

PSICODRAMA: DISPOSITIVO PARA EL APOYO PSICOLÓGICO EN TIEMPO DE DESASTRE NATURAL

MSc. Celia García Dávila

CENTRO DE INVESTIGACIONES PSICOLÓGICAS Y SOCIOLOGICAS

El Psicodrama es un paradigma asumido para vivir la vida desde una ética que tiene el punto de mira en la salud y el bienestar de los hombres y las mujeres. Es una manera de comprender los procesos psicológicos y sociológicos, tanto internos como externos, de las personas y los grupos de la sociedad. Privilegia lo simbólico y lo fantasioso en función de crear en el ser humano las fortalezas y la confianza en el otro, por ende, su meta está en función del mejoramiento humano.

En este artículo se realiza un análisis de la experiencia llevada a cabo en Sierra Maestra, barrio de Los Palacios, Pinar del Río, en septiembre de 2008, luego del paso de dos huracanes (o ciclones) que afectaron directamente a dicha provincia. Forma parte, además, de un momento especial en el proceso de formación de psicodramatistas cubanos y cubanas en la coordinación para el trabajo grupal con Psicodrama.

Se hará alusión a la manera en que se hace la intervención desde el enfoque psicodramático, teniendo en cuenta, los conocimientos a nivel vivencial y teórico recibidos en la Maestría de Psicodrama y Procesos Grupales del Centro de Orientación y Atención Psicológica "Alfonso Bernal del Riesgo" (COAP) (de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana). El grupo de la maestría, con la guía de la profesora Úrsula Hauser y con el financiamiento de la Organización No Gubernamental (ONG) Médico Internacional Suiza, tuvo el sueño hecho realidad de prestar ayuda, desde el Psicodrama, a parte de la población de Pinar del Río afectada por los ciclones. Es el primer grupo de maestrantes quien llevó a cabo este tipo de intervención.

El trabajo hace referencia a la reflexión sobre la vivencia en la aplicación de dicho paradigma en situación de desastre, a través de los contenidos teóricos del Psicodrama Moreniano y a la manera en que se trabaja en Cuba, por parte del grupo de la Maestría antes mencionado.

Se abordarán diferentes temáticas, organizadas por acápite:

- Orígenes del Psicodrama y continuidad desde la práctica de hoy, que comprende características y categorías fundamentales.
- Metodología del Psicodrama.
- Las potencialidades del Psicodrama como instrumento para el apoyo psicológico en situación de desastre natural.
- La experiencia de empleo del psicodrama como instrumento para el apoyo psicológico en una situación de desastre natural.
- Características particulares de la estrategia de intervención psicodramática hacia la ayuda psicológica.
- Reflexiones finales de la experiencia (en dirección a los retos para continuar el camino de la construcción teórica-metodológica de las prácticas con Psicodrama).

Orígenes del Psicodrama y continuidad desde la práctica de hoy

El Psicodrama es creado por Jacob Levy Moreno (1889-1974) psiquiatra judío de origen, rumano de nacimiento, vienés de crianza y afincado en EEUU. Fue para su creador la esperanza de ver al mundo cambiando hacia el bienestar de todos y todas. Se inspira en la Filosofía, la religión, la Sociología, el teatro y la Psicología. Así, en sus primeros trabajos con niños y mujeres, percibió cuánto de terapéutico y de aprendizaje había como resultante del proceso en donde la entrada de la acción desde el cuerpo era vital.

Este "paradigma", a decir de Gloria Reyes (2006), lo distingue la energía interna hacia el hacer y el ser. Pone la mirada en la cotidianeidad desde una forma espontánea y creativa en el encuentro con los que nos rodean, el grupo. Privilegia la construcción de proyectos y sueños nuevos ligados al bien común, el hombre y la mujer.

Estos proyectos y sueños tienen que estar indisolublemente compartidos con el mejoramiento humano, por eso el Psicodrama en toda su expresión es puesto al servicio del hombre, para hacerlo todo "un Dios", según su creador. Sin embargo, en las prácticas realizadas se propone "la creencia en los hombres y las mujeres como agentes de cambio" donde traducimos el Dios interno del que habla Moreno. Se confía en que las personas pueden construir su existencia propia, ayudar a construir la de los demás, y asegurar que esto sea baluarte para todos.

La traducción del "Dios" de Moreno es sustituida por los principios humanistas de ver al hombre como propio creador de su camino, capaz de fundar la vida, asumirla y de entenderla, con la fe de que podemos edificar un mundo mejor, si se aprende a que se puede ser protagonistas de las vidas que se asumen, rompiendo los esquemas que oprimen. Estos impedimentos subjetivos y objetivos hacen a las personas menos autónomas de sus vidas, por tanto menos felices. Por eso, este paradigma trabaja con los obstáculos para mirarlos y aprender a dialogar con ellos. Propiciando que las personas estén más cerca de su bienestar.

Esto es en sí mismo un proceso de ayuda psicológica que lleva diversas acciones del orden educativo. Se traduce la entrada del cuerpo como un elemento indispensable para el cambio. Pone el énfasis en el florecimiento del inconsciente desde el trabajo con máscaras, cojines, ejercicios corporales, dramatizaciones que puedan beneficiar la resignificación de los símbolos de los grupos, las personas.

La singularidad consiste, además, en ennoblecer el encuentro con las emociones y los sentimientos de las personas, a través de: vivenciar posturas corporales, construir escenas dramáticas con el cuerpo, en "el aquí y el ahora". Para cuestionarse qué está pasando, qué preocupa. Desde la exposición creativa y la proyección en lo simbólico; permitir una reflexión más dinámica con las situaciones importantes de los grupos, producida por una mirada hacia lo interno, externo diferente.

La coordinación que se ha realizado tiene principios humanistas, pues se respeta la integridad de las personas, se abren solo los caminos que se quieran transitar, se explora desde el acompañamiento grupal y el diálogo entre grupo y coordinación en horizontal, desde consignas que se proponen, no que se imponen.

Por tanto, el trabajo con Psicodrama lleva en sí la ayuda hacia las personas. Su propia puesta en escena protege al otro, pero también, desde lo generoso, lo invita a cambiar, a liberarse, a pensarse como ser humano.

Metodología del Psicodrama

Es importante para este trabajo abordar algunas terminologías que forman parte de lo metodológico. Esto está relacionado con las fases del Psicodrama, teniendo en cuenta, el propósito, así como los procesos, recursos y técnicas diversas que se utilizan en cada una de ellas.

Es necesario entender primeramente que, lo esencial del Psicodrama, desde su caracterización, es la representación espontánea de la propia vida en escena, ya que se logra (Bello, 2000; Reyes, 2006):

1. La representación a través de la actuación del mundo interno.
2. La intervención del cuerpo en sus variadas expresiones e interacciones con otros cuerpos, desde lo integral, teniendo en cuenta la vivencia.
3. La liberación de los sentimientos reprimidos para la obtención de alivio emocional, la toma de conciencia sobre la dinámica de los conflictos, y la readaptación a la interacción social.
4. Las relaciones interpersonales desde una perspectiva vincular-social, mediante el adiestramiento de la espontaneidad que propicia el desarrollo de nuevos aprendizajes.
5. Profundizar en los significados inconscientes que emergen, ampliando y resignificando la perspectiva con la que se percibe la realidad.

Para que se logre lo antes expuesto es preciso transitar por diferentes fases del Psicodrama, acerca de las cuales a continuación se profundiza, sin dejar de enfatizar que en cualquier trabajo con personas que impliquen una relación de ayuda, así como el compromiso de construir algo desde la participación; es necesario el encuadre del espacio y la legitimación de la coordinación por parte del grupo con el que se va a trabajar.

Son muchas las maneras en las que se describe el Psicodrama, por eso se cita a Gloria Reyes, María del Carmen Bello y Aisa Aguirre, de las cuales tomamos sus experiencias, sin dejar de introducir algunos aspectos que ya se han erigido como peculiares en la implementación del mismo en Cuba.

Las fases del Psicodrama son: el caldeamiento, la dramatización y el compartir. A continuación se abordan en el orden antes mencionado:

CALDEAMIENTO:

- Caldeamiento inespecífico: Es el proceso inicial, que da entrada al cuerpo, los afectos y lo cognitivo, desde lo individual. Desde lo grupal se habla de que es el proceso donde se expresa la cohesión de los participantes, de manera que facilita la emergencia del diagnóstico y del conflicto grupal. El mismo se puede realizar desde diversas variantes entre las que están el trabajo con el cuerpo, la música, la danza, lo verbal, todas con la intención de que se genere un encuentro entre las personas y a lo interno de ellas. (Aguirre, 2009)
- Caldeamiento específico: Es la dinámica en donde emerge el conflicto grupal, el grupo elige participativamente la escena y a sus protagonistas. (Aguirre, 2009)
- Despliegue de la escena con la dramatización: la acción que involucra al protagonista y a los roles complementarios que tiene como objetivo la toma de conciencia del conflicto desde la vivencia, que incluye lo cognitivo-afectivo y lo corporal. Es una etapa que incluye la preparación de protagonista y su escena primera. (Aguirre, 2009)

- Durante este momento se utilizan, desde lo sociodramático, las expresiones de sentimientos y emociones por lo que las esculturas: Pueden dramatizar sentimientos e interacciones y llegar a ser verdaderos sociodramas en acción (Bello, 2006). Se expresa desde el cuerpo en forma de escultura viviente como se siente en relación a los demás. El futuro deseado también puede ser una escultura mejor, en la que cada uno puede sentirse confortable, libre y acompañado. Al visualizarse las dos esculturas y hacer el movimiento de la actual con lo deseado, cada uno puede vivir los pasos que debe dar para contribuir al futuro ideal, desde un compromiso con el hecho de haberse acercado a un posible camino.

DRAMATIZACION DE ESCENAS:

El término dramatización, lamentablemente, se usa también para designar genéricamente cualquier trabajo dramático, así como para hablar del segundo paso del Psicodrama, el de la acción. Aquí se está utilizando para nombrar el recurso por excelencia: la dramatización de escenas, la recreación en el espacio dramático de situaciones vividas por el grupo, los protagonistas.

La dramatización simple en una escena se utiliza en general cuando el objetivo es compartir o mostrar algo. El término "simple" se emplea para diferenciarla de las dramatizaciones "completas", que tienen un desarrollo más largo e incluyen en general varias escenas relacionadas entre sí (Aguirre, 2009).

Esta parte incluye la catarsis de integración (la carga afectiva asociada a la dramatización que se desbloquea en la acción), insight dramático (consiste en el proceso de darse cuenta de manera integral y en forma espontánea) y por último la rematrización (que consiste en la resignificación vivencial e intelectual que permite la apertura a nuevas posibilidades de relación, de espontaneidad y de creatividad con la realidad interna y externa) (Aguirre, 2009).

Por lo que, una dramatización de una escena compartida entre el grupo con uno o más protagonistas permite recuperar la historia, ilusiones y proyectos compartidos a través de la representación de escenas entre todos los involucrados con la situación que emerge en el grupo, en este caso la situación de desastre.

Luego de terminadas las escenas se pide al protagonista y a los yo-auxiliares que limpien su rol, moviendo el cuerpo y despidiéndose del papel desempeñado en la historia.

Para poder llevar a cabo las fases anteriores existen un conjunto de instrumentos, técnicas y recursos propios del Psicodrama, que lo distinguen como procedimiento en la intervención grupal.

Los instrumentos del Psicodrama están presentes desde el caldeamiento hasta la finalización del proceso de la curva psicodramática y son los siguientes (Reyes, 2006):

- Público: Integrantes del grupo que constituyen un espacio de contención para los protagonistas, observan, pero también pueden ser llamados a dramatizar.
- Escenario: Espacio físico donde ocurre la escena y los protagonistas representan objetos, personajes, su red de vínculos en un tiempo.
- Protagonistas: Miembros elegidos por el grupo que representan la escena. Pueden ser uno o varios protagonistas del grupo, así como un subgrupo o el grupo en general quienes dramatizan sus conflictos, preocupaciones, anhelos, dialogan con todo ello y tiene la posibilidad de traerlos a escena a través de los "yo auxiliares" (miembros del grupo, parte del público).

- Escena: Conjunto de elementos conformado por las descripciones de los protagonistas sobre sus vivencias.
- Directores/as: Equipo de coordinadoras que facilitan el proceso psicodramático.
- Yo auxiliares: Personas del grupo que desempeñan un rol colaborando con la representación de la escena de los protagonistas.

Las técnicas del Psicodrama que más se utilizan, sobre todo en la dramatización, se clasifican en: intervenciones verbales, recursos psicodramáticos y técnicas no verbales (Reyes, 2006).

Intervenciones verbales psicodramáticas:

- *Intervenciones coloquiales*: Toda intervención dialogal, informaciones, preguntas, confirmaciones, reflexiones profundas, conversación con los personajes. Colocan a la coordinación en mayor proximidad.
- *Señalamientos*: Llamar la atención sobre conductas, un lapsus, una actitud que despierta dudas o enfatizar interrogativamente una frase. Implica tomar distancia.
- *Interpretaciones*: Trata de acceder a niveles a los que el grupo y sus protagonistas no pueden llegar por sí mismo. Debe ser ofrecida como una hipótesis para verificar, examinar y si es necesario, descartar.

Recursos psicodramáticos:

- *Doble*: Es el otro yo de los protagonistas, miembro del grupo que es seleccionado por el protagonista. Lo imita corporalmente y repite lo que dice. La acción del doble también es una hipótesis ya que este puede amplificar y hacer interrogantes sobre el tema tratado.
- *Espejo*: Se utiliza a través del doble, favorece la observación del yo como si fuese una fotografía sacando al protagonista de la escena, metiendo al doble para que este primero pueda ver todos los elementos de su escena.
- *Inversión de roles*: Representación del rol del otro desde su lugar. Se cambia de papel para asumir cualquier otro solo momentáneamente y por decisión de la coordinación.
- *Soliloquio*: Se le llama al pensar en voz alta, casi siempre se utiliza para que los protagonistas cuenten su historia, es una manera de comenzar a trabajar con la situación del protagonista.
- *Proyección de futuro*: Representación de momentos futuros de la vida de los protagonistas, del grupo.

Técnicas no verbales psicodramáticas:

- *Maximización*: Detección de elementos (gesto, movimiento) estereotipados que son el acceso a lo verdadero, que se amplifican, repiten para que la persona salga de racionalizaciones que entorpecen el proceso dramático.
- *Cámara lenta*: Detección de elementos (gesto, movimiento) estereotipados que son el acceso a lo verdadero, que se lentifican, repiten suavemente para que la persona salga de racionalizaciones que entorpecen el proceso dramático.
- *Focalización*: Detección de elementos corporales o afectivos que pueden estar mandando señales, para aumentar la conciencia de ese sector del cuerpo, con el fin de amplificar la mirada a lo corporal.

- *Articulación kinestésica, cenestésica o ideativa:* Identificación de elementos que puedan servir de vehículo para llegar a la escena nuclear de donde se origina la emoción, el sentimiento, o el dolor, etc.
- *Concretización:* Materializar el conflicto, dramatizar la molestia, el síntoma, la ansiedad, para corporizar la relación y acelerar la catarsis de integración.

Luego de terminadas las dramatizaciones, como otra de las fases, se invita al grupo a COMPARTIR con gestos, frases, movimientos lo que han vivenciado con una consigna que aliente a la mirada al futuro.

Las preguntas pueden ser: ¿Qué sintieron? ¿Qué recordaron de su vida? ¿Cómo se sintieron en la representación de los roles durante las dramatizaciones?

Es un momento especial, porque no se permite otro acto que el de hablar de si mismo, sin dar consejos, sin juzgar a las personas. Es resonar con lo traído por el protagonista y compartir las vivencias que el grupo aporte. El protagonista agradece a las personas que han trabajado en su escena y confirma la ayuda que ha tenido para desarrollarla.

Potencialidades del Psicodrama como instrumento para el apoyo psicológico en situación de desastre natural

En nuestro país ha existido un incremento de incidencia de fenómenos atmosféricos como ciclones y huracanes desde las últimas décadas. Dicha situación ha potencializado al Estado cubano en la experiencia de enfrentar los impactos producidos por la situación de desastre que se vivencia en la población, tanto de orden psicológico, político, económico como social.

El cuidado de las personas es un principio humanitario que distingue nuestra seguridad como pobladores, pues se pone en primer lugar la vida humana (Moreno, 1974). A esto se le agrega la preocupación en el orden económico por ser nuestro país pobre, que no cuenta con la suficiente infraestructura y el enfrentamiento de una situación de desastre natural puede frenar nuestros avances como país.

Por lo que lo que la ayuda humanitaria es fundamental en un país donde las personas son lo primero a salvaguardar, hacerlo cada vez con más eficiencia y calidad es una meta de todos los especialistas de salud.

Para lograr tal propósito es necesario comprender que, los procesos de ayuda que son más productivos son aquellos donde se logra una comunicación clara y transparente entre las personas que interactúan. Deben caracterizarse por la horizontalidad, que favorece el predominio de armonía en los grupos, pues parten del respeto y el reconocimiento de que existen conocimientos en todas las personas y que se debe partir de ellos.

En tal sentido, el Psicodrama contiene entre sus valores humanos el estar ligado al impacto social, a la preocupación por los procesos que acontecen con los grupos menos favorecidos por las sociedades. Desde sus orígenes se evidencia una cercanía a producir transformación, pues los primeros trabajos de su creador fueron en las poblaciones más necesitadas, propiciando alivios espirituales y toma de consciencia en la situación en que se vive. Éticamente ha seguido su camino en las representaciones de sus pioneros en América Latina y Cuba, exponentes de esto son: Armando Bauleo, Alicia Minujin, Mirtha Cuco, y Ursula Hauser. Las tres últimas mujeres con un impacto importante en Cuba, sobre todo Úrsula Hauser quien lleva más de 10 años en el país

realizando formación en Psicodrama psicoanalítico, llegando a consolidarse en la Maestría ya mencionada con anterioridad.

La dedicación del Psicodrama a los marginados irrumpe en las conservas culturales de clases, a decir de Moreno (1974) las repeticiones constantes de los aprendizajes sin ser creativos, y propone, desde el humanismo, incorporar a los más necesitados a la construcción del sí mismo y al aporte hacia los demás.

La experiencia del grupo donde se aplica el Psicodrama, revela lo místico como lo distintivo del espacio, le da vida y espíritu al encuentro con los otros, es lo diferente, lo inesperado, lo que se regala cada miembro del grupo a partir de las vivencias. Por eso, es tan mágico el espacio psicodramático, porque da la oportunidad de ser, de crear, de "amar al prójimo". En el espacio escénico también se explora el inconsciente, la espontaneidad, la creatividad y ocurre siempre un aprendizaje novedoso desde la curación.

Trabajar con Psicodrama, por tanto, impacta en la salud, porque la sorpresa y lo inesperado que propone el trabajo con dicha metodología permite a las personas un estado positivo psicológico, donde el proceso de mejoría se produce, de una manera agradable. También le da un espacio a la alegría que, al igual que la sorpresa, promueven y relativizan las reflexiones, impidiendo los congelamientos de experiencias. Aunque no solo se producen vivencias positivas durante el proceso de "curación", la mirada está puesta en el proceso de aprendizaje y el "darse cuenta de...", que también produce vivencias agradables, negativas, ambivalentes, pero que tienen el fin de regalarle a la persona, al grupo, un aprendizaje nuevo para enfrentar la vida.

En su aplicación resalta su increíble seguridad en las potencialidades del hombre, porque cada hombre tiene plena capacidad de ser y de crear en un proceso de ayuda. El poder de controlar su vida se devuelve a sus manos con el acompañamiento del grupo, de la coordinación.

Es importante no dejar de destacar que coloca al ser humano en plena capacidad de ser, de pensar, y actuar, activo durante el proceso de ayuda psicológica; presto a concienciar su crecimiento humano, hacerlo visible y no como una presa de él mismo.

El método psicodramático es utilizado para poder construir escenas sobre situaciones que en que se visualice el rol que desempeña cada uno, "(...) nos permite desarrollarnos en el acto y el arte de vernos y crearnos" (Reyes, 2007, p. 178).

Esto desarrolla nuevas maneras de enfrentarnos a las situaciones cotidianas:

- Cambiando nuestra posición estereotipada que nos mantiene encerrados en conflictos.
- Rompiendo con el apego a los procedimientos tradicionalistas que no admiten el desarrollo personal.
- Aprendiendo nuevos recursos para trabajar en las situaciones que se nos presenten en la vida.

El espacio psicodramático se utiliza para incorporar cualquier tipo de elemento surrealista que apruebe el involucramiento con la temática y la construcción colectiva de lo vivencial. Puede ser la entrada de un huracán a escena y la posibilidad de luchar contra este fenómeno para visualizar las potencialidades ante una situación de desastre natural. Desde los obstáculos, temores hacia su enfrentamiento más adaptativo, funcional, efectivo, etc.

El desastre¹ es percibido como escena violenta, donde la naturaleza (en este caso para seguir la guía de pensamiento: un ciclón) está todo el tiempo en el rol de “victimario” (ejerce la acción violenta), las víctimas son todos los seres humanos que lo sufren directamente tanto como quienes desde la “observación” viven.

Los roles de victimario, víctima y observador, no son invariables, pues pueden cambiar según la situación, el estímulo y la reacción que se tenga en la complementariedad. El punto de partida para la definición del rol es el vínculo con el otro que en el encuentro produce cambios en la interacción.

En el Psicodrama se puede dramatizar una escena emergente en el grupo que se esté trabajando y ocupar dichos roles tanto de victimario (ciclón) de seres humanos que lo sufren, quienes observan. Esto se puede trabajar con un valor terapéutico increíble, pues las personas encuentran desde la entrada del cuerpo otras maneras de ver la situación vivida.

Una escena psicodramática está compuesta por el protagonista que puede ser una persona, varias o el grupo entero. La coordinación forma parte del grupo y de las vivencias que se generan, sin embargo, el rol es de contención y de guía del proceso en conjunto con el grupo. En el caso de que sea un protagonista y que se esté trabajando con parte del grupo desde los yo-auxiliar el resto de las personas serían coro, espectadores, que pueden entrar en el momento que la coordinación decida o el propio grupo convoque.

Desde el coro se afecta y recibe también influencias. La mirada en este proceso, que ocurre en las personas que pasan a ser grupo, es importante para llegar también con nuestras acciones preventivas a toda la población presente.

Como se ha demostrado hasta el momento el Psicodrama tiene potencialidades para ser una herramienta efectiva en la cicatrización de heridas psicológicas producidas por situaciones de desastre como son los ciclones, pues los daños que se observan en este tipo de eventos, de estrés post-traumático, deben ser elaborados desde el “sacar fuera el ciclón interno” (imagen de la situación vivida) que no pueden controlar los damnificados.

Con el Psicodrama se pueden lograr resultados al revivenciar la experiencia y realizar acciones deseadas para luchar contra el fenómeno meteorológico que resignificaría lo vivido. Las personas se observan paralizadas, vencidas después del paso de huracanes por lo que el acompañamiento para recomenzar, continuar sus vidas es fundamental para que la sanación psicológica sea adecuada y con ayuda del otro.

Por eso, la intervención realizada en Pinar del Río tuvo como objetivo general: Realizar una intervención psicosocial que impactara en las personas afectadas por los ciclones a través de la metodología del Psicodrama en los espacios comunitarios con los habitantes y el grupo de la maestría que propiciara alivio psicológico e impulsara a la recuperación del lugar, para lo cual se trabajó en los siguientes objetivos específicos:

1. Establecer vínculos empáticos de solidaridad y acompañamiento humano con los habitantes del lugar.
2. Identificar daños psicológicos causados en las personas de Sierra Maestra como consecuencia de los fenómenos meteorológicos.

¹ Serie de sucesos que afectan las estructuras básicas y de funcionamiento de una sociedad, ocasionando víctimas, daños o pérdidas de vida humana o/y bienes materiales que requieren de acciones de emergencias, porque desestabilizan la capacidad normal de enfrentamiento a sucesos cotidianos de dicha sociedad, comunidad o territorio (Lorenzo, A. [versión digital] Orientaciones para el adecuado manejo de los aspectos psicológicos y sociales en emergencia y desastres. Versión digital).

3. Elaborar la experiencia en situación de desastre, de los daños y consecuencias, empleando el Psicodrama como metodología de intervención.
4. Establecer líneas de seguimiento, continuidades, para futuras intervenciones.

Es novedoso para el Psicodrama en Cuba este tipo de intervención en situaciones de desastres. Solo es conocida esta experiencia y de existir otras no han sido escritas, ni sistematizadas. Es importante señalar que, además, se realizó, desde un enfoque psicosocial, como se explicará a continuación, pues se tuvieron en cuenta las características propias de la comunidad para poder desempeñar dicha intervención.

Se trazaron estrategias de intervención, no fue solamente la aplicación del Psicodrama, sino que se transitó por una serie de fases características del trabajo psicosocial, que se abordarán a continuación.

Una experiencia de empleo del psicodrama como instrumento para el apoyo psicológico en una situación de desastre natural

En septiembre de 2008 ya había transcurrido un año de la preparación vivencial y teórica de la Maestría de Psicodrama y Procesos Grupales, esto trajo como consecuencia la necesidad de hacer y de implicarnos en los procesos sociales de Cuba. Se había tenido la posibilidad de comenzar desde los puestos de trabajo, pero en ese momento había un llamado de ayuda a toda la sociedad cubana a la que respondió el grupo. Por lo que la propuesta de ir a lugares por donde habían pasado fenómenos meteorológicos fue coherente con los principios sociales con los que trabajamos.

Se realizaron dos experiencias de intervención porque luego del primer viaje se pidió que el grupo volviera a ir.

El primer viaje estuvo dirigido más hacia el impacto psicológico, pues las personas estaban paralizadas y tristes y ya el segundo fue de encuentro y de hacer, pues las personas estaban más entusiasmadas.

En la evaluación del primer viaje los habitantes sentían la necesidad de sembrar plantas y reparar sus hogares, por lo que como se explica a continuación el segundo viaje se concentró en actividades prácticas que respondieran a las demandas antes mencionadas.

El trabajo se organizó en 4 estrategias que forman parte de una intervención psicosocial con Psicodrama que abordamos a continuación a partir de las dos experiencias:

1. Estrategia de preparación por parte del grupo de coordinación: Aquí se incluyen tantas acciones el grupo necesite para crear confianza en los aprendizajes y en las potencialidades de cada uno de los miembros del equipo (fase de preparación psicológica), como de elaboración y recogida de los materiales propios para realizar las actividades acordadas (fase de preparación de avituallamiento para el viaje y búsqueda de donaciones materiales).
2. Estrategia de acercamiento, sensibilización: Comprende la realización de intercambios con las organizaciones de masas en la comunidad y trabajo productivo en el área de intervención.
3. Estrategia de intervención psicodramática hacia la ayuda psicológica.
4. Estrategia de cierre con las organizaciones políticas y de masas que recibieron al grupo.

Operacionalmente las Estrategias consistieron en:

1. Estrategia de preparación del grupo de coordinación: Reunión del grupo de la Maestría en Psicodrama y Procesos Grupales para tomar la decisión de realizar la intervención en Pinar del Río.

1. Fase de preparación psicológica: Se trabajó desde el primer momento el dolor del propio grupo ante dicho suceso y nos preparamos, desde lo profesional, para identificar las potencialidades de las personas y el grupo que nos sirvieran de herramientas para este tipo de intervención en tiempo de crisis.

2. Fase de preparación de avituallamiento para el viaje. Búsqueda de donaciones materiales:

Cada miembro del grupo buscó donaciones mediante los Comité de Defensa de la Revolución (CDR), la Federación de Mujeres Cubanas (FMC) y la Unión de Jóvenes Comunistas (UJC), así como de redes de amigos y familiares de las comunidades habaneras, además de contar con el financiamiento de la ONG.

Lo que se donó a la población de Sierra Maestra fue: ropa, zapatos, y artículos de primera necesidad que forman parte del aseo personal (pasta de dientes, jabones de baño y de lavar).

2. Estrategia de acercamiento, sensibilización:

1. Fase de Acercamiento y preparación para trabajar en la localidad de Sierra Maestra:

Encuentro con el Presidente de la Asamblea Municipal del Poder Popular de Los Palacios (presentación del método, del grupo y los objetivos de trabajo).

El grupo se presentó en la sede de dicha Asamblea para exponer los objetivos de su presencia en Los Palacios y fue recibido por el presidente de la misma.

Se mostró la metodología a emplear y la procedencia del grupo. El primer trabajo se realizó con Teatro Espontáneo -metodología del Psicodrama donde se escenifican, de manera espontánea, las historias de las personas- en la oficina el Presidente. El contó de su vivencia al caerse el anemómetro que mide la velocidad del aire y esto se dramatizó, siendo para él una resignificación grata de lo vivido.

2. Fase de enlace y aceptación: Sirvió de enlace para entrar a la comunidad de Sierra Maestra, siendo las organizaciones políticas y de masas quienes guiaron y atendieron al grupo.

3. Fase de intercambio con las organizaciones de masas y políticas en la comunidad: Se conversó con los representantes de las organizaciones: FMC, CDR, Partido Comunista de Cuba (PCC) y médica de la familia.

4. Fase de diagnóstico de la población: Observación de comportamientos, diversidad de sentimientos de los pobladores. En un inicio de la llegada del grupo desde la evasión o insensibilidad, luego desde el compartir y participar. El encuentro con algunos habitantes fue desde sus casas, pues se fue leyendo lo que la comunidad brindaba, por ejemplo café, agua para reconocer la necesidad más urgente del espacio.

5. Fase de trabajo productivo en la comunidad: Recogida de escombros, limpieza de casas y áreas con árboles caídos.

3. Estrategia de intervención psicodramática hacia la ayuda psicológica.

Fase de intervención con Psicodrama (grupal o/y individual)

- Juegos psicodramáticos grupales con niños y adultos.
- Intervenciones individuales a niños y niñas a solicitud de las madres.
- Teatro Espontáneo con las personas de la comunidad.

Todas las intervenciones realizadas tuvieron en cuenta los grupos que se encontraban más cerca de las actividades que se desarrollaban, incorporándose más personas a medida que se caldeaba. Primero se realizaron juegos con los niños. Luego los adultos se fueron incorporando a los juegos de los niños. Después se contrató el "Encuentro" para la tarde de Teatro Espontáneo, abierto para la comunidad. Más adelante se describirán las acciones llevadas a cabo para esta ocasión, y lo transcurrido en la propia función de Teatro Espontáneo.

La evaluación de la intervención psicosocial, a través del Psicodrama, se realizó en las últimas escenas representadas por pobladores, donde mostraron su satisfacción con la presencia y las acciones llevadas a cabo por el grupo de la maestría. Esto se desarrolló a través de un acercamiento entre dicho grupo y las personas de la comunidad, donde se pudo dialogar cara a cara.

Entre las ideas fundamentales como resultado del análisis de la experiencia están:

- Las posibilidades que ofreció trabajar el Psicodrama desde un enfoque psicosocial, partiendo de las propias necesidades de la comunidad. El hecho de haber llegado y empezado por lo que la comunidad más necesitaba que era la recogida de basura, impactó mucho a la población, pues comentaron que la gente iba para cantar nada más y eso ayuda en el momento, pero más nada.
- La comunicación lograda entre los pobladores y el grupo. Fue muy buena para conocerse y desarrollar confianza entre las personas que visitan su comunidad. Mediante el diálogo, pudieron dejar claramente lo que necesitan y en qué podían ser ayudados por dicho grupo.
- La necesidad del acceso a especialistas de salud, especialmente psicólogos, que puedan acompañarlos en este tipo de proceso post-traumático, sobre todo a los niños. Acá se trazó una estrategia de acompañamiento entre una de las psicólogas del grupo, especialmente con una niña. A lo cual se le dio continuidad luego de la segunda visita.

Así fue como pidieron, a través de escenas, que los árboles crecieran. Fue por ello que la segunda intervención con la comunidad se realizó a través de siembras, en conjunto con los pobladores de Sierra Maestra.

4. Estrategia de cierre con las organizaciones políticas y de masas que recibieron al grupo.

1. Entrega de las donaciones en el Consultorio Médico de Sierra Maestra.
2. Función de Teatro Espontáneo para narrar lo vivido y devolver las impresiones y las estrategias de continuidad evaluadas con la población en la Asamblea Municipal de los Palacios.

Esta fase es sumamente importante, pues es el momento de agradecer mutuamente por la intervención realizada. Pues el permiso de entrar a la comunidad, sistema bien complejo de acceder y aún más en una situación de desastre, fue importante para el grupo, pero sobre todo, indispensable para la población.

Estas estrategias empleadas durante la experiencia son de suma importancia para la organización de la intervención. Son estrategias que se avienen con la manera en que se trabaja con un enfoque psicosocial, sin embargo la estrategia de intervención psicodramática hacia la ayuda psicológica, es un aporte novedoso a la cual le dedicaremos un espacio de reflexión a continuación.

Características particulares de la estrategia de intervención psicodramática hacia la ayuda psicológica

El reconocimiento y la posibilidad de interactuar con la individualidad humana hace los procesos de ayuda más complejos (Pavlovsky, Martínez, Moccio, (1990), demanda de los facilitadores de dicho espacio entrenarse debidamente para llevar a cabo el rol profesional desde la visualización de todos los fenómenos que se puedan dar en un espacio donde se presta ayuda humanitaria a través del Psicodrama.

El Psicodrama por si solo no hubiera propiciado todos los resultados antes expuesto, fueron además los conocimientos grupales sobre Psicología, trabajo comunitario y trabajo con niños, los que potencializaron este tipo de intervención psicosocial. Se habla en términos de lo psicosocial, porque se utilizaron potencialidades, no solamente desde lo psicológico, sino también desde lo social.

La coordinación supo contener y propiciar la comunidad se empoderara, pues respetó el tiempo para que se realizara el encuentro, por lo que legitimó su rol. Esto permitió también el reconocimiento de la autoridad para abrir el espacio en la comunidad. De antemano, además, se hizo uso del encuadre que todo espacio de trabajo grupal lleva, lo cual contuvo al concebir:

- Tiempo
- Espacio
- Lugar
- Presentación
- Explicación de la propuesta. Objetivos

Esto no solo permitió la contención del grupo sino del equipo de coordinación, ya que se distribuyó el peso en el liderazgo de dicha coordinación en algunas partes del proceso psicodramático.

Ya luego en el trabajo psicodramático también se lograron, como parte de la propia metodología, las catarsis en las personas, de manera rápida y efectiva. Estas se produjeron como resultado de revivenciar, de forma inconsciente, la situación vivida, que excedió los recursos de afrontamiento de las personas y que comenzó a aflorar con la entrada del cuerpo a escena.

Se habla de revivenciar, porque las personas pudieron luchar en escena con el ciclón y volver a repetir acciones de cuidado hacia los niños que aliviaron las penas aún contenidas de lo vivido.

Esto se produjo ya que las personas interactuaron con otras, conocidas o desconocidas, desde el cuerpo, brincaron, corrieron, se tocaron, desde el caldeamiento hasta el compartir en acción. Ello propició que las sensaciones del cuerpo salieran a flor de piel, que vivenciaran los recuerdos, así como las nuevas experiencias en el "aquí y el ahora", con las que se querían quedar.

El tema lo trajo el grupo, por lo que la improvisación y la creatividad de la coordinación dependieron de la confianza del equipo que dirigió y la seguridad en los participantes. De

manera que, creer en que el espacio en sí mismo transforma, si se dan buenas consignas para dirigir el trabajo grupal.

El espacio hizo que las personas transfirieran sentimientos en los otros, empezaron a jugar roles que le fueron adjudicados, recibieron empatías o rechazos en el espacio donde el hacer fue lo primero y el cuerpo se expresó libremente con su lenguaje sincero que se pudo traducir.

En esta ocasión se evidenció la necesidad de expresión que las personas tienen después de vivenciar dicha experiencia. Por lo que la intervención fue corta e intensa desde lo emocional, se consumió más tiempo en la sensibilización que en la propia aplicación del Psicodrama.

Predominaron las dramatizaciones cortas, simples, pero con gran carga emocional. Participaron los niños sobre todo en las primeras escenas, para poco a poco irse incorporando los adultos, hasta que el espacio quedó matizado por todos los grupos etéreos.

En el compartir las personas resonaron con lo vivido y contaron sus historias y sentimientos que los unió por convivir una situación de desastre natural. Se utilizaron frases, pero sobre todo gestos corporales en subgrupos, ya que llegaron a ver casi trescientas personas en el espacio.

De esta intervención se deriva que como principios generales del Psicodrama en situación de desastres no se pueden olvidar:

1. La observación de los procesos que se dan en los grupos y al interno de la propia coordinación para tomar decisiones en cuanto a la manera de acercarse a proponer el trabajo.
2. La flexibilidad de reencuadrar la propuesta que se trae si el contexto lo amerita.
3. Propiciar la participación en la toma de decisión de lo que se va a realizar con los otros.
4. Trabajar desde lo sociodramático propiciando la expresión corporal, verbal, que permita incluir a todos los presentes.

Lo antes descrito es un acercamiento a la experiencia vivida, continuar en la profundización de la metodología en situación de desastre propiamente, debe ser parte de la estrategia de Salud de Cuba. Dado que, el país está expuesto frecuentemente a este tipo de situación meteorológica, esta reflexión aporta una manera más de brindar ayuda psicológica en tiempo de desastres, a través del Psicodrama.

Reflexiones finales de la experiencia

Mediante las acciones psicosociales realizadas a través del Psicodrama se pudo constatar la importancia del acompañamiento psicológico y la intervención psicosocial en situación de desastres, pues se obtuvieron resultados favorables de la población durante la recuperación, tanto psicológica, como social de dicha comunidad. Esto se evidenció por las evaluaciones realizadas con la población.

Se pudo observar como fue mejorando el ánimo de las personas durante el proceso, ya que en los primeros momentos se mostraron aislados y evasivos y posteriormente se incorporaron a las actividades poco a poco desde la convocatoria de compartir juntos y juntas la ayuda humanitaria.

Agradecieron el acompañamiento, el compromiso desde lo humano prevaleció. El encuentro ocurrió con cada una en sus casas, desde lo que necesitaba la comunidad, por eso, es importante reconocer también la ayuda prestada hacia lo más urgente del espacio.

En la primera intervención, fue la recogida de basura y en la segunda la siembra de plantas, todo esto acompañado del Psicodrama desde un encuadre humano, realista y psicosocial. No fue en ninguno de los casos una "intervención directiva" sino que el espacio se abrió para que la gente se incorporara. El proceso tuvo lugar a través de la lectura de las dinámicas que estaban ocurriendo, primero para entender lo que sucedía y luego para invitar a una propuesta saludable de procesar lo ocurrido en la situación traumática vivida.

En las dos intervenciones, primero el grupo coordinador trabajó desde las necesidades de la comunidad de primer orden, como las anteriormente mencionadas, a través del trabajo voluntario y luego fundamentalmente hacia lo psicológico, todo en conjunto impactando en la intervención. Es necesario partir de las necesidades más demandantes cuando se trabaja en situación de desastre, las cuales se convierten en vitales o básicas para el funcionamiento sano de la comunidad, para luego brindar acompañamiento psicológico, soporte luego de cambios en los individuos del lugar.

Se comprueba una vez más la necesidad de ayuda en la población en este tipo de situaciones, pues es muy difícil desarrollar una red de apoyo entre personas que se encuentran afectadas psicosocialmente. El apoyo externo es fundamental para romper con la dinámica que se impone luego de vivir una experiencia de desastre natural, como es el paso de un huracán. Al mismo tiempo, al trabajar con las organizaciones políticas y de masas, así como con familias e individuos se puede potenciar la comunidad. Pero, la ayuda desde afuera es necesaria también para dinamizar los comportamientos humanos.

El Psicodrama sirvió para movilizar los temores, angustias en cada dramatización y trabajar con ello desde una visión de futuro y se comprobó la necesidad de las personas de hacer por su gente, por su espacio.

El acompañamiento psicológico debe ser desde una metodología que implique una entrada de la persona desde todos los ámbitos tanto: cuerpo, mente y sentimientos, pues propicia la descarga emocional y la reflexión de lo sucedido.

Para seguir hacia adelante los APRENDIZAJES Y RETOS que se revelaron, sobre todo después de la experiencia, han sido infinitos. Estos produjeron un impacto en la coordinación, tanto en el orden personal, como profesional, los cuales hemos traspasados a otros trabajos que se han realizado posteriormente.

Lo que se potenció, desde el aprendizaje, a través del Psicodrama fue:

1. La empatía vivida con las personas y con la coordinación que realizó el trabajo, ambas importantísima para llevar a cabo cualquier misión.
2. La comprensión, desde la vivencia, de las situaciones de desastre, con lecturas de lo simbólico, desde la actitud de la gente a nivel grupal, para poder tomar decisiones sobre la intervención.
3. La integralidad desde lo profesional para formar parte de grupos que se dediquen a esta experiencia de trabajo humanitario, pues se trabaja con todos los grupos etéreos.
4. El humanitarismo para estar preparado a realizar cualquier tarea acorde a las potencialidades de la coordinación que debe ser complementada entre los miembros.
5. La entrada, sensibilización o acercamiento que realizamos con los actores sociales permitió la introducción de nuestro grupo en el espacio de una manera formal, y es la etapa más larga durante la intervención.

Sería necesario seguir reflexionando, desde la experiencia vivida, para la sistematización sobre interrogantes o aspectos tales como: que deberá tener en cuenta la ayuda psicológica desde fuera para que sea efectiva, la importancia de formar a las personas para realizar lecturas de lo social y lo grupal que permita un desarrollo sano durante la intervención, en qué dirección deberán ser dinamizados los procesos grupales, entre otros.

Bibliografía

1. Aguirre, A. (2009). *Psicodrama y turismo: Una mirada a la institución* para la obtención del título de Master en Psicodrama y procesos grupales, Facultad de Psicología, Universidad de La Habana, La Habana, Cuba.
2. Bello, M. C. (2000). *Introducción al Psicodrama. Guía para leer a Moreno*. México: Colibrí.
3. _____ (2006). *Jugando en serio. El psicodrama en la enseñanza, el trabajo y la comunidad*. México: Pax.
4. Moreno, Z. (1974). *Reglas y técnicas psicodramáticas y métodos adicionales. Psychodrama and Psychotherapy Monographs, 41*. Argentina.
5. Pavlovsky, E.; Martínez, C.; Moccio, F. (1990). *Psicodrama. Cuándo y por qué dramatizar*. Argentina: Ediciones Búsqueda de Ayllu S. R. L.
6. Reyes, G. (2006). *Psicodrama. Paradigma, Teoría y Método*. Santiago de Chile: Vientos.
7. _____ (2007). *La práctica del Psicodrama*. Santiago de Chile: RIL editores.