

12
2ej.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
"ZARAGOZA"



"CONSIDERACIONES ACERCA DEL PSICODRAMA
COMO METODO TERAPEUTICO"

DE ESTUDIOS

FACULTAD



ZARAGOZA

SECRETARIA
TECNICA

T E S I S I N A

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A

VERONICA GARCIA GALINDO

DIRECTOR: LIC. LUZ ISABEL BARCENAS POZC

MEXICO, D. F.

1998

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

229679



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

CONSIDERACIONES ACERCA DEL PSICODRAMA COMO MÉTODO TERAPÉUTICO

AUTORA: VERÓNICA GARCÍA GALINDO

CARRERA: PSICOLOGÍA

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES "ZARAGOZA"

U. N. A. M.

RESUMEN

El psicodrama es un método terapéutico que se propone como tarea curar tanto al grupo, como al miembro individual a través del propio grupo.

Es un método terapéutico que permite representar los problemas y conflictos no resueltos del individuo, sucesos presentes o pasados, fantasías, expectativas futuras, sueños, etc.. Considerado también como método educativo, ya que, permite adiestrar la "espontaneidad" y "creatividad" del individuo. El psicodrama es fundamental y básico para el fortalecimiento y desarrollo del Yo.

Cada sesión es trabajada en grupo, en donde la problemática escenificada es de interés para cada uno de sus miembros, para que su opinión pueda ser de ayuda a su situación actual.

Esta investigación, da a conocer los fundamentos, origen, elementos y técnicas que son básicos en el psicodrama, así como las áreas de aplicación. El propósito es promover y rescatar al mismo tiempo, su metodología que la hacen una alternativa psicoterapéutica formal, seria y profesional.

AGRADECIMIENTOS:

"GRACIAS A TI POR SER EL CAMINO LA VERDAD Y LA VIDA, POR TU GRAN LUZ QUE ME PERMITE HOY ALCANZAR MI META MAS ANHELADA".

V.G.G.

A la U.N.A.M., por haberme permitido formar parte de ella.

A la F.E.S. ZARAGOZA, por formarme como profesionista heredándome sus principios y sabiduría.

A mis profesores, por compartir y transmitirme sus conocimientos. Especialmente a **Ma. Esther Almanza B.,** por apoyarme y ser otra base esencial en mi formación.

Agradezco la participación y el apoyo para la realización de esta tesina a cada uno de los sinodales:

A la Lic. Luz Isabel Barcenas P.

Por ser una base importante en mi formación, por su entusiasmo que no me hicieron desistir de la meta, por el largo camino que recorrimos juntas, por su excelente dirección...por ser una buena amiga que creyó en mí.

A la Lic. Guadalupe Reyes V.

Por haber sido otro pilar importante en mi formación, por su paciencia que me hicieron comprender que la mejor obra es la que se realiza sin la impaciencia del éxito inmediato, por sus ideas comentadas, y por darme su amistad.

Al Lic. J. Arturo Manrique U.

Por sus amplios conocimientos y valiosa colaboración que enriquecieron este trabajo.

A la Lic. Mirna García M.

Por su agradable presencia y tranquilidad, que inspira su persona, por apoyarme cuando lo necesite.

A la Lic. Yolanda Aguirre G.

Por sus ideas comentadas y colaboración en la revisión de la presente.

Asimismo, agradezco a la **Lic. Claudia Paz Roman, prof. de la UAM-Xochimilco** por compartirme sus conocimientos, por su gran apoyo y disponibilidad para enriquecer esta tesina. Muchas Gracias

DEDICO CON MUCHO CARIÑO ESTA TESINA:

A Mis Padres Trinidad y Antonio:

Por su amor, apoyo y confianza, por sacrificar gran parte de su vida para formarme y educarme; por convertirme en una persona de provecho; y gracias a lo que me han brindado, alcanzamos este "Nuestro Logro".

A Usted Papá:

Porque gracias a su disciplina he llegado a realizar mi meta, que es la mayor herencia que pudiera recibir.

A TI Mamá:

Por darme la vida, tu amor, cuidados y confianza plena, por ser mi amiga incondicional y caminar conmigo siempre. T.Q.M.

A Mis Hermanos:

Lupe, Ana, Chela, Juan, Alejandro y Mario por su confianza y apoyo que me permitieron cristalizar este sueño, y en especial a Amalia y Víctor por su invaluable apoyo para la elaboración de este trabajo.

A Mis Sobrinos(as):

Por darle alegría a mi vida y recuerden siempre, que la única forma de alcanzar los sueños, es trabajando muy duro por ellos.

A Mis Grandes Amigas(os):

Que creyeron en mí, por su entusiasmo, cariño y por estar conmigo. C.M.C.

VERÓNICA

**CONSIDERACIONES ACERCA DEL PSICODRAMA
COMO MÉTODO TERAPÉUTICO**

ÍNDICE

ÍNDICE

	Pág.
INTRODUCCIÓN	1
 <u>CAPITULO I.</u>	
EL PSICODRAMA: ORIGEN Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS.	
1.1. ANTECEDENTES FILOSÓFICO-TEÓRICOS.....	4
1.1.1. Psicodrama y Psicoanálisis.....	5
1.1.2. El Psicodrama y el Teatro.....	6
1.1.3. Psicoterapia de Grupo.....	7
1.2. HISTORIA DEL PSICODRAMA.....	8
1.2.1. Antecedentes Históricos.....	8
1.2.2. Importancia del Método Psicodramático.....	9
1.2.3. Definición de Psicodrama.....	11
1.2.4. Origen y Evolución del Psicodrama.....	13
1.2.5. Conceptos Teóricos.....	15
1.3. ELEMENTOS DEL PSICODRAMA	18
1.3.1. Fundamentos básicos del Psicodrama.....	18
1.3.2. Agentes Dinámicos	21
1.3.3. Fases de la Sesión Psicodramática.....	24
1.3.4. Mecanismos de Acción en Psicodrama.....	26

CAPITULO II.

TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS.

2.1. Definición.....	31
2.2. Técnicas de Calentamiento.....	32
2.3. Técnicas de Acción.....	39
2.4. Técnicas de Clausura.....	43
2.5. Reglas del Psicodrama.....	45

CAPITULO III.

ÁREAS DE APLICACIÓN.

3.1. Área Educativa.....	49
3.2. Área Clínica.....	51
3.3. Área Social.....	53
3.4. Área Laboral.....	55
3.5. Dimensiones del Desarrollo Personal.....	57

<u>CONCLUSIONES</u>	59
----------------------------------	----

<u>ANEXO</u>	62
---------------------------	----

<u>GLOSARIO</u>	63
------------------------------	----

<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	70
--	----

INTRODUCCIÓN

Más importante que la ciencia es su resultado,
Una respuesta provoca cien preguntas.

Más importante que la poesía es su resultado,
un poema evoca cien actos heroicos.

Más importante que el reconocimiento es su resultado,
el resultado es dolor y culpa.

Más importante que la procreación es el hijo.
Más importante que la evolución de la creación
es la evolución del creador.

En el lugar de lo imperativo está el emperador.
En el lugar de lo creativo está el creador.
**Un encuentro de dos: ojo a ojo, cara a cara,
Y cuando estés cerca te arrancaré los ojos
y los colocaré en lugar de los míos,
y tú me arrancarás los míos
y los colocarás en lugar de los tuyos,
entonces te miraré con tus ojos
y tú me mirarás con los míos.**

Así hasta las cosas comunes sirven al silencio
y nuestro encuentro es la meta sin cadenas:
el lugar indeterminado, en un momento indeterminado,
la palabra indeterminada al hombre indeterminado.

Jacob Levy Moreno

INTRODUCCIÓN

Considerando que existe una gran variedad de psicoterapias de grupo, en la presente tesina, exclusivamente se explorará al psicodrama sin establecer un análisis comparativo con otro modelo teórico y terapéutico, centrandose el interés en rescatar y difundir el psicodrama clásico retomando a Moreno en su dimensión original, donde tanto la acción como la verbalización son parte del proceso dramático.

No hay que olvidar, que el psicodrama es considerado un método psicoterapéutico, ya que está integrado por diferentes técnicas las cuales serán abordadas durante el trabajo.

Desde siempre se ha procurado la curación por la palabra dicha, por la palabra escuchada, por la expresión del cuerpo o por el arte: la pintura, música, teatro.

Una de las alternativas terapéuticas que permite liberar los conflictos personales, e íntimos, descubrir los orígenes de los problemas, modifica maneras de actuar, robustece el espíritu, actúa sobre el cuerpo, permite aprender a vivir y a sentir de modo diferente es el psicodrama, pues facilita el desarrollo del Yo del individuo.

El psicodrama es una metodología de acción, de bases filosóficas que fueron estructuradas por Moreno, lo cual permitió que se diera una revolución en el campo de la psicología grupal.

Moreno a través de su poema presentado al inicio del trabajo, muestra la importancia de la persona por encima de lo que produce; la inversión de roles, función básica en el trabajo psicodramático; y el concepto de psicodrama, un encuentro de dos personas una frente a otra llenos de espontaneidad que al llevarlos a escena inspiran a Moreno al psicodrama. ¿Que se entiende por espontaneidad? Para Moreno la espontaneidad es un estado psíquico gracias al cual, el individuo es estimulado a responder de modo suficientemente adecuado a una situación nueva, o en modo suficientemente nuevo a una situación vieja. El mayor grado de espontaneidad de la vida es el nacimiento.

El psicodrama es fundamentalmente un laboratorio en donde se experimenta la espontaneidad, es un juego, y si no se es espontáneo se queda uno fuera del juego, es dar una respuesta en el contexto adecuado, un buen director psicodramático da las reglas y propicia lo espontáneo. Se trabaja en el plano de la semirealidad, es decir, las cosas que suceden a partir de las reglas no son reales pero lo que se siente es real. Sin embargo al finalizar la dramatización siempre se debe regresar a la realidad. La espontaneidad y la creatividad van íntimamente ligadas, está última es un estado potencial desencadenado por la espontaneidad.

Otro concepto fundamental es el rol. El rol es una forma de funcionar, es un conjunto que tiene diversos significados dependiendo el contexto. Para Moreno rol "es la forma operativa en que el individuo se relaciona con otro objeto relacional". No puede existir el rol si no hay relación, si no existe el contrarol. El rol es el Yo

tangible, el Yo surge del rol. En psicodrama todo es rol y contrarol, intercambiables y encarnados, **el modelo psicodramático es un modelo relacional.**

El psicodrama es la psique en acción, acción que se desarrolla en el aquí y el ahora "en la acción grupal".

Existen dos grandes modelos de trabajo grupal, de los cuales pueden derivar dos grandes líneas y encuadres. Uno es el modelo del grupo psicoanalítico, en donde el dispositivo es verbal y no se permite ningún tipo de contacto físico. El otro modelo lo constituye el de las metodologías de acción cuyo origen se puede ubicar en el psicodrama (psique en acción) creado por J. L. Moreno.

El objetivo principal del psicodrama es integrar en el ser humano: cuerpo, emociones, pensamientos e Ideales, para que actúe con plena espontaneidad y creatividad. Así, el procedimiento de la terapia pasa de la palabra a la acción, del análisis al ser, la existencia y el encuentro, del diálogo al ejercicio y por lo tanto, el psicodrama, se convierte en un método que reúne en sí los métodos individual, de grupo y de acción.

Por lo anterior, el psicodrama es considerado un tesoro de recursos, humor, filosofía básica y formas prácticas para estudiar los problemas de los individuos.

De aquí que los terapeutas que dirigen el psicodrama, son gente entregada a su profesión, y con amplio interés en los problemas de los pacientes; ya que se requiere de llevar a cabo múltiples actividades dinámicas por ambas partes (terapeuta-paciente), si un terapeuta muestra timidez ante el uso de técnicas experimentales más efectivas, no podría llevarlas a cabo, no porque no esté capacitado, sino porque su formación como terapeuta siguió una estrategia diferente de enfoques y teorías.

Por lo tanto, el director del psicodrama debe ser una persona entrenada, que coordine las actividades del grupo; tener capacidad de mostrar la "espontaneidad" que desea obtener y de encontrar la forma de mostrar al grupo lo que se puede hacer, ya que debe recordar que está enfrentando a personas cuyas expectativas varían mucho.

Con esta investigación se pretende demostrar que el psicodrama es un método de tratamiento efectivo, al igual que la terapia familiar y/o el sociodrama; además de que es una terapia 'reeducativa' que permite al individuo liberarse y alcanzar un ajuste a su medio social. Así mismo busca demostrar que en nuestro país, ha sido empleada con buen resultado, y de que existen profesionistas que se han preocupado por rescatarla y darla a conocer en documentos como tesis y tesinas, aunque es alarmante ver que no es tan socorrida como otros métodos terapéuticos, y por ello el interés de la que esto escribe.

El objetivo general de la presente investigación es contribuir a la difusión y promoción del psicodrama como método terapéutico.

De este estudio se desprenden los siguientes objetivos particulares: 1. Dar a conocer a el psicodrama como método terapéutico, 2. Ubicar históricamente al psicodrama,

3. Describir los recursos terapéuticos del psicodrama y 4. Conocer las referencias que existen del psicodrama como método psicoterapéutico en México.

Para alcanzar los objetivos propuestos, la presente investigación se organizó de la siguiente manera: **el primer capítulo "Origen y Fundamentos Teóricos del Psicodrama"** presenta los antecedentes, origen e historia y definición, así como conceptos teóricos y elementos que componen el psicodrama.

El segundo capítulo "Técnicas Psicodramáticas" presenta y define cada una de las técnicas psicodramáticas más utilizadas, así como tipos de técnicas, dinámicas e intervención en el psicodrama, además de las reglas que se deben seguir.

Dentro del **tercer capítulo "Áreas de Aplicación"** se hace una revisión de los campos de aplicación, así como sus ventajas y desventajas al ser utilizada en distintas áreas, además de mencionar en que casos ha sido aplicado en nuestro país.

Por último se presentan las **conclusiones, anexo, un glosario de apoyo y las referencias bibliográficas.**

CAPITULO I

EL PSICODRAMA: ORIGEN Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS

1. EL PSICODRAMA: ORIGEN Y FUNDAMENTOS TEÓRICOS.

1.1. ANTECEDENTES FILOSÓFICO-TEÓRICOS.

Antes de abordar al psicodrama como método, es necesario hacer alusión a que éste surge como una pauta para entender la conducta del ser humano; por ello hablaré primeramente de la personalidad, de manera breve sin consultar a más autores, pues es importante mencionar, que esta investigación no se centra en un estudio de personalidad.

Para entender la personalidad, es necesario caracterizar la conducta individual, es decir, que debemos ser capaces de formar un modelo de una persona, de tal manera que las características del modelo sean paralelas a las características y procesos reales que tienen lugar en la persona que se está representando, sin olvidar que un modelo significa representación y que por lo tanto, se puede tener un modelo de una sola persona o un modelo que describa la naturaleza humana.

Ahora bien, una forma de conceptualizar los determinantes de la conducta es categorizarlos como: 1) genéticos, 2) orgánicos, 3) ambientales-situacionales y 4) variables de personalidad (Dicaprio, 1986:2-4). Las causas genéticas se refieren a nuestra conducta que está influenciada ciertamente por nuestra herencia, siendo un ejemplo obvio de esto, nuestro sexo, ya que heredamos una estructura constitucional específica, que influyen en gran medida sobre los estilos de vida que podemos desarrollar; en cuanto a las causas orgánicas, es claro ver que en la conducta influyen en gran parte factores fisiológicos, bioquímicos y otros determinantes orgánicos.

Por otra parte, sabemos que las causas ambientales situacionales se refieren a como el medio ambiente físico y cultural juega un papel amplio y continuo en la determinación de la forma y funcionamiento de la conducta; y por último el factor de variables de la personalidad, nos dice que nuestra conducta está influida por nuestra herencia, por las condiciones de nuestro cuerpo y por estímulos situacionales, pero que además nuestra personalidad en sí misma es una fuente principal de conducta; así que si despreciamos las variables de la personalidad, no seremos capaces de obtener un cuadro completo de las causas de la conducta. Por lo tanto, el medio ambiente influye en la personalidad; los determinantes biológicos afectan el funcionamiento de la personalidad y la herencia fija los límites del desarrollo de la personalidad.

El término personalidad se usa en muchas formas; puede referirse a todo lo que se sabe acerca de una persona o a lo que es único en alguien o lo típico de una persona; pero estrictamente desde un punto de vista científico se trata de nuestra naturaleza psicológica individual. Así como dependiendo de nuestra propia teoría de la personalidad nos va a ayudar a interpretar lo que observamos, incluyendo ciertas suposiciones sobre la naturaleza de los seres humanos.

En otras palabras, una teoría de la personalidad sirve como un resumen del criterio personal acerca de la naturaleza humana, los cuales están guiados por suposiciones ocultas que sirven como reglas básicas para nuestros juicios y forman la base de nuestra propia teoría de la personalidad.

Las teorías pueden entenderse como modelos, ya que son representaciones. Un modelo o teoría de la personalidad describe los componentes y operaciones de una personalidad individual. El modelo puede decir, cuales estructuras o características perdurables buscar, los principios operan esa dinámica de la personalidad y lo que contribuye al desarrollo y la satisfacción normales. La utilidad de un modelo depende de su validez es decir, de la correspondencia entre si mismo y lo que representa; así que muchas de las teorías de la personalidad son modelos aproximados de la naturaleza humana.

A esto, Dicaprio (1985) afirma: "Los humanos, los animales racionales, llaman más la atención por su irracionalidad, en la que están más influidos por fuerzas dinámicas inconscientes, motivacionales personales y emociones, que por su racionalidad". Para los teóricos psicodinámicos la actividad consciente y la conducta están determinadas en gran medida por motivos y conflictos inconscientes.

1.1.1. PSICODRAMA Y PSICOANÁLISIS

La historia de Moreno no ha sido todavía correctamente transmitida, a pesar de la importancia de su obra y legado. Son muchas las razones que provocan esta situación: Moreno desarrolló sus ideas en Viena, a la sombra de Freud y el psicoanálisis.

En la época de su encuentro con Freud (1912), Moreno trabajaba en la Clínica Psiquiátrica de la Universidad de Viena, asistió a una conferencia del Dr. Freud y dirigiéndose a él, le preguntó qué hacía y Moreno respondió:

"Yo comienzo donde usted deja. Usted se encuentra con la gente en el ambiente artificial de un consultorio. Yo me encuentro con la gente en sus hogares, en sus ambientes naturales. Usted analiza sus sueños, yo trato de que tengan el valor de volver a soñar. Enseño a la gente cómo representar a Dios...". El doctor Freud lo miró perplejo y sonrió. (Cit. Marinaeu, 1990:57)

Moreno trata en ese período de establecer su propio espacio revolucionario. Deseaba proporcionar un lugar donde los pacientes "representaran sus conflictos". Abogaba por una actuación no en la realidad sino en el escenario. El escenario era en ese entonces la comunidad, las calles, los parques.

Moreno tenía más interés en el proceso consciente, en el "aquí y ahora" y en la "creatividad" personal que en el proceso inconsciente, el pasado y la resistencia del "paciente"

1.1.2. EL PSICODRAMA Y EL TEATRO

Contrariamente a lo que se piensa en la actualidad, el psicodrama no tuvo origen teatral. La influencia teatral llegó más tarde y fue más bien negativa. Enseñó a Moreno lo que no debía hacer. En realidad, cuando el psicodrama entró en escena en 1911, se oponía tanto al teatro legítimo como a la Commedia del' Arte. Probablemente constituyó el rechazo más radical al teatro desde Sócrates y Platón. Las razones filosóficas eran, en parte al menos, similares. De acuerdo con estos dos ilustres filósofos griegos, la realidad de la vida cotidiana es en sí misma una pobre imitación de la vida superior de los dioses inmortales. Moreno define a el teatro, como una "imitación de otra imitación", una alienación de la vida más que un elemento de inspiración y liberación. (Cit. Paz, 1997)

Algunas religiones del Cercano Oriente también rechazaban el teatro. Creían que servía para halagar a las masas y ayudarlas a escapar de sus responsabilidades éticas de la vida; que era una expresión de Satanás, una invención del diablo.

¿En que se asemejaba el psicodrama al teatro y en qué difiere? Sarro lo dice claramente: "La dimensión esencial del psicodrama está en nuestro juicio sobre el principio de la mimesis (convertirse en el otro, adoptando sus características)". "El encuentro no se produce en una situación artificial...Cuando dos seres coinciden en un encuentro, alcanzan la mayor verdad de sus vidas."

Moreno da la definición de encuentro:

"Es una traducción aproximada de la palabra germana 'Begegnung'. Significa encuentro, contacto corporal, confrontación, oposición y lucha, ver y percibir, tocar y entrar en el otro, compartir y amar, comunicación intuitiva primaria, con palabras o gestos, con besos o abrazos, volverse uno solo; uno cum uno. Encierra no sólo el amor sino también las relaciones hostiles y amenazadoras" (Cit. Paz, 1997).

No es solamente un rapport emocional, como el encuentro profesional del médico o el terapeuta con su paciente, o un rapport intelectual, como el de maestro y alumno, o un rapport científico, como el de un observador y su sujeto. Es un encuentro entre el más intenso nivel de comunicación. Los participantes no son llevados por ninguna autoridad externa, están allí porque quieren estarlo, representando la suprema autoridad del camino elegido por uno mismo.

El encuentro es improvisado, no estructurado, no planeado, no ensayado; ocurre en el fragor del momento. Es 'en el instante' y en el 'aquí y ahora', hic et nunc. Es la suma total de las interacciones entre dos o más personas, no en el pasado, ni en el futuro imaginado, sino en la plenitud del tiempo: la situación de una experiencia completa, real y concreta. Es la convergencia de factores emocionales, sociales y cósmicos, la experiencia de la identidad y total reciprocidad.

Por eso, su oposición al teatro se basaba en su extrema afirmación de la vida. La preocupación de Moreno era hacer la vida todo lo dinámica, intensa, hermosa y llena de recursos como fuera posible.

1.1.3. PSICOTERAPIA DE GRUPO

Moreno fue un hombre de acción, de creación, y de convicción, un hombre que respondió a la problemática de su época, a través de la intervención con grupos. Moreno se autonombra el gran co-fundador de la psicoterapia de grupo, y la define como: "... una forma especial de tratamiento, que se propone como tarea curar tanto al grupo, como un todo, como al miembro individual a través del propio grupo" (Moreno, 1956:13).

"La experiencia psicodramática, es una experiencia grupal, el psicodrama se desarrolla en y para el grupo" (Paz, 1997:2). El individuo como ser social se representa y se vive para uno u otros que conforman sus diversos grupos a los que pertenece y los que tiene una representación de sí mismo: diversos grupos en los que se conforman roles, contraroles y donde se manifiesta la relación humana con sus variantes y conflictos.

La relación humana es el eje del trabajo psicodramático. Hacer psicodrama no solo es hacer psicoterapia, hacer psicodrama es abrir el campo a una concepción creativa, sensible, espontánea y comprometedora ante una sociedad que requiere modelos de intervención diversos, modelos de interacción grupal ante el individualismo y aislamiento del hombre contemporáneo. La propuesta psicodramática se genera nuevamente con fuerza ante una necesidad social, en un momento específico de encuentro con nosotros mismos y con los otros.

El psicodrama está considerado como psicoterapia profunda de grupo. Empieza donde termina la psicoterapia de grupo y la amplía para hacerla más efectiva.

En la psicoterapia psicodramática el grupo, el espacio bidimensional del diván psicoanalítico es sustituido por un espacio tridimensional, el escenario terapéutico, donde las vivencias interiores se representan y concretizan.

En psicoterapia psicodramática se le otorga al juego un papel importante en el proceso de curación. Winnicott (1971) dice que el psicodrama, el protagonista, el grupo y el director, dan lugar a un espacio transicional necesario para desplegar fantasías, sentimientos, conflictos, etc. (Cit. Levyn, 1994).

Dentro del psicodrama, por su naturaleza, existe un énfasis en lo lúdico ubicado en la idea de un retorno al pasado. El acceso a lo que fue implica una oportunidad de resimbolización de los conflictos. El poder expresar las emociones abiertamente conlleva el enfrentamiento de las mismas, lo cual es el primer paso necesario dentro del aprendizaje de las mismas.

Mediante la actividad del psicodrama, la persona canaliza su crecimiento, a base de ensayar roles que le permitan una forma de vida más constructiva y positiva.

1.2. HISTORIA DEL PSICODRAMA

1.2.1. Antecedentes Históricos

El psicodrama no nació como una técnica terapéutica, sino se desarrolló a partir de una acumulación de experiencias e intuiciones que forman parte de la vida de J. L. Moreno.

La historia del psicodrama propiamente dicho, comienza con él, pero se encuentran antecedentes históricos que se remontan hasta los inicios de la civilización humana; por su valor resulta de gran importancia llevar a cabo una revisión y así conocerlos.

Las primeras acciones dramáticas del hombre fueron probablemente miméticas. Como ejemplo, se tiene el rito de la caza donde se tenía el dominio de la presa. En este ritual el cazador actuaba representando al animal que pretendía capturar para que así el grupo tribal pudiera elaborar desde esa perspectiva, un plan que luego se ejecutaría.

A partir de estas primeras acciones dramáticas, el hombre ofreció a sí mismo y a su comunidad una opción original y eficaz, a través de la cual tendría la posibilidad de organizar su realidad, de intentar una aproximación al mundo en el que le tocó vivir.

Fue mediante este tipo de juegos que las comunidades primitivas pudieron enfrentar al mundo y abarcar la realidad en la totalidad de una presentación dramática.

Se puede decir entonces, que la representación dramática surge en la sociedad primitiva, como un medio para entender la realidad y la problemática que ésta le presentaba al hombre, a nivel individual y grupal y como una opción en la búsqueda de soluciones comunes que beneficiarían a toda la comunidad.

Menegazzo (1981) plantea que el hombre primitivo descubre su facultad histriónica a través de la danza y se lanza a la búsqueda del equilibrio, la unidad y la armonía expresiva de todo su ser. Considera que el denominador común a todas las formas de representación dramática, es siempre el clima emocional del que parten y la búsqueda de resolución mediante la creación de un valor.

Dentro de la cultura Griega, se buscó personificar en las formas de sus antiguas representaciones dramáticas las fuerzas de la naturaleza. Las furias toman el aspecto de personajes que después se entremezclan en las interacciones dramáticas creando relaciones. Estos personajes se contraponen y chocan entre sí en fantásticas guerras de poder para finalmente lograr sus alianzas, y mediante ellas el equilibrio de una organización común.

Lo que los griegos hicieron fue otorgarles ciertas características a los dioses representantes de las distintas furias naturales y poco a poco se les fueron

agregando más y más arquetipos. Así, por ejemplo, la tierra aparece como una madre fértil o la virgen que puede ser fertilizada a través de un ritual.

En toda representación dramática, el desarrollo se va dando por secuencias concatenadas de acciones e interacciones que son representadas; en donde el juego es compartido por todos los participantes, tanto actores como espectadores, y se acepta una regla fundamental que consiste en: aquí se están imitando imaginariamente, los sucesos originales. Entonces, lo representado dramáticamente se desarrolla en el "como si", reviviendo el drama original.

Menegazzo intenta una aproximación a efecto de definir la representación dramática y propone: "En sentido general se puede decir que representar es un medio de invocar alguna fuente de sensaciones y afectos." (Menegazzo, 1981:64)

Esta primera aproximación exige de una representación que posea un determinado poder de evocación de lo emotivo para poder considerarla como tal.

En toda representación dramática, las acciones que evocan las sensaciones y afectos de diverso orden se desarrollan en cierto espacio y tiempo, que son el tiempo y espacio dramático. Por lo tanto, la representación dramática es un quehacer o arte tempo-espacial.

Si consideramos todo quehacer o arte fundamentalmente como un método, la representación dramática es un camino que permite representar, investigar y operar con el tiempo, el espacio, y los efectos propios del hombre.

La representación dramática, por lo tanto, es un medio para investigar los afectos, valores, pensamientos, capacidad de decisión y corporeidad del hombre y le otorga la facultad de producir determinadas modificaciones en cualquiera de estos campos. Ha sido profundamente estudiada y seguirá siéndolo desde el campo del arte y de las disciplinas teatrales.

A partir de nuestro siglo ha sido introducida definitivamente como proceso, en el campo de las Ciencias Sociales, de las Ciencias de la Educación y de la Psicoterapia, mediante el Psicodrama.

1.2.2. Importancia del Método Psicodramático.

Las terapias psicológicas se basan en la posibilidad de cambiar que tiene el ser humano. Se unen con la tradición humana de los anhelos de mejora, con la búsqueda de perfección. Desde siempre se ha procurado la curación por la palabra dicha, por la palabra escuchada, por la expresión del cuerpo o por el arte: pintura, música y teatro.

Una de las alternativas terapéuticas que permite liberar los conflictos personales e íntimos, descubrir los orígenes de los problemas, modifica maneras de actuar,

robustece el espíritu, actúa sobre el cuerpo, permite aprender a vivir y a sentir de un modo diferente es el "Psicodrama", pues facilita el desarrollo del Yo del individuo. (Montejo, 1992)

El psicodrama es un modelo contemporáneo, el cual fue desarrollado a la par, con varios métodos creados por Moreno como fueron el sociodrama, la sociometría y la sociatría.

El método psicodramático utiliza principalmente cinco instrumentos: el escenario, el protagonista o paciente, el director, los yo(s) auxiliare(s) y la audiencia o pacientes.

A través de la representación dramática, el psicodrama busca la solución de un conflicto que está causando problemas al individuo a nivel emocional. Esta representación puede moverse entre las muchas facetas de la vida de una persona: su presente, su pasado o su futuro. Por lo general, el psicodrama, penetra los tópicos emocionales relativamente más profundos. Expresando de manera casi directa a través de la dramatización, las situaciones de la vida diaria que se relacionan estrechamente con el problema o situación que está causando malestar a la persona.

Con el uso del psicodrama se busca ayudar al individuo a explorar el rango de sus experiencias: la vida cotidiana, sus sueños, fantasías, desilusiones y temores. Al actuar, el individuo tiene la oportunidad de aclarar sus conflictos emocionales y repenetrar las dimensiones de la experiencia humana, como son la creatividad, la espontaneidad, el humor, el drama, la naturaleza lúdica, el movimiento corporal, el contacto físico, la expresión de fantasías, la comunicación no verbal, etc.. que se han visto desplazados en nuestra actual sociedad altamente tecnolozada y sobreintelectualizada.

El método psicodramático es prácticamente ilimitado en sus posibilidades de aplicación. En el curso de los años se han desarrollado una serie de formas de aplicación, las cuales mantienen siempre la idea básica de la dramatización.

Esta alternativa de trabajo terapéutico, posee las ventajas de la terapia de grupo y de la utilización del movimiento corporal. Esto es de gran importancia no solo cuando se trabaja con personas que tienen una capacidad reducida de la exploración verbal e intelectual, como son niños y psicóticos, sino también para aquellas personas que tienden a sobreintelectualizar sus experiencias. (Blatner, 1980:xi)

Una de las ventajas más importantes del psicodrama es que convierte la urgencia del participante para actuar en un canal constructivo de actuación que lo lleva a su comprensión. A través de este método de psicoterapia se pasa de la palabra a la acción, del análisis al ser, del diálogo al ejercicio. Así mismo, se busca integrar los mundos de la experiencia de sentimientos, sensaciones e imaginación dentro de nuestra existencia.

Sabiéndolo una opción versátil, no es de extrañar que actualmente el psicodrama acapare la atención de un grupo cada vez mayor de personas que buscan y

producen el desarrollo de sus técnicas para ser aplicadas en un número cada vez más amplio de situaciones, logrando así avances en la aplicación de técnicas diversas para el tratamiento.

Este tipo de acercamiento debe inducir al paciente a expresar lo que siente en el momento, no por medio de palabras, sino con gestos y movimientos. Tiene que actuar no sólo sus situaciones inmediatas, sino en papeles que contrastan con sus aspiraciones reales. Tiene que vivir situaciones que le resultan penosas e indispensables, y también papeles que le son odiosos. Tiene que actuar con quienes quiere y admira, o a las que teme y rechaza.

1.2.3. Definición de Psicodrama

Para comprender el psicodrama, resulta fundamental definirlo. Algunos autores han buscado crear una definición completa del término, sin lograr integrar en esta la amplia esfera de procedimientos y técnicas que componen este método. Las múltiples aplicaciones del psicodrama y su gran adaptabilidad para el trabajo en distintas situaciones y con una gran diversidad de individuos, dificulta más esta tarea.

El psicodrama ha empezado a tener un reconocimiento mundial, como una terapia activa, intensiva y rápida en sus efectos de rehabilitación, reestructuración e integración de la persona, y esto se debe a las demostraciones que el doctor J. L. Moreno hacía en distintas partes del mundo en los últimos años de su vida y que su esposa Zerka Toeman Moreno continuó su difusión.

Una definición breve y precisa del psicodrama es importante por un número de razones. En primer lugar, cuando se investiga el proceso o éxito del psicodrama, una definición precisa es necesaria a fin de distinguir este tipo de acercamiento de otros. En segundo lugar, cuando el psicodrama es presentado a pacientes y a la sociedad en general, una definición breve y clara ayudaría a esclarecer lo que uno puede o no esperar de este método terapéutico. En tercer lugar, una definición facilitaría las discusiones entre los practicantes de diversos métodos.

Moreno define al psicodrama como:

"La ciencia que explora la 'verdad' por medio de métodos dramáticos". (Portuondo, 1985:41).

Por su parte Marineau (1990) la define como:

"El método terapéutico desarrollado por Moreno que consiste en la investigación de situaciones vitales y conflictos por intermedio de su representación más que de su comentario verbal. El objetivo del psicodrama es descubrir la 'verdad' en la vida de cada persona en relación con otros y el ambiente".

Ramírez (1987), a su vez dice:

"El psicodrama, creado por J. L. Moreno, es una modalidad educativa práctica; es además una forma de promover, encauzar y desarrollar el crecimiento personal. Finalmente, es un método terapéutico aplicable a niños, jóvenes y adultos, normales y anormales." (Ramírez, 1987:19)

Starr (1977), considera que el psicodrama:

"Es una forma de psicoterapia que hace uso de la actuación para ayudar al paciente a solucionar problemas. Con ayuda de un director y otros terapeutas entrenados, el paciente actúa o representa situaciones y relaciones que le provocan malestar." (Starr, 1977:intr.)

Esta última definición, aparentemente simplista, nos sugiere el trabajo que se realiza con el psicodrama y a su vez amplía nuestra idea del mismo. También señala la participación de un director y otros terapeutas entrenados como facilitadores durante la representación y en el proceso terapéutico.

Por su parte, Boria (1997) considera importante retomar la definición de Moreno y en base a su experiencia menciona que el psicodrama "es la ciencia que explora el mundo psíquico, no a través del relato, sino con la acción, haciendo acontecer las cosas".

"El psicodrama es una técnica global que integra el cuerpo, las emociones y el pensamiento. Hay terapias que se concentran en la parte corporal, como la parte psicomotora y muchas variedades de grupo de encuentro; hay otras que hacen énfasis sobre las emociones y sentimientos como la terapia centrada en el cliente, y hay formas que dependen exclusivamente de la comunicación verbal, como la psicoterapia tradicional." (Ramírez, 1987:22)

El psicodrama integra los tres aspectos con un énfasis particular en la acción corporal para reforzar los sentimientos y las emociones.

Resumiendo, entonces, podemos decir que el psicodrama es un método de psicoterapia, aplicable a niños, jóvenes y adultos, que utiliza la dramatización de sucesos presentes o pasados, fantasías, expectativas futuras, sueños, etc. para reducir un malestar en el individuo que está protagonizando la escena; se vale de la ayuda de un director-terapéutico y de terapeutas auxiliares que facilitan el desarrollo de las sesiones.

Otros autores como Martínez Bouquet, Moccio y Pavlovsky (1975) y Martínez Bouquet (1977) incluyen en sus definiciones el carácter grupal de este tipo de psicoterapia y consideran que el significado de la dramatización está determinado en un momento dado por el grupo, es decir, es una representación de lo que el grupo y el individuo están viviendo en ese preciso momento.

Su creador, J.L. Moreno (1966), dice que el psicodrama es una forma de psicoterapia de grupo con una gran variedad de aplicaciones.

En esta forma de psicoterapia el paciente exterioriza sus problemas con la ayuda de algunos autores terapéuticos y lo propone tanto como un método de diagnóstico así como de tratamiento.

El psicodrama, según Moreno (1966), es la sociedad humana en miniatura, el ambiente más simple posible para un estudio metódico de su estructura psicológica.

1.2.4. Origen y Evolución del Psicodrama

La vida de J.L. Moreno y algunas de las experiencias vividas por él están ampliamente relacionadas con la creación del psicodrama.

Jacob Levy Moreno nació en Bucarest, Rumania en el seno de una familia judía, en el año de 1889. Desde pequeño le gustaba hacer representaciones con sus amigos. En la narración que hace en su libro Psicodrama (1987) explica por qué considera que la primera sesión psicodramática que dirigió en privado fue cuando jugó a ser Dios, donde él, al mismo tiempo, desempeñó el papel del director y del protagonista.

Durante sus años de estudiante de la carrera de medicina, Moreno se interesó por el juego de los niños; reunía grupos para que realizaran representaciones improvisadas. A través de su trabajo con estos grupos, Moreno desarrolló sus teorías de la psicoterapia de grupo, del psicodrama y la sociometría.

Moreno (1987), dice que fue el 10. de Abril de 1921 que nació el psicodrama. Fue en el "Komoedien Haus" de Viena, teatro dramático, al cual él se presentó solo, sin contar con un equipo de actores ni pieza que representar, ante un público de más de mil personas. Moreno tenía, psicodramáticamente hablando, un elenco y una obra. Su público era el elenco y la trama fue sacada de los acontecimientos históricos que se estaban viviendo. Su fin consistía en convertir a los espectadores en actores; el tema de la trama estaba basado en la búsqueda de un líder o quizás un salvador de entre el público.

Tiempo después, surge el "Teatro de la Espontaneidad", otro paso importante en la formación de este método de psicoterapia. Este teatro se convirtió en un teatro terapéutico e impulsó definitivamente al movimiento psicodramático a través de la historia de Bárbara. (ver Moreno, 1987:24) Mediante esta experiencia Moreno comprendió que al igual que en el protagonista, en el público sucede un proceso terapéutico. Esta fue la base para el desarrollo de la teoría del psicodrama.

Entre 1922 y 1925 el "Teatro de la Espontaneidad" se convirtió en un lugar de reunión. Es principalmente de allí de donde surge la inspiración para la creación de un nuevo método de terapia, el cual enfocaba al hombre desde una nueva

perspectiva, integrando sus experiencias personales. Moreno desarrolló los principios básicos que rigen hoy al psicodrama, creando una teoría y una técnica, las que se revisan más adelante.

En 1925, Moreno decide emigrar a Estados Unidos, después de la publicación de sus libros, Das steifftheater (El teatro de la espontaneidad) y Das testament des vaters (Las palabras del padre). Encuentra gradualmente en Estados Unidos una amplia aceptación de sus ideas. La primera experiencia de psicodrama tiene lugar allí en 1928, y hasta 1931, se realizan sesiones de teatro espontáneo, tres veces por semana, en el Carnegie Hall.

En 1936 se construye en Beacon Hill el primer teatro terapéutico. Casi la mitad del espacio está ocupado por el escenario, consiste en tres plataformas que forma círculos concéntricos. La galería conforma el cuarto escenario, pero solo destinado a aquellos que quieran representar el papel de Dios, ya que simboliza el cielo. En los distintos escenarios figuran distintos grados de espontaneidad.

Después de esta experiencia se crean otros modelos de teatros terapéuticos: el de Santa Isabel en Washington (1940), y el de Harvard University (1949).

A partir de la década de 1940 comienzan a aparecer diversas publicaciones referidas a distintas experiencias psicodramáticas. En 1942, Moreno funda la American Society of Group Psychotherapy and Psychodrama. Un año después, dicha asociación edita un boletín que se transformará en revista. Durante la posguerra, en 1947, la Sociedad Americana de Psicoterapia de Grupo y Psicodrama publica la primera revista sobre psicoterapia de grupo, *Sociatry* denominada en la actualidad, *Group Psychotherapy*.

A partir del año 1950, el psicodrama tiene un empuje que amplía su difusión. Entre este año y hasta su muerte, en 1974, Moreno funda y publica varias revistas y organizaciones a nivel internacional para difundir el psicodrama.

En sus escritos, Moreno dejó sentadas las bases de un método psicoterapéutico grupal que utiliza la acción como medio de tratamiento.

La creación de este método debe ser considerada como un descubrimiento fundamental, que permitió una ampliación y un enriquecimiento de la psicoterapia. Moreno sentó las bases técnicas del sociodrama, el role playing y el psicodrama, elaboró numerosas posibilidades dentro de éstos, jerarquizó la importancia del grupo en el proceso terapéutico y creó la sociometría, que es el conjunto de procedimientos para medir y objetivar las maneras que se dan los procesos interpersonales en un grupo, a través de los vínculos.

Asimismo formuló toda una teoría del desarrollo del niño, tomando elementos del psicodrama como (los conceptos del caldeamiento, yo auxiliar, espontaneidad, y catarsis de integración.) y desarrolló la teoría del "encuentro", lo que se produce entre las personas en la escena psicodramática, considerándolo como terapéutico per se.

1.2.5. Conceptos Teóricos

Existen algunos conceptos teóricos que Moreno considera importantes del psicoanálisis y los reelabora de acuerdo a su experiencia, para darle un sustento teórico al psicodrama y de los cuales destacó los siguientes:

1. Rol

El sociólogo americano G.H. Mead sentó las bases teóricas de este concepto, Moreno lo retoma y lo desarrolla, efectuando investigaciones empíricas y clínicas.

Moreno define el rol como:

"...la forma de funcionamiento que asume un individuo en el momento específico en que reacciona ante una situación específica en la que están involucradas otras personas u objetos". (Moreno, 1993:V)

Distingue tres tipos de roles: a) los roles fisiológicos o psicósomáticos, como los del sujeto que come, duerme y que tiene una actividad sexual; b) los roles psicológicos o psicodramáticos, como los de fantasmas, hadas y roles alucinados; y c) los roles sociales como los de padre, madre, policía, doctor, etc. Para poder experimentar e identificar nuestro yo es necesario que se desarrollen vínculos operacionales y de contacto entre los racimos de roles sociales, psicológicos y fisiológicos y que dichos roles se unifiquen. Al ser desempeñados los roles psicósomáticos ayudan a experimentar el cuerpo, los psicodramáticos ayudan a experimentar la psique y los sociales contribuyen a producir lo que llamamos "sociedad". En consecuencia, no es posible confinar la teoría de los roles únicamente a los roles sociales.

Moreno dice que "...la función del rol es entrar en el inconsciente, desde el mundo social, para darle forma y orden" (Moreno, 1993:VI). Propone que el rol es la unidad de la cultura y que el yo y el rol están en interacción continua.

"La representación del rol es una habilidad para actuar. El alto grado de percepción del rol puede estar acompañado por una escasa habilidad para su representación y viceversa. El desempeño de roles (role playing), es una función tanto de la percepción, como de la representación de roles. El aprendizaje de roles, en contraste con el desempeño de roles, es un esfuerzo que se cumple ensayando roles para actuar adecuadamente en situaciones futuras". (Moreno, 1993:VII)

En cuanto a la patología, Moreno opina que la conducta regresiva de un paciente no es una verdadera regresión fisiológica, sino una forma de desempeño inconsciente de roles, una "regresión psicodramática".

2. Resistencia

Otro concepto manejado por Moreno, es la resistencia, en ésta el protagonista no desea participar en la sesión, por lo que el director, deberá ayudarse de su imaginación para encontrar la manera de iniciar la sesión y encauzarla en una

dirección constructiva una vez que ha comenzado; para Moreno existen dos causas por las que el paciente presenta resistencia; a) privadas y b) sociales o simbólicas; las cuales pueden describirse como sigue:

a) Resistencia Privada:

Se refiere a las personalidades privadas como el director o los yo auxiliares en tales casos quizás haya que sustituirlos y hasta puede ser necesario reestructurar al grupo mismo para satisfacer las necesidades del paciente.

b) Resistencias Sociales o Simbólicas:

Estas son en torno al contexto social, ya que representarán sin que se vea involucrado personalmente el protagonista.

3. Acting Out

Moreno utiliza este concepto para explicar, que el paciente actúa afuera lo que tiene adentro, es decir, representa algo interno y lo exterioriza, lo cual le produce alivio al expresarlo. El paciente en ese momento expresa importantes experiencias, las cuales estaban ocultas y le eran difíciles o imposibles de interpretar.

Ahora bien, dentro del pensamiento del psicodrama, el actuar desde dentro o acting out, es una frase necesaria en el proceso psicodramático que le permite al director evaluar el comportamiento del protagonista y a su vez le permite al protagonista evaluarse a sí mismo.

Para Moreno, existen dos tipos de acting out, el irracional que tiene lugar en la vida misma, y es perjudicial para el paciente y para los demás; y el terapéutico que tiene lugar dentro del contexto del escenario.

4. Concepto de Tele y Transferencia

Para Moreno, tele es el factor esencial en las relaciones interpersonales. "Consiste en el sentimiento y conocimiento real de otras personas y es el motor principal para las elecciones recíprocas de toda índole". (Bustos, 1975:27) Este tiene dos aspectos:

El psicológico o empatía, que es el responsable de las elecciones recíprocas y que implica la correcta percepción del otro y del propio sentimiento hacia el otro.

El psicopatológico o transferencia, que es el responsable de las elecciones desacertadas que se producen al no estar en contacto con el otro real sino consigo mismo, confundiendo al otro con figuras del mundo interno.

Moreno acuña el término tele y lo explica como la más pequeña unidad de sentimientos transmitida a distancia de un individuo a otro. Desde su perspectiva este término es esencial ya que actúa a nivel social, la empatía y la transferencia son nociones psicológicas, que actúan a nivel individual. La transferencia para Moreno es el desarrollo de las fantasías que el paciente proyecta sobre el director.

5. *Catarsis*

El concepto de catarsis fue introducido por Aristóteles, el cual utilizaba el término para expresar el efecto purificador que ejercía el drama griego, que al suscitar terror o piedad sobre sus espectadores, los liberaba de tales emociones.

En su obra "El teatro de la espontaneidad" publicado en 1923, Moreno propone una nueva definición de catarsis:

"Este (el psicodrama) produce un efecto terapéutico, pero no en el espectador (catarsis secundaria), sino en los actores productores que crean el drama y que, al mismo tiempo se liberan de él" (Moreno, 1993:XVII).

Mientras que para Aristóteles la tragedia es "una imitación de la acción y la vida", para Moreno el psicodrama es "una extensión de la acción y de la vida" en la que el paciente-actor descubre un nuevo universo que engendra a la "catarsis de acción" y que conduce a la "catarsis integradora". Estos dos pasos representan la afloración de conflictos interiores mediante la dramatización y su integración, es decir, su plena concientización.

En el concepto psicodramático de catarsis se conservan el drama y el escenario de los antiguos griegos, la catarsis del actor de la cultura hebrea, y de lo psicoanalítico, el interés por liberar a la persona de los conflictos interiores que afloran mediante la dramatización.

No siempre se puede lograr la catarsis en el nivel de la realidad, pero existe un medio en el cual los fenómenos desequilibrantes pueden presentarse de la manera más realista, aunque permanezcan fuera de la realidad.

Este medio "ideal" para lograr la catarsis total es la dramatización. La persona, al recrear voluntariamente lo que ha sufrido o aquello de lo que escapa, dentro de las condiciones favorables que se crean con tal motivo, logra superarlo y dominarlo. Gracias a la improvisación dramática, el pasado es restituido al pasado, y cesa de determinar al individuo, el cual queda librado de sus conflictos interiores, porque los ha hecho conscientes. De esta manera también la libertad creadora le es restituida. Moreno dirá: "Toda verdadera segunda vez es liberación de la primera. Es la recurrencia de sí mismo, autoproducida y autocreada" (Moreno, 1993:58-59).

1.3. ELEMENTOS DEL PSICODRAMA

1.3.1. Fundamentos Básicos del Psicodrama

Para Moreno fueron varios los conceptos que dieron pauta a el desarrollo del psicodrama y facilitaron su entendimiento como método siendo estos: la espontaneidad, la creatividad y la teoría del desarrollo del niño.

Espontaneidad

La raíz de esta palabra viene del latín *sponte*, que significa "por libre voluntad". En lo que a este concepto se refiere, Moreno fue influenciado por las ideas del filósofo francés Henri Bergson. Este último afirmaba que hay actos que surgen sin antecedente alguno y que se manifiestan de manera imprevisible. Decía también que es precisamente en esos actos que la personalidad del individuo se manifiesta totalmente, y que estos actos determinan la evolución del individuo y de la sociedad.

Moreno ofrece una definición operacional de la espontaneidad:

"El protagonista se ve en la necesidad de responder con cierta adecuación a una nueva situación, o de una manera en cierta medida novedosa, a una situación desconocida. Cuando el actor en el escenario se halla sin una reserva de rol, y el acto religioso se halla sin una reserva ritual, tienen que improvisar, que inventar experiencias que no están ya listas para su representación, sino que se hallan todavía enterradas dentro de ellos en una fase informe. Para movilizartas y darles forma, necesitan un transformador y catalizador, una especie de inteligencia que opera 'aquí y ahora -hic et nunc', la "espontaneidad" (Moreno, 1993:XV).

Según Moreno el origen de la espontaneidad es la espontaneidad misma y consiste en un "impulso vital", el cual es la base para la representación psicodramática. Todos los individuos poseen este "impulso vital" que requiere solo ser liberado. Para que esto suceda, lo mejor es que tomen contacto con la espontaneidad de otro. Moreno enfatiza con insistencia que el psicodrama contiene las características ideales para que un sujeto pueda liberar su espontaneidad.

Anzieu (1982) plantea que ante un mayor número de situaciones nuevas, existe una mayor probabilidad de elaborar un número más amplio de respuestas nuevas. Así mismo, considera que los estados espontáneos son de corta duración y su última consecuencia es la revolución integral y creadora del yo. En este último efecto integrativo del yo el que se procura alcanzar en psicodrama por medio de la espontaneidad, en el aquí y el ahora.

Moreno (1966) menciona que el estado de la espontaneidad se desarrolla y caldea hasta expresarse, la actitud corporal se complementa con un estado mental apropiado, realizándose así una síntesis entre la mente y el drama. La espontaneidad permite el surgimiento de los más profundos niveles de la

personalidad. La importancia terapéutica de la creatividad y espontaneidad reside en la relación que existe entre estas dos y el proceso mismo de la vida.

Moreno (1987) distingue cuatro clases de espontaneidad:

1) La primera es aquella que reactiva las conservas culturales y los estereotipos sociales y de una cualidad dramática a la acción; es la espontaneidad que da novedad y vivacidad de los sentimientos, a las acciones y a las palabras, aunque no sean algo nuevo ni original la llama dramática y la considera el cosmético de la psique.

2) La segunda forma de espontaneidad es la que crea algo nuevo rompiendo los moldes de las conservas culturales y engendrando nuevas formas de expresión, nuevas ideas y sentimientos. El que tiene esta espontaneidad creadora se esfuerza continuamente por vivir experiencias nuevas dentro de sí mismo y cambiar el mundo que le rodea dándole nuevos modos de sentir, pensar y obrar.

3) La tercera forma la llamaba Moreno la de originalidad. Se basa en una conserva cultural, pero añadiéndole rasgos nuevos que expresan la situación actual del sujeto.

4) Finalmente, la cuarta forma de espontaneidad la ve Moreno en las respuestas adecuadas a situaciones nuevas. Es la adaptación plástica de las habilidades propias, la movilidad y flexibilidad del ser que se adapta rápidamente al medio y estímulos que lo circundan.

Estas cuatro clases de espontaneidad se entrelazan y complementan en una persona que haya adquirido un alto grado de espontaneidad.

La espontaneidad completa es la respuesta integral del hombre completo: cuerpo, sentimientos, acciones, imaginación y determinaciones voluntarias.

Creatividad

Para Moreno el Ser que por excelencia es creador es el Ser supremo (Dios) y que su mayor atributo es precisamente el de ser creador.

"Por paradójico que puede parecer, este estado de Dios está mucho más próximo a la humanidad, como lo está la madre respecto a su hijo durante el embarazo...un ser en crecimiento..." (Moreno, 1987).

Para una persona continuamente creadora, lo que ya creó y lo que va a crear son cualitativamente una misma cosa.

Teoría del desarrollo del niño

Por su parte, Sánchez menciona que el interés de Moreno por los niños, tiene raíces en la convicción de que la forma en que el niño se relaciona con el mundo externo, es expresión de una gran espontaneidad y creatividad y este es el fundamento de su teoría de la espontaneidad y creatividad, y por ende su teoría del desarrollo del niño. (Cit. Paz, 1997)

Moreno (1946), plantea su teoría en donde para él, la situación del nacimiento implica una liberación, un triunfo de un acto de vida sobre uno de muerte. Es una situación totalmente nueva, ante la cual se da una respuesta positiva; ésta es la expresión de espontaneidad pura, que le permite al niño ir más allá de sí mismo y entrar en nuevas y diferentes situaciones de existencia. Por lo tanto, el nacimiento es la primera manifestación básica de espontaneidad que implica el caldeamiento - preparación - ante un nuevo ambiente.

El segundo universo se caracteriza por la relación con el mundo exterior, el niño comienza a copiar a sus yo auxiliares, las figuras parentales van conformando la nueva "matriz familiar".

En ella, el niño puede por primera vez confrontar críticamente a su mundo. El lenguaje y la palabra serán características determinantes en este punto del desarrollo.

Conserva Cultural

Para Moreno el producto terminado es la conserva cultural, término que proviene de conservar. Es cualquier cosa que preserva los valores de una cultura particular.

Las conservas culturales preservan y continúan el "yo creador del hombre", sin ellas el hombre podría verse reducido a crear espontáneamente a cada momento. Además de proporcionar continuidad a la herencia de la existencia humana, la conserva cultural juega un papel muy importante porque es el trampolín para lanzar una nueva espontaneidad hacia la creatividad.

Átomo Social

El término de átomo social se toma de la teoría atómica, el cual menciona que el universo estaba compuesto de pequeñas partículas de las que el átomo constituía la más pequeña.

Tomando en cuenta esta teoría, átomo social es "El conjunto de personas que son necesarios para el funcionamiento adecuado de un individuo en cada uno de sus roles. Cada una de estas personas debe estar unida fuertemente al individuo por un fele positivo. El va hacia ellos para que le ayuden a desempeñarse dentro de una función o rol. Ellos a su vez convergen hacia él para el desempeño de la misma función". (Ramírez, 1987:40) Existen dos formas de conocer el átomo social de una

persona, la primera, partiendo del individuo y observando la cantidad de personas a las cuales se acercan, las actitudes que muestra. La segunda manera es de la colectividad hacia el individuo y es observado en las formaciones socio-atómicas a las que pertenece, los miembros de la colectividad a su vez pertenecerán a diferentes átomos sociales.

1.3.2. Agentes Dinámicos

Los componentes del psicodrama son cinco: el escenario o espacio dramático, el protagonista, el director terapéutico o psicodramatista, el yo auxiliar y la audiencia.

El Escenario o Espacio dramático es el lugar físico para la representación psicodramática, éste ofrece un espacio vital, multidimensional y móvil, dentro del cual uno puede desplazarse. En el espacio dramático se adquiere libertad de expresión, se puede encontrar uno mismo, se libera uno de una opresión insostenible a través de la expresión y la vivencia. En el escenario no existe el límite entre la realidad y la fantasía, estas se convierten en funciones dentro de una esfera más amplia, la esfera del mundo psicodramático de objetos, personas y acontecimientos.

El espacio dramático es utilizado de acuerdo a las necesidades terapéuticas, debe permitir la distensión, la movilidad y la elasticidad de la acción. Este puede ser cualquier espacio que sea utilizado para tal efecto. Ahí se tiene la ventaja de poder presentar una situación tridimensional mientras que en el sillón terapéutico y en el diván tradicional no se brinda esta posibilidad.

Moreno trabajó con diferentes modelos de escenario, pero el escenario clásico consta de tres círculos concéntricos, a cada uno de los cuales este autor otorga un principio terapéutico, señalando que en ellos no existe ni principio ni fin. Los círculos representan, cada uno un diferente grado de liberación de espontaneidad.

En el encuadre moreniano, sobre el escenario sólo se colocan algunas sillas y una mesa. Las butacas reservadas para el público se disponen semicircularmente, para que exista una sensación global de unidad con respecto al escenario.

El Protagonista es otro de los elementos básicos del psicodrama. Es un paciente que debe bosquejar su propio mundo en el escenario exteriorizando su propio yo. Debe actuar con absoluta libertad de expresión, puesto que la espontaneidad así lo requiere.

El protagonista emerge del grupo trayendo su tema. Su aparición de lugar a la dramatización propiamente dicha. Al representarse a sí mismo, debe dar cuenta de su vida interna puesto que él mismo es su autoridad. En la representación de sus experiencias debe permitir que la palabra se trascienda a sí misma integrándose a la acción.

La representación dramática puede operar en tres planos: la representación de hechos pasados, la representación viva de un problema actual o la proyección de sí mismo hacia el futuro.

En psicodrama se espera que el paciente se relacione con un máximo de cosas y personas.

En la representación se busca confrontar al sujeto no solo con partes de su propio yo, sino con todas las demás personas que juegan un papel significativo en sus conflictos psíquicos, sean reales o fantaseadas. Para ello existen las diferentes fases y técnicas que permiten que el paciente se desenvuelva dentro del escenario como realmente, o como auténticamente quisiera ser en su interacción con la sociedad.

Sobre el Director recae la responsabilidad de la conducción del proceso psicodramático. El junto con el grupo, facilitan el surgimiento del protagonista, deciden qué escenas o situaciones se dramatizan. El director selecciona las técnicas que se utilizarán durante la dramatización y decide cuando está debe ser interrumpida o darse por finalizada.

Será también él, quien coordine los comentarios que se hagan al finalizar la dramatización y durante el 'sharing' (intercambio o compartir). Seleccionará qué contenidos se le verbalizarán al paciente y decidirá el 'timing' (tiempo) así como las interpretaciones. Su función es amplia y está determinada jerárquicamente. La forma como cumpla esta labor dependerá de su propia personalidad. El es el único integrante del grupo que no dramatizará con los pacientes, aunque pueda asumir un rol activo en co-terapia.

El director es la persona que guía al protagonista en el uso del método psicodramático, para poder ayudarlo a explorar su problema.

El director tiene tres funciones básicas: la de director de escena, la de terapeuta y la de analista. Como el director de escena tiene que estar preparado para captar toda indicación que ofrezca el sujeto e integrarla en la acción dramática, identificar la representación con la vida del sujeto y no dejar que pierda jamás el contacto con el público. Como terapeuta puede a veces 'atacar' al paciente, así como le está también permitido bromear y reír con él; a veces puede permanecer de tal modo pasivo que la sesión parezca dirigida al paciente. Como analista puede completar opiniones con las de los terapeutas auxiliares o con las respuestas del público, del marido, de los hijos, de los amigos o de los vecinos.

Ya en el escenario el director busca favorecer el calentamiento para que así el paciente libere su espontaneidad. Se trata de que el director busque la manera de hacer representar al paciente. Se vale de diferentes recursos para lograrlo: lo induce a representar escenas de situaciones que él ya conoce y que se derivan de entrevistas anteriores, o evocan otras escenas reales, o propone al paciente que sugiera un rol que sí quiera representar, o sugiere la representación de escenas traumáticas del pasado (otorgando el enfoque gratificante del que carecían), o le sugiere que represente una situación que imagine de su propio futuro. Si ninguno de

los recursos mencionados funciona, puede sugerir la elección de situaciones y roles simbólicos. Si nada resulta, el director, reconociendo su fracaso, debe permitir que el paciente participe como espectador. Como último recurso queda sugerirle que, durante la representación, intervenga en determinado momento, cuando las escenas lo favorezcan.

Asimismo, después de la sesión, el director abre una discusión con los pacientes que no han estado activos durante la sesión con relación a la dramatización. El paciente puede o no aceptar los comentarios. Los pacientes pueden pasar al escenario a dramatizar su propia versión del conflicto.

Yo Auxiliar es cualquier persona, aparte del protagonista y del director, que toma parte en una representación psicodramática para ayudar al protagonista a explorar su problemática. Estos son una extensión del director. Su función específica es desempeñar los roles elegidos por el protagonista y jugarlos durante la dramatización.

El yo auxiliar, para Moreno, es un terapeuta entrenado específicamente para realizar este trabajo. En la práctica, los yo auxiliares son los miembros del propio grupo que participan de la sesión psicodramática. Tendrán que estar plenamente identificados o afectivamente vinculados con el protagonista o con su problemática, en un sentido estricto. Deberán de ser sumamente receptivos, a fin de lograr un grado intenso de comunicación; además, tener gran dominio de su propio cuerpo y entrenamiento para interpretar el lenguaje corporal del paciente, esto último se alcanza con el correr del tiempo.

Jugarán roles propuestos por el protagonista y por el director, y colaboran con el protagonista cuando éste tenga dificultades para dramatizar.

Los yo auxiliares juegan una diversidad de papeles no solo en situaciones de actuar un papel, sino que también pueden ser utilizadas como una técnica de acción en la continuación de la psicoterapia o proceso de grupo.

A los yo auxiliares les corresponde una doble significación. Con sus explicaciones y tratamientos constituyen un esfuerzo para el director de grupo. Pero también son de gran importancia para el paciente, al representar personas reales o simbólicos de la vida de éste. Su función es triple: la de actor, representando un papel que el paciente desea o necesita; la de auxiliar terapéutico, que dirige al sujeto, y la función de observador social.

Aunque el yo auxiliar debe desprenderse lo más posible de sí mismo para penetrar en el mundo del protagonista, esto no implica que tenga que entrar de lleno en su juego, pues también es una de sus funciones el interponer resistencias entre el mundo narcisista del paciente y la realidad.

La Audiencia se refiere a las otras personas presentes durante el psicodrama. Este puede ser el grupo de psicoterapia, una clase en la escuela, los miembros de la familia o de la comunidad donde se desarrolla el protagonista o la protagonización. A diferencia del público convencional, la audiencia en psicodrama tiene

frecuentemente un papel activo, ya que participa en la exploración de los sentimientos propios y los del protagonista.

La audiencia desde el punto de vista terapéutico representa al universo objetivo del paciente. Cuando un paciente nunca ha tenido o ha perdido el status social, los espectadores se convierten en la opinión pública que ha vivido el drama con el paciente y que está dispuesta a otorgarle reconocimiento y comprensión.

La audiencia cumple con un doble objetivo. Puede ayudar al paciente o puede el mismo convertirse en paciente. Al ayudar al paciente se convierte en una caja de resonancia de la opinión pública. Las reacciones y observaciones del público son tan improvisadas y espontáneas como las del paciente.

La audiencia también participa durante los comentarios posteriores, emitiendo opiniones sobre lo dramatizado.

1.3.3. Fases de la Sesión Psicodramática

"Una sesión tiene habitualmente tres fases: 1. la preparación, el relajamiento y el calentamiento o warming up del grupo, el hallazgo de un problema común y de un protagonista adecuado. 2. La propia representación. 3. La participación terapéutica del grupo" (Moreno, 1966:116).

Es importante señalar que estas tres fases, por las que debe atravesar toda representación psicodramática, difieren en nombre dependiendo del teórico que las revisa, aunque su dinámica permanece igual.

El calentamiento o caldeamiento es la primera fase de la representación psicodramática, en la que se ayuda al grupo y al surgimiento de un protagonista. El caldeamiento específico pretende que el protagonista se involucre lo suficiente para actuar.

El caldeamiento es la preparación para la acción. Se calienta un atleta antes de ejercitarse; se calienta un jugador antes de entrar en acción. En psicodrama, el calentamiento se da para el grupo, el director y el protagonista que va a ser el centro de la acción dramática.

Blatner (1980), dice que el calentamiento es un fenómeno psicológico de importancia que se ignora con demasiada frecuencia. La importancia radica en que cualquier actividad requiere de un momento gradual de movimiento físico, la participación de conductas espontáneas y la dirección de la atención hacia alguna tarea o ideas específicas. Ramírez (1987), dice que la efectividad de la dramatización dependerá del grado de calentamiento de cuantos van a contribuir en la acción.

La finalidad del calentamiento, es activar y facilitar la espontaneidad y la creatividad tanto del director como del grupo. El que dirige el calentamiento en un psicodrama es el director de la sesión. Este debe usar las técnicas para promover la confianza y cohesión del grupo, ya que estas son partes esenciales del psicodrama. Según sea la finalidad que se propone el director, así será el tono del calentamiento y las técnicas que se usen.

Un objetivo inmediato del calentamiento es la búsqueda y selección de un protagonista en el que se centre la acción psicodramática. Esta primera fase termina, cuando se ha seleccionado al protagonista.

La representación o dramatización en si es el drama, durante el cual el director, elemento extraño a la vida personal del paciente, queda sólo como observador pasivo. Entran en juego yo auxiliares que pasan a configurar el mundo del paciente y le permiten desplegar más aspectos de su personalidad que ante el director. El paciente empieza a concientizar una serie de hechos y a modificar sus pautas de conducta frente a ellos. Llegan a surgir "la catarsis de integración" y el "insight dramático".

Es importante mencionar que toda representación psicodramática es única, dentro de esta no existe una secuencia fija para los acontecimientos. Sin embargo, y en términos generales, existe un movimiento hacia el centro del conflicto y un crecimiento de la expresión emocional, conforme se va desarrollando la dramatización.

La tercera fase se caracteriza porque el público asume la dirección del drama. Desaparecen ahora también los yo auxiliares. El paciente puede sentirse solo, pero pronto se da cuenta de que el público, en el cual se han removido aspectos conflictivos, se identifica con él.

Durante la participación terapéutica del grupo o sharing los miembros del público comparten entre si experiencias y conflictos análogos. Paciente y público, identificados, culpan al director de hacerlos encarar conscientemente sus problemas. Aquí surge la fase analítica por parte del director, a quien se dirige la agresión del grupo. Es su tarea que el grupo comprenda e integre lo acontecido.

Establecer una situación dramática es mucho más fácil que resolverla. Durante la segunda fase, mientras el protagonista se enardecía para representar sus problemas, enardecía también el público para que se identificará con él.

En este momento cuando el protagonista entra en contacto directo con los espectadores y miembros del grupo, y estos a su vez entran en contacto entre sí.

Comienza la parte correspondiente a la psicoterapia de grupo. Los miembros del grupo empiezan a compartir sus sentimientos, sus propios problemas y conflictos análogos, de la misma manera que el protagonista los ha compartido con ellos. Se consigue así una catarsis grupal.

1.3.4. Mecanismos de Acción en Psicodrama

En psicoterapia psicodramática, los mecanismos de acción son los que propician los cambios y transformaciones en las personas. Se dirigen a fomentar un acercamiento al ser verdadero, espontáneo y creador de las personas. D. Bustos (1985) afirma que los mecanismos de acción contribuyen a elaborar y reordenar situaciones conflictivas en el sujeto. Estos están íntimamente ligados al análisis de todo el proceso que busca el cambio profundo del individuo, manifestado en su relación con la realidad.

En todo proceso psicoterapéutico existen mecanismos de acción. En el psicodrama estos son: la catarsis de integración, elaboración verbal y el insight dramático.

Menegazzo (1981) los divide de la siguiente manera:

- * De índole dramática, como el insight dramático y la catarsis de integración.
- * De índole verbal, como la elaboración verbal.

Bustos (1985) explica que el objetivo terapéutico del psicodrama es reencontrar al hombre espontáneo y lograr la ampliación del campo consciente, fortaleciendo al yo. Las posibilidades de relación de una persona, tanto consigo mismo como con los demás, se ven limitadas cuando esta entra en conflicto. Mayor será esta limitante cuando mayor sea el conflicto. Uno de los objetivos en terapia psicodramática es precisamente aclarar los conflictos no resueltos y encontrar su origen para corregir fijaciones erróneas.

El psicodrama se apoya en las técnicas, para facilitar la aparición, desarrollo y consumación de estos mecanismos; ayudan así al sujeto al replanteamiento de sus conflictos no resueltos.

El Insight Dramático

El insight dramático está definido como: "...el darse cuenta emocional profundo, el haber comprendido una situación que permanecía oculta hasta entonces" (Bustos, 1975:61). Aquí queda claro que no se trata de un insight puramente intelectual, sino de un entendimiento global y más profundo. El protagonista comprende su experiencia, captando al mismo tiempo su acción, su pensamiento y su emoción.

En ocasiones cuando las personas tienen un proceso de pensamiento escindido del proceso emocional, el insight dramático es un elemento muy valioso en el psicodrama ya que dada su naturaleza de acción se puede llegar a sintetizar la experiencia, el sentimiento y el pensamiento.

Durante la sesión de psicodrama son muchos los caminos y las técnicas que pueden llevar al insight dramático y, así mismo, este se puede dar en cualquier momento de ésta.

El psicodrama, al transformar en acción los conflictos psíquicos, lleva al protagonista a tomar contacto con su problemática desde otro ángulo. Esto contribuye a cambiar la perspectiva del sujeto e influir en su capacidad de insight.

El insight dramático conjuga lo intelectual y lo emocional a través del trabajo activo. Lleva a un conocimiento nuevo no solo en estas áreas, sino también en lo axiológico, ya que al encontrar un nuevo sentido del conflicto queda implicada una transformación en el valor del mismo.

Catarsis de Integración

Este mecanismo de acción, como su nombre lo indica, está compuesto por dos conceptos. Moreno considera la catarsis como un proceso activo, el cual puede llevar a la persona a una transformación trascendente.

D. Anzieu (1982) menciona que la catarsis puede darse en las siguientes direcciones:

- * Somática
- * Mental
- * Individual
- * Grupal

La somática se da, como su nombre lo dice, en el aspecto somático. En una representación dramática el cuerpo es llevado a la acción, en un campo de operatividad y adiestramiento, de reeducación y de crecimiento para la espontaneidad.

El psicodrama ayuda a que el cuerpo descargue lo que está inadecuadamente depositado en él. La acción dramática se inicia en lo corporal y de ahí pasa al aspecto mental, dándose un proceso de cambio tanto individual como grupal.

La catarsis busca liberar el principal afecto contenido en el conflicto que se está dramatizando. Este puede ser coraje, miedo, tristeza, etc., por lo tanto es importante que la persona se sienta con la libertad de manifestar su imperfección y que en el momento de la dramatización pierda su control habitual. Se busca que pueda revivir su pasado, pero ahora con la posibilidad de desplegar una expresión total, bajo la contención del director o terapeuta y el grupo.

Un aspecto importante para que se lleve a cabo la catarsis, es que el protagonista se sienta con la suficiente confianza tanto hacia el coordinador como hacia los miembros del grupo, permitiendo así la salida de emociones profundas y vivenciando en el presente su pasado doloroso.

Lo anterior hace referencia a la catarsis. El otro aspecto de este mecanismo es la integración. Esta se produce a lo largo de todo el proceso de la dramatización. Si la catarsis es la culminación del proceso, la integración es el proceso mismo.

Bustos (1985) comenta que Moreno le da mucha importancia a este proceso de integración diciendo que:

"En las normas y técnicas fundamentales de Moreno el psicodrama es clasificado como método catártico, lo que no es correcto. El proceso terapéutico incluye la catarsis, pero el punto principal es la integración sistemática, integrando gradualmente las distintas partes de la producción." (Bustos, 1975:59)

La integración se va produciendo al hacer presente el pasado, se va reviviendo paso a paso el camino que llevó al protagonista al conflicto que en ese momento le preocupa. En esta integración, los aspectos del yo que permanecen fijados al pasado, pasan a formar parte del presente.

El proceso de la dramatización lleva a poner en escena todos los elementos que contribuyeron al origen del conflicto. La persona los va integrando y finalmente se da la catarsis liberadora, catarsis que no puede llevarse a cabo en el pasado y que al liberarse en el presente corrige fijaciones patológicas. El proceso terapéutico incluye entonces la catarsis, pero el punto principal es la integración progresiva y sistemática.

Moreno enfatizó que el hecho de experimentar una vivencia dramáticamente por segunda vez, con la misma intensidad que la primera es una liberación. A través de la dramatización, el protagonista puede tener una serie de comprensiones resolutivas, así como tiene la posibilidad de introyectar una escena suplementaria.

Menegazzo (1981) considera que este tipo de fenómenos llevan al individuo a la liberación de los roles anclados en fijaciones inadecuadas, facilitando un salto a la asunción de nuevas conductas. Toda catarsis de integración es entonces un acto psicodramático que resulta de la búsqueda por completar determinados aspectos irresueltos en el modo de ser de un protagonista, caracterizado por algún tipo de ordenamiento vincular originalmente inadecuado.

Para Anzieu (1982), la catarsis de integración es liberadora ya que en el acto el protagonista libera sus emociones negativas y sus personajes internos al representarlos. Aporta datos claves de sus conflictos, posibilitando el cambio del paciente. Es integradora porque el sujeto al representar, toma posesión de roles insospechados que vivían en él, que le dan la oportunidad de desenvolverse y enriquecerse.

Existe un gran énfasis de diferentes autores en considerar a la catarsis de integración como una fuerte potencia para lograr transformaciones en el individuo que está en conflicto, llevándolo a que asuma conductas cada vez más espontáneas y creativas y a que obtenga relaciones más adecuadas y satisfactorias.

A través de este mecanismo de acción la persona llega a una comprensión más profunda de su situación conflictiva. Menegazzo (1981) afirma que para llegar a este entendimiento se deben de atravesar tres momentos co-implicantes.

* **Momento intelectual o simbólico:** se da durante el transcurso de la acción dramática. La persona adquiere un nuevo sentido de la situación. Se produce un 'acto de iluminación' de los roles y vínculos conflictivos de la figura dramática en la conciencia.

* **Momento emocional de la comprensión:** en el cual el contenido afectivo de la escena conflictiva es claramente discernido, ubicado y reactualizado vivencialmente. Adquiere conciencia de sus emociones, pudiendo manifestarlas con toda libertad y reestructurando sus acciones en base a estos sentimientos.

* **Momento axiológico:** en el cual se da el surgimiento de un nuevo valor que sustentará el nuevo rol, disolviéndose así una disonancia axiológica. Es un darse cuenta estructurante. En términos generales se puede decir que existe un conflicto cuando se da una disonancia entre los valores positivos empíricos y los criterios axiológicos vigentes, siendo los primeros los que corresponden a la estructura íntima del yo.

Durante el proceso psicoterapéutico la persona va teniendo diferentes introspecciones dramáticas, las cuales facilitarán que en determinada sesión se pueda lograr una catarsis de integración completa, con sus tres momentos y con el acto creador concomitante y necesario.

Elaboración Verbal

La elaboración verbal es aquel proceso a través de el cual el protagonista pone en palabras la experiencia dramática. Bustos (1985), con respecto a este mecanismo de acción dice que puede fomentar una ampliación del consciente sobre motivaciones inconscientes. El protagonista al dramatizar tendrá una serie de introspecciones dramáticas o bien una catarsis de integración resultando conveniente el elaborarla verbalmente. La acción y la palabra no son excluyentes, sino complementarias.

La elaboración verbal ayuda a la persona a tomar conciencia de diferentes situaciones que se van dando durante las dramatizaciones. Este entendimiento intelectual facilitará que la persona ponga su voluntad para cristalizar todas esas comprensiones y los valores nuevos derivados de estas, en acciones concretas de su vida cotidiana. En el último momento, mediante la participación se permite la reflexión analítica de identificaciones, recuerdos o cualquier vivencia ocasionada por la dramatización del protagonista; siendo un momento preciado para la realización de elaboraciones verbales.

Bustos (1985) plantea que la elaboración verbal es posterior a la dramatización, en un intento de buscar comprender con mayor claridad lo actuado. El análisis verbal complementa la perspectiva del problema tratado.

A través de diferentes técnicas psicodramáticas se favorece la aparición, desarrollo y consumación de los diferentes mecanismos de acción. Estos ayudarán al sujeto a tener transformaciones consecutivas, cada vez más profundas, hasta hacerlo un ser creador de su propia existencia.

CAPITULO II

TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

2. TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS

Ya se mencionó anteriormente que el psicodrama es el método por medio del cual se puede ayudar a una persona a explorar las dimensiones psicológicas de sus problemas, mediante la representación de sus situaciones conflictivas, en lugar de solo hablar de ellas. Las técnicas derivadas del psicodrama pueden ser utilizadas en diversas situaciones y pueden ser modificadas para adaptarse a una gran diversidad de condiciones. Las técnicas psicodramáticas ayudan al individuo a representar. La utilización y buen manejo de estas es de gran importancia para la efectividad del psicodrama (ver cuadro anexo).

Las técnicas psicodramáticas tienen su origen en la expresividad de los pueblos. Muchos de los métodos psicodramáticos, por extraño que esto pueda parecer, se encuentran en los usos y costumbres de viejas culturas. Se mencionan en las fábulas y cuentos de hadas de la literatura universal. Lo que Moreno realizó, fue un redescubrimiento. El las adaptó y les otorgó un objetivo terapéutico afirmando que "...sus verdaderos inventores no son ni los poetas, ni los terapeutas, sino los enfermos mentales de todos los tiempos". (Moreno, 1987:138)

El número de las técnicas psicodramáticas es grande. P. Renoviére (cit. Moreno, 1987), contó hasta 351 técnicas, muchas de estas consisten en variaciones respecto a otras. Los terapeutas, para hacer frente a una situación determinada, se ven con frecuencia en la necesidad de adaptar y modificar una técnica, o en caso de ser necesario, inventar una nueva. Es por esto que aquí se mencionan solo las técnicas más usuales y de mayor importancia a nivel terapéutico.

2.1. DEFINICIÓN

"Se entiende por técnicas psicodramáticas aquellos medios de que se vale el director de psicodrama para integrar a todos los miembros del grupo y movilizarlos hacia una mayor participación, actuación e involucración en los problemas personales. Las técnicas pueden ser visuales, auditivas o activas".(Ramírez, 1987:133)

Ramírez (1987) menciona que para la selección de técnicas se debe de tomar en cuenta cuatro puntos:

Primero: El director debe de tomar en cuenta su estado emocional y de personalidad, a fin de que las técnicas que emplee correspondan a su modo de trabajar.

Segundo: Las técnicas que se emplean deben ser apropiadas al grupo con que se trabaja, ser adecuadas a la edad, educación, cultura y problemas generales y hasta prejuicios de los participantes. Por ejemplo: los niños necesitan técnicas de juego; con adolescentes técnicas muy pasivas resultarían poco favorables; con profesionales, psiquiatras y personas rígidas, las técnicas que parezcan infantiles y faltas de lógica resultarían inapropiadas.

Tercero: Las técnicas empleadas deben corresponder a la situación emocional y problemática del protagonista y del grupo.

Cuarto: Las técnicas que se utilicen en psicodrama deben ayudar al protagonista a darse cuenta de su problemática, el psicodrama activa todo el cuerpo e intensifica sus emociones. Es importante señalar que en psicodrama el "insight" viene de la acción dramática y de la espontaneidad, tanto del protagonista como del grupo.

En una sesión psicodramática, las técnicas que se pongan en práctica estarán de acuerdo al calentamiento, a la acción y al cierre de la sesión.

2.2. TÉCNICAS DE CALENTAMIENTO

Como ya se mencionó anteriormente, la finalidad del calentamiento es preparar al director, al grupo y al protagonista para realizar una presentación de sus problemas. Las técnicas que sirven para calentamiento entre otras pueden ser:

a) *Presentación de sí mismo.*

Se utiliza sobre todo cuando el grupo se acaba de integrar. Es una técnica que ayuda a quitar tensiones y a conocer a todos los miembros del grupo. El director invita a todos y cada uno a presentarse dando su nombre, diciendo algo de lo que hacen y de los problemas que quisieran tratar en la sesión. Si el grupo es reservado, el director puede servir como modelo para los demás miembros del grupo.

Blatner (1986) menciona "al utilizar la presentación personal se pide, a cada persona que se presente y diga algo sobre su pasado, esperanzas".

b) *Presentación no verbal.*

Si el director observa que el grupo es pasivo y que andan por las ramas, es decir se valen de presentaciones largas verbales, podrá pedirles a cada uno se presente expresando los sentimientos en esos momentos de manera no verbal, por medio de la mímica, gestos sonidos y cualquier forma corporal que se le ocurra. Así le permitirá ir conociendo la rigidez o la espontaneidad del grupo.

c) *Presentación tomando el lugar de un familiar o amigo.*

Esta técnica se utiliza para que haya mayor libertad de preguntar a una persona extraña sobre el miembro del grupo y además para que se conozca la opinión que tiene otra persona del presentado.

Aquí se pide a cada uno que piense en un familiar o amigo que le conozca bien y se presente como lo haría ese familiar o amigo: andando, hablando y usando manierismos de la persona presentada. El grupo hará preguntas acerca del presentado, de la relación que tiene con él y de que cosas le gustan o disgustan de su persona. El director se fijará quién es la persona elegida para esta presentación y empezará definiendo a las personas del grupo, como personas importantes del átomo social.

d) *Presentación por un miembro del grupo.*

Esta técnica ayuda a que haya una mayor comunicación entre los miembros del grupo, en la primera parte del ejercicio se realiza de manera para verbal y en la otra parte de forma verbal y directa. Se pide al grupo que se ponga de pie y

camine en silencio haciendo contacto visual y/o de manos con diversos miembros del grupo, y que tomen conciencia de cómo se sienten al hacer contacto con otros y quienes les inspiran más confianza o quienes quisieran conocer mejor. Después el director pedirá a cada uno que escoja a la persona que más confianza les inspire o quien quieran conocer más personalmente. Así quedarán integrados varios pares: en cada par, cada uno hablará de sí mismo en un tiempo determinado, el compañero le escuchará sin hacer preguntas, comentarios, ni moralizaciones de ninguna clase. después el otro hablará de sí mismo bajo las mismas condiciones. Cuando hayan terminado todos los pares de hablar, se reunirán en un mismo sitio formando un grupo total y cada uno se presentará con el nombre y ademanes del compañero, repitiendo en primera persona algo de lo que halló.

Aquí se notará la facilidad o dificultad, que tienen todos para oír de manera empática y para ponerse en los zapatos de otro sin hacer evaluaciones, juicios, ni interpretaciones. La persona representada verá como un espejo y podrá también corregir errores o distorsiones, que haya cometido el que lo presentó. Esta presentación, sirve para relajar a todo el grupo, siempre que se haga con un gran respeto.

e) *Presentación de sí mismo por medio de una persona que le quiere.*

Aquí también se le pide a los miembros del grupo que piensen en alguna persona que no los quiere, le provoca antipatía y se presenten, así mismos como lo haría esa persona. Después de la presentación que se supone será hostil y negativa, el grupo le podrá preguntar, porque no quiere a la persona que ha presentado y que ha hecho para que tenga tal aversión.

Esta técnica tiene varias finalidades. Ayuda al protagonista, al director y al grupo, a darse cuenta de una manera específica con qué personas el sujeto tiene problemas, y a este ponerse en los lugares de otros y ver su punto de vista y las razones por las que existe una mala relación entre ambos. No hay que olvidar de que cada una de estas técnicas de presentación incluye la técnica de cambio de roles.

f) *Presentación por Expresiones Emocionales.*

Se le pide al grupo que se ponga de pie, y que cada uno vaya diciendo su nombre o sobre nombre, con el tono de voz de una persona que las quiere bien o que le tenga mala voluntad. El grupo por lo consiguiente repetirá en voz alta con el tono de voz y ademanes, que usa el que se presenta. El director notará quienes no pueden expresar amor o aversión ni aún tomando el papel de la otra persona. Además de relajar el ambiente del grupo, esta técnica ayuda a darse cuenta de los problemas por los que pasó el futuro protagonista, y lo que sienten por él, personas de su átomo social. Esta es también una técnica para preparar dobles o egos auxiliares.

g) Sociograma en Acción.

Se pide a los del grupo que se pongan de pie, (no hay que olvidar que al emplear el psicodrama, se requiere de constante movimiento para no permanecer sentados largo tiempo). Posteriormente se les pide a cada uno de los miembros del grupo, uno de ellos coloque la mano derecha sobre el hombro de la otra persona del grupo que más conozcan. De ahí solo deben de escoger a una persona, pero varios miembros del grupo pueden poner su mano sobre la misma persona. El director notará así, quién o quienes son los mejor conocidos; así mismo, podrá ver si hay un solo grupo o muchos subgrupos, en un solo grupo. Cada quien habla de las cualidades y de lo que sabe de la persona sobre la cual puso su mano derecha.

Otras variantes de esta técnica consisten en fijar diversos criterios para hacer la elección, por ejemplo, que pongan la mano sobre la persona que más quieran, que más admiren o que más deseen conocer, y ver los distintos sociogramas y "estrellas" que resultan de cada criterio o base de elección.

h) Presentación por medio de dibujos.

Cuando se trabaja con infantes es difícil que tengan una comunicación abierta y directa, por lo tanto, los dibujos ayudan a los niños a relacionarse de manera espontánea.

Se les da a todos una caja de crayolas de diversos colores y hojas de papel blancas, y se les pide que hagan un dibujo que exprese quienes son y cómo los siente. Cuando hayan terminado se ponen todos los dibujos en el suelo para ser inspeccionados por el grupo. Cada uno va ir escogiendo el dibujo que más le impresione y que tenga mayor resonancia para él; sobre ese dibujo pone el pie derecho. Nadie debe escoger su propio dibujo. Cuando cada uno va tomando el dibujo que escogió y dice la impresión que le ha causado sin hacer ningún análisis, ni del dibujo, ni de la personalidad de su autor.

Aquí se verá la sensibilidad que tiene cada uno. Cuando hayan terminado la fase del ejercicio, cada cual recoge su dibujo, lo muestra a todo el grupo y comunica los sentimientos propios que quiso expresar. El oír antes a los demás expresar diversos sentimientos por su dibujo, le ayudará a tomar mayor conciencia de lo que sentía cuando hacía su obra.

Blatner (1986) menciona: "los materiales artísticos pueden adaptarse al ambiente del grupo, las pinturas, crayones, colores y gran variedad de materiales pueden ser utilizados para esto...se puede pasar de los medios artísticos a las representaciones".

i) Escultura

Cuando el grupo se logra o se encuentra integrado, es conveniente utilizar este tipo de técnicas, ya que los miembros del grupo empiezan a movilizar sus sentimientos.

Se usa la técnica de escultura para promover la espontaneidad y creatividad del grupo, quitar su rigidez y darse cuenta de la confianza que cada uno tiene en sí mismo de la problemática que cada individuo proyecta de manera indirecta. Puede hacerse de tres maneras:

1. En la primera estando todo el grupo reunido y de pie, el director sugiere que uno empiece una escultura libre que deberá completarse por otro miembro del grupo. El primero se pone en el centro representando algo: un árbol, un poste de luz, una montaña, etc. a su libre elección, los demás van agregando al primer elemento lo que cada uno quiera, pero de manera congruente y espontánea.

2. Una segunda forma es dividir al grupo en varios subgrupos de 4 a 5 personas. Cada grupo trata de formar una escultura con otro de los miembros del grupo poniendo sus manos, pies, brazos, cara, etc., de la forma en que ellos les plazca. Aquí se puede observar la cooperación o lucha entre los miembros del pequeño grupo.

3. Otra forma consiste en que cada uno valiéndose de los miembros del grupo, haga una representación gráfica de su familia poniéndoles en la postura ordinaria en que él los ve y dando a cada uno una frase que exprese lo que cada uno de su familia siente por el sujeto. Como puede suponerse, ésta forma nos indica ya la problemática de cada uno, además de promover la espontaneidad y cooperación de todos, es una de las más utilizadas actualmente.

Leventon menciona entonces que "la escultura es muy gratificante. Logra de inmediato varios objetivos: hacer que los miembros del grupo se levanten de sus asientos, permite una forma de tacto que no representa una amenaza" (Leventon, 1980:32).

Blatner, menciona por su parte que: "En este método el protagonista presenta su átomo social, la gente clave y más importante para su experiencia (con frecuencia su familia), como si fuera un grupo de esculturas". (Blatner, 1986:45)

Cada director debe mantenerse abierto o innovaciones que vea en otros adaptándolas a su personalidad y finalidades, que pretende y a los fines del calentamiento en psicodrama, integrar al grupo, promover la espontaneidad y creatividad de los componentes del mismo y percibir la problemática de cada cual según aparece en cada ejercicio.

Ahora que, los ejercicios no se realizan en serie, deben escogerse de acuerdo al grupo. El calentamiento es la primera fase de un psicodrama, pero debe servir para preparar a todo el grupo para la acción dramática y escoger el protagonista con quien se va a trabajar en la sesión.

Una vez que el director siente, que el grupo está integrado, y que el nivel de rigidez ha bajado mientras aumenta la espontaneidad y creatividad, debe fijarse con quién va a trabajar en una acción dramática, dejando a un lado todos los ejercicios, que habían planeado. Si ya tiene lo que busca, perdería el tiempo en seguir buscando y haciendo más ejercicios de calentamiento.

La acción puede ser breve, con aquellos que muestran un problema especial en cada ejercicio, terminándola con breve participación de los demás, o sea, de los que también han sentido dificultades especiales en un ejercicio.

j) Danzas

Aquí cada uno de los integrantes del grupo en esta técnica la interpretarán de diferente manera (esto por medio del baile, y claro, escuchando música), esto con el fin de que libere por medio de sus movimientos todas sus emociones, para que haya mayor libertad de ejecución, todos tendrán los ojos cerrados para concentrarse en lo que sienten y ejecutarlo sin fijarse, ni seguir a los otros en lo que están haciendo. Después se comentará dentro del grupo sus impresiones y lo que sintió al seguir las notas de la música guiarse sus movimientos sin pensar en reglas de baile.

Cuando la confianza y la espontaneidad del grupo es mayor, se les puede permitir tener los ojos abiertos y que se relacionen con otros, en la interpretación de la música, pero sin hablar. Aquí podrá el director notar la espontaneidad y la creatividad de cada uno o su rigidez y observación por seguir los patrones convencionales.

Otro ejercicio consiste en la expresión y transformación de sentimientos personales expresados en el baile, movimientos espontáneos y sonidos propios. Esto muchas veces surge por la invitación que le hace el director, esto con el fin de que todos los integrantes participen, y de alguna manera haya una comunicación empática para mayor resultado, lograr también ver la facilidad o dificultad que pueda tener al imitar ya sea un sonido o movimiento hecho por el otro.

Posteriormente de haber realizado el presente ejercicio de manera grupal y en círculo, cada uno pasará al centro y explicará qué o cómo se sintió y cuales fueron sus sentimientos más difíciles, que no podía expresar, imitar o transformar (permite la creatividad y espontaneidad del individuo).

k) Cantos.

Si el grupo llega a ser sólo gente joven o con habilidades manifiestas para cantar, se pueden utilizar canciones populares o cantos como forma de calentamiento. También puede pedirse que piense cuál es su canción favorita. Si el grupo la sabe todos la cantan con los ojos cerrados, fijándose en los sentimientos, que le provoca escuchar esa canción y le estimula su interior. Ordinariamente (lógicamente) van conectados con algunas experiencias gozosas o penosas de su vida.

Es bueno que al concluir explique los sentimientos que tuvo al oír la canción; muchas veces se darán los casos en que varios coincidan en tener los mismos sentimientos y experiencias parecidas. Cuando haya concluido de explicar lo que le sucedió al oírlo, sus recuerdos o sentimientos, que tal canción trajo a su mente, el director, puede pasar a escenificar algunas de estas experiencias (ponerlas en acción).

f) Ejercicios bioenergéticos grupales

El psicodrama es un método terapéutico activo. Si el director sabe intercalar ejercicios corporales al grupo, puede llegar a trabajar más con ellos. Los ejercicios corporales como ya se sabe, son muy relajantes, por lo que son tomados dentro de la Bioenergética y de la Psicología Humanista, ayudan a descansar el cuerpo, descargar así de alguna manera el agotamiento emocional, movilizan y energizan el cuerpo e incrementan grandemente la interacción e integración de todo grupo.

Por otra parte, también existen técnicas de calentamiento que en si pueden ser una breve acción dramática y son las siguientes:

1. Personificación

Con esta técnica el protagonista rompe las barreras, ya que no se pone al desnudo ante el grupo, por si mismo, hablando de sus metas, ideas, anhelos, etc., sino que es a través de un personaje imaginario que él admira.

Se le pide a cada uno del grupo, que piense en algún personaje histórico o ficticio o alguna persona ideal, que haya conocido durante su vida, y que después de identificarse mentalmente con el personaje pase al escenario a representarlo como si él mismo fuera tal personaje. El grupo puede hacer preguntas, siempre y cuando éstas sean adecuadas, como si él fuera realmente el personaje que está representando. Las preguntas pueden ser: ¿Qué piensa hacer ahora y como piensa lograrlo?. Así mismo le pueden preguntar, que piensa el sujeto que hace la representación, que tanto lo admira y cree el sujeto que puede hacer al estarlo imitando. Aquí mostrará cada uno de los ideales que tiene y cómo piensa realizarlos en la vida.

Martínez (1985) menciona lo siguiente: "se sugiere a los integrantes imaginar personajes con los que tiende a identificarse. Cada miembro inventa o crea un personaje...se les pide que interactúen espontáneamente, creando diálogos improvisados".

2. Dramatización de una historia o fábula.

Esta técnica permite a los individuos ir desarrollando su creatividad y espontaneidad, los miembros del grupo, no corren ningún peligro o riesgo, ya que, no hablan de si mismos, claro haciéndole en forma indirecta.

Es una técnica que el mismo Moreno, usaba con frecuencia con los niños de Viena hacia 1911. Aquí se le pide al grupo que diga, qué fábula les interesa más, sobre todo si se trata de niños, o qué novela o película les ha impresionado más y se elige para actuarla libremente. El que ha escogido la historia, novela o filme, va a fungir como director y productor, escogiendo a quienes van a representar cada papel y éste puede irlo modificando a su gusto.

3. Tienda Mágica.

Esta técnica es muy interesante, ya que se asemeja a los juegos de niños, donde se compraba las cosas imaginariamente, esta tienda, se diferencia en que compran sentimientos, emociones, cualidades, etc., que el comprador siente que le hacen falta en ese momento, por lo general está dispuesto a comprar.

El director va a anunciar que se va a abrir la tienda mágica, la cual estará en servicio del grupo por una o dos horas. En ella se pueden obtener valores infinitos (paz, seguridad interior, éxito en el amor, admiración, etc). Estas cosas no se compran con dinero, sino por medio del trueque, a cambio de un compromiso personal (esto es lo que él puede ofrecer, como horas de trabajo o estudio). El grupo participa en poner el precio, así como en darle la garantía al comprador de que obtendrá lo que desea, siempre y cuando el cumpla con su parte del contrato.

4. Monodrama.

El director pide al grupo que si alguno tiene un problema, pase al escenario a representarlo tomando él mismo todos los papeles de la situación interpersonal conflictiva, primero tal como la percibe o es en realidad, y después como él quisiera que fuese. Se comenta la conflictiva en grupo desde la resonancia que ésta tuvo en cada quien, empezando a partir de aquí, una actuación o acción psicodramática más extensa y profunda.

5. Títeres.

Se utilizan cuando el grupo no esta dispuesto al diálogo, o bien cuando se quiere investigar las relaciones familiares. Con niños se pueden usar títeres o muñecos con figuras de papá, mamá, niños o animales. El director les deja escoger el muñeco que quieran y que actúen y dialoguen, unos con los otros como si fueran la figura escogida. También pueden organizar una función más completa utilizando las figuras y dialogando y actuando como si fueran dichas figuras.

Blatner {1986} menciona: "con frecuencia una representación con títeres puede ser un calentamiento eficaz, mientras se da cierta distancia al protagonista".

Para la representación de animales, se deja que el niño escoja un animal, el que guste para representarlo bien.

2.3. TÉCNICAS DE ACCIÓN

Una vez seleccionado el protagonista, el director empieza la acción propiamente dicha utilizando las técnicas que considere más adecuadas al protagonista elegido y al tipo y grado de calentamiento del grupo.

Algunas de las técnicas de acción son entre otras:

1. Escenificaciones Estructuradas.

Trabajando con grupos cautelosos y desconfiados, y que tratan de evadirse de la presentación de un problema personal, se suelen utilizar las técnicas que se llaman escenificaciones estructuradas, para indicar que la acción está sugerida por las actividades del grupo y elegidas por el director. Esta técnica se puede manejar de dos formas:

a) Actuación de situaciones bochornosas

Este recurso es utilizado con el fin de disminuir la desconfianza en un grupo. Se cuentan situaciones personales bochornosas, estas pueden posteriormente representarse en grupo, o bien en monodrama. Finalmente se elige una en la que todos participen libre y espontáneamente, presentándola primero como había sido y posteriormente como hubieran deseado que sucediera.

b) Escenificaciones Positivas

El objetivo de esta técnica se centra en aumentar la estima personal de los participantes. Se comentan incidentes personales que brinden satisfacción, o bien se escriben aspectos positivos, mostrándolos al grupo, pasando posteriormente a hacer dramatizaciones.

2. Actuaciones de Fantasías.

Las fantasías actuadas ayudan al grupo a tomar conciencia de aspectos oscuros de su personalidad. Mediante la imaginación se pueden explorar áreas no conocidas del individuo. Las fantasías pueden ser tanto libres como dirigidas, en ambas se estimula un ambiente de tranquilidad, en donde los participantes desarrollen una trama de imágenes, mismas que posteriormente serán comentadas y llevadas a la acción. El ver las fantasías permite darse cuenta de aspectos personales, problemas o ideales. Estas funcionan en grupos de niños y adultos que no saben hablar de su problema o que se resisten a actuarlos.

Cabe mencionar que unas fantasías son libres y espontáneas y otras dirigidas como el de actuar psicodramáticamente fantasías de viajes del cuerpo (se imagina el protagonista a su gusto como pradera, bosque o desierto).

3. Dramatización de sueños.

Se pone en escena un sueño; el protagonista adopta la posición en que generalmente duerme. El director lo caldea de manera que se ubique en el lugar y en el tiempo en que soñó; se realiza una descripción detallada de todos los elementos que lo rodeaban. Posteriormente se le pide que se relaje y se deje llevar. Sin hablar, se le invita a visualizar en su mente el comienzo, la mitad y el final del sueño. Una vez visualizado, comienza la acción; el director lo llevará a explorar los elementos y sentimientos importantes encontrados en el sueño, estimulándolo a adentrarse en cada uno de ellos.

De esta manera, tenemos que las técnicas más utilizadas en psicodrama son:

1. La silla vacía

Esta técnica se originó en la Terapia Gestal, pero en la actualidad se utiliza en psicodrama.

Leventon (1980) dice: "Esta técnica fue desarrollada...como herramienta básica en la dramatización y solución de conflictos internos".

En esta técnica, el director coloca una silla en el escenario y sugiere al grupo que cada uno imagine en la silla, a una persona viva o muerta, con quien tiene cuentas pendientes y a quien no pudieron decir lo que realmente sentían, porque la persona ha muerto o porque nunca les dió la oportunidad de confrontarla o expresarle abiertamente sus sentimientos, ya sean positivos o negativos. Dentro de estas se dan cambios de roles entre el protagonista y la persona ausente representada por él mismo o por un ego auxiliar.

2. Cambio de roles

Esta técnica es una de las más importantes y fue desarrollada por Moreno. Consiste en que el protagonista tome el lugar y el papel de la persona opuesta. Al tomar el rol del otro, se ve forzado a ver la situación bajo otro punto de vista, dándose cuenta de una manera más real de los pensamientos y sentimientos ajenos.

Este recurso saca al protagonista inesperadamente de sus defensas habituales, bajo las cuales sólo oye y ve lo que más le conviene, obteniendo de sí y de la otra persona una percepción nueva y más objetiva. La aplicación de esta técnica cumple con una de las metas primordiales del psicodrama: conocer y objetivar la percepción o las distorsiones subjetivas del individuo, que son las que impiden una comunicación abierta y objetiva entre ambas partes.

3. Técnica del espejo

El rol que toma aquí el protagonista es el de observador, pues se limita a ver a un yo auxiliar que representa su rol o a su persona. Se usa cuando el protagonista (paciente) no puede representarse a sí mismo mediante la acción o la palabra o cuando el protagonista se encuentra imbuido en la acción y esto no le permite observarse con claridad. El director, al pedirle que mire la escena "desde afuera", busca que él tome distancia física y afectiva, dándole así la oportunidad, de que se vea a sí mismo desde otra perspectiva.

Ramírez (1987) menciona: "la técnica del espejo hace comprender el modo de ser sin palabras ni confrontaciones verbales".(Ramírez, 1987:161-162)

4. Doble.

El protagonista actúa su propio rol en tanto se solicita un yo auxiliar que también actúe como él, asumiendo ciertos aspectos de su personalidad. El doble es entonces una voz del protagonista que resalta partes de éste y establece una identidad unificada.

El doble puede ser múltiple cuando hay varios yo auxiliares, asumiendo cada uno diferentes partes del protagonista. Las varias representaciones se presentan simultáneamente y actúan en secuencia. Este es uno de los recursos claves cuando se gesta la catarsis de integración.

5. El soliloquio

Esta técnica es útil en todos los momentos de la sesión psicodramática. Consiste básicamente en un monólogo de un integrante del grupo, que generalmente es el protagonista. Se invita a expresar en voz alta los sentimientos más íntimos, la confusión, el estado de ánimo y las dificultades que motivan a dramatizar. El fin de este recurso se enfoca a observar, por medio de una toma de contacto, los sentimientos o pensamientos ocultos simultáneamente con los sentimientos o pensamientos expresados.

6. Proyección del futuro.

Esta técnica se usa al finalizar la acción y sirve para cerrarla positivamente. Consiste en pedir al protagonista que imagine que ha resuelto todos los problemas que ha presentado en la sesión y que se encuentra contento y satisfecho de su vida y del progreso realizado a través de su terapia, se le fija fecha determinada, no muy próxima ni muy lejana, por ejemplo del presente a 5 o 10 años, se le exhorta a que se relaje, respire profundamente y que imagine dónde está con quién y qué está haciendo. Posteriormente tiene que hacer un soliloquio y expresar así su sentir.

La finalidad de esta técnica es darle al protagonista el gozo anticipado del éxito en su terapia y de los triunfos que espera en la vida. La técnica afianza y aumenta la confianza del protagonista en sus esfuerzos por superar las dificultades presentes.

Martínez (1985) menciona "las dramatizaciones que intentan superar el pasado tiene las huellas y los gestos del pasado negado...es precisamente en ese acto dramático, cuando intenta cambiar..."

Blatner (1986) dice "la técnica de proyección futura...puede representar su vida dentro de cinco años...a través de la proyección del futuro el protagonista puede obtener un enfoque más realista y comenzar a imaginar escenas en las que pueda lograr éxito".

7. Dramatización de la "realidad surplus".

Moreno (1946) llamó "surplus-realidad" a el reino de la acción dramática donde las ideas de la mente pueden encontrar expresión apropiada. Así los hechos de la ciencia ficción, las fantasías y los acontecimientos emocionales que tememos o ansiamos pueden experimentarse como reales en un reino imaginario creado como un espacio para su manifestación. En otras palabras, la surplus-realidad es la realidad modificada, ampliada o minimizada por la imaginación.

En psicodrama, como en la realidad, se invita a las personas a añadir elementos a la vida, a hacerla mejor o a engrandecerla, porque este proceso puede ayudar a cambiar la perspectiva de la realidad. Este suplemento a la realidad puede usarse en la "vida real" en tanto no cree o represente una pérdida de contacto con la realidad misma.

2.4. TÉCNICAS DE CLAUSURA

El compartir es la parte final de una sesión psicodramática, es también la fase del psicodrama que liga a todos con mayor fuerza y sinceridad si le es bien llevada.

El director se sienta junto al protagonista en una de las gradas del escenario o en el área en que se ha efectuado la acción y explica al grupo que el protagonista se ha mostrado libremente, le pide que ellos también muestren su comprensión y empatía, no con consejos, análisis, ni moralizaciones, sino con la expresión sincera de las vivencias personales y experiencias de su propia vida que la actuación del protagonista les ha traído a la memoria. Así se da paso a enumerar las siguientes técnicas:

1. Participación Directa

El compartir se puede hacer verbal o no verbal, o de ambos modos a la vez. En el compartir verbal se acerca cada miembro del grupo, incluyendo al director, y le cuenta al protagonista sus experiencias personales en las que se siente identificado con él. Es conveniente que este compartir se haga muy cerca del protagonista haciendo contacto físico con él.

Al final el protagonista se verá rodeado de la mayor parte de los miembros del grupo y sentirá que no es el único que ha tenido tal o cual problema y que todos los del grupo están empeñados en luchar por salir adelante.

2. Actuaciones Breves.

Muy frecuentemente, después de una acción dramática fuerte y profunda, hay muchas personas muy involucradas emocionalmente en el mismo problema. El director deberá cerrar entonces la situación conflictiva, con breves actuaciones. También es impresionante observar que el protagonista se siente tan fuerte y seguro después de su presentación, que ofrece su apoyo y consuelo a aquellos que en la participación se hayan emocionalmente sacudidos y están llorando junto con él.

Todas estas eventualidades y emergencias son normales, en un psicodrama bien dirigido, por eso el director debe, calcular su tiempo para dejar espacio suficiente para cerrar la sesión adecuadamente.

3. Compartir sin palabras.

Las personas del grupo que no tienen experiencias personales semejantes a las del protagonista pueden acercarse a él y expresarle con abrazos y hasta con besos su comprensión y empatía.

4. Decir lo que haya aprendido o descubierto.

El director podrá incorporar al protagonista al grupo con más fuerza pidiendo a las personas del grupo que así lo deseen, digan al protagonista lo que cada uno ha aprendido de él o que le señalen las cualidades positivas que han descubierto en él a través de su actuación dramática.

Dentro del proceso de selección de técnicas en psicodrama, hay elementos que se deben tomar en cuenta. El director debe estar consciente de su estado emocional y de su personalidad, así como de las características del grupo con que se trabaja, de manera que los recursos elegidos concuerden con dichos elementos, logrando una realización dramática espontánea.

2.5. REGLAS DEL PSICODRAMA

Existen ciertas reglas básicas para la práctica de este método, sin las cuales la acción no se desarrollaría como tal:

- 1.- El psicodrama es un método terapéutico de acción. El protagonista objetiviza sus conflictos actuando, en lugar de solo hablar de ellos.
- 2.- El protagonista dramatiza en el "aquí y ahora", hablando y actuando en presente, independientemente del momento en el que el hecho tratado tuvo o pueda tener lugar.
- 3.- El sujeto debe dramatizar "su verdad" como él la siente y la percibe, de manera subjetiva, sin importar cuan deformada pueda parecer.
- 4.- El director debe estimular al máximo la expresión de los sentimientos por la acción de la comunicación verbal y no verbal, usando el lenguaje y la espontaneidad del protagonista. El grupo y los dobles prestan una ayuda inmensa para una expresión más viva de los sentimientos.
- 5.- La acción psicodramática procede de la periferia al centro, de lo más superficial a lo más personal y traumático. La acción del protagonista debe ir al parejo con la preparación e involucración del grupo.
- 6.- En general, el protagonista es el que elige el tiempo, el lugar, la escena que quiere representar y los egos auxiliares que le van a ayudar. El director es acompañante y facilitador para el protagonista, de manera que representa la elección de éste en cuanto a las escenas a representar.
- 7.- El psicodrama es un método en el que el protagonista aprende a "controlar sus impulsos" lo mismo que a expresarlos con toda libertad. Su finalidad es ayudar al protagonista a ser dueño y señor de sí mismo, tanto en la expresión como en el control de sus sentimientos.
- 8.- Se debe aceptar primeramente la incapacidad del sujeto en cuanto a su espontaneidad y expresividad, de manera que la motivación al incremento de estas actitudes sea gradual.
- 9.- El insight que se busca en el psicodrama viene de la acción misma y brota del interior del protagonista, y no de un marco teórico, ni la presión externa del terapeuta o del grupo.
- 10.- En psicodrama no se permite ninguna interpretación sin acción previa. El valor del psicodrama va a radicar en la "percepción objetiva de una situación conflictiva", el insight, viene de la integración personal de sus pensamientos y sentimientos.

11.- El calentamiento en psicodrama varía según la cultura y el nivel educativo y social del grupo.

12.- Se deben evitar moralizaciones o consejos por parte del grupo frente al protagonista; éste debe ser reintegrado al finalizar la acción para establecer mayor cohesión mediante la comprensión, empatía e identificación vivencial.

13.- El protagonista debe aprender a asumir el rol de todos aquellos con quienes está afectivamente relacionado. La asunción de los roles que conforman su átomo social lo llevará a corregir las distorsiones que proyecta sobre aquellos que no ve, oye o siente.

14.- El director debe confiar en el psicodrama como método, que marca el final y guía en el proceso terapéutico.

15.- Es necesario que el director cuente con un buen entrenamiento, serio en el psicodrama, ya que él va a transmitir seguridad y orientación al sujeto en su problemática.

Como se puede observar, estas reglas vistas anteriormente, han sido mencionadas dentro de las funciones de los participantes o de acuerdo a las técnicas utilizadas, por lo que se determina, que estas se van cumpliendo durante la marcha de las sesiones del psicodrama.

CAPITULO III

ÁREAS DE APLICACIÓN

3. ÁREAS DE APLICACIÓN

Las técnicas psicodramáticas pueden ser utilizadas en forma efectiva, en cualquier campo que requiera cierta exploración de la problemática del individuo, por ejemplo, en los campos de la educación, psicoterapia, relaciones industriales, así como en el ámbito social. Se ha comprobado que el psicodrama que integra al aprendizaje experimental y de participación, del análisis consciente y verbal, proporciona más beneficios cuando se pretende la participación total de los individuos que están en grupos y que quieren explorar sus problemas mutuos.

Cada director si es necesario, debe modificar la metodología para satisfacer las necesidades de su propio estilo y capacidad, así como de la situación del cliente y de la realidad de su papel como prestador de ayuda.

El psicodrama es educativo, ya que hace surgir y desarrollar las potencialidades del sujeto. Es además preventivo, ya que pone a resguardo a quienes lo practican, de las restricciones sofocantes que limitan la libre expresión terapéutica, por medio de la fuerte expresión corporal, de los sentimientos humanos y de la actuación grupal espontánea de situaciones conflictivas, liberan al individuo de las presiones y restricciones que le impiden expresar su emotividad y le dan una nueva perspectiva de sí mismo y de su relación positiva o negativa con los demás.

En cualquier campo de aplicación de psicodrama, deben llevarse a cabo las tres partes esenciales del mismo a saber: calentamiento, acción y compartir aunque con algunas variantes.

Es obvio que la aplicación del calentamiento de un director que trabaja con niños de jardín de niños o primaria, será distinto al de un director entrenado en psicodrama y que trabaja con profesionales como psicólogos y psiquiatras. En ambos casos el director debe de ponerse al nivel del grupo, jugar con los niños si trabaja con ellos, usar un lenguaje de adictos y prisioneros si se trabaja con ellos y tomar una actitud seria pero espontánea con profesionales.

En los ejercicios de espontaneidad que use al principio de la sesión, el director deberá tener en cuenta la edad, la mentalidad y hasta los prejuicios del grupo.

También en la fase de acción, el director debe considerar con qué personas está trabajando. Con adultos normales, comúnmente se empieza por el presente, después se realizan escenas del pasado que tengan relación con la situación presente, y finalmente se hace una proyección hacia el futuro para probar si el protagonista ha visto nuevas alternativas como la que originó el momento presente. En cambio con niños y pacientes mentales, el psicodrama usualmente se reduce a una sola escena del problema actual, a la que sigue la actuación del grupo.

Si se trabaja con el personal de una empresa, normalmente se realizan, escenas que se relacionen con los conflictos que se manifiestan con los empleados.

Estas escenas por lo general son problemas presentes, puesto que son los que están provocando conflictos a la empresa, en muchas ocasiones, se trabajan estos momentos y no existen escenas regresivas. A partir de estas intervenciones la persona generará pautas que le ayudará a realizar cambios en su conducta, sobre todo para situaciones parecidas a la presentada durante la sesión psicodramática.

Es importante, tomar en cuenta los puestos y cargos que ocupan las personas con las que se está trabajando en el psicodrama. Para ello, es importante repasar, cada área en la que es aplicado el psicodrama.

3.1. ÁREA EDUCATIVA

El método psicodramático tiene multitud de aplicaciones por su interna multidimensionalidad. Moreno no empezó a desarrollar el psicodrama, con fines terapéuticos, sino educativos y de crecimiento personal, por medio de juegos de roles, el uso de la imaginación y la dramatización de cuentos, mitos, el uso de fábulas, especialmente adaptadas para niños.

Para Moreno (1949, cit. Ramírez, 1987) educar significa mucho más que impartir información. Educar para él "es cooperar en la actualización de las potencialidades intelectuales, emotivas y culturales de los educandos, a fin de que puedan enfrentarse con espontaneidad a las situaciones de la vida, según su edad y circunstancias ambientales en que se encuentre". La educación debe preparar al educando a tener flexibilidad y espontaneidad para que su conducta sea adecuada.

Ramírez (1987) dice: "El método psicodramático, con su énfasis en la integración, acción, interacción y dramatización espontánea, prepara al maestro para la enorme tarea de educar en el sentido expuesto". (Ramírez, 1987:191)

Aplicación.

Dentro del área educativa el psicodrama puede aplicarse en todas sus etapas así como en los diferentes campos de acción desde el nivel preescolar hasta programas de capacitación profesional.

De igual manera, se ha observado que cuando se trabaja con pequeños el psicodrama es una actividad que proporciona diversión y gozo al mismo tiempo que se desarrolla la espontaneidad y creatividad de los pequeños, estimula la participación grupal y aumenta su cohesión. Estimula la cooperación y comprensión de menores y maestros y ayuda a comprender y aceptar las diferencias entre ellos y los otros.

En las escuelas primarias y secundarias generalmente el psicodrama se lleva a cabo para limar asperezas del alumno-maestro, conocer los problemas familiares que producen, bajo rendimiento escolar, manejo positivo de líderes, provocar en el niño un aprendizaje activo de las materias, solucionar problemas con la autoridad, problemas de conducta y primordial del trabajo en el salón de clases, es la cohesión del grupo.

El psicodrama aplicado a bachilleres y universitarios también ha tenido éxito. Es necesario que el director tenga en cuenta al grupo, sus inquietudes y expectativas. Entre los universitarios es común, encontrar un interés teórico que cubre el miedo a mirar su mundo interior, también es común encontrar que los jóvenes quieran interpretar y analizar la situación que presenta otro compañero, para que comparta sus cosas personales y conformar la sesión psicodramática hacia el propio análisis.

Por su parte, Castro (1993) realizó un estudio de "Orientación y Educación Sexual", dirigido a padres con hijos discapacitados, en el cual aplicó varias técnicas, las cuales han tomado mucho del psicodrama clásico de J.L. Moreno, y son muy valiosas dadas las características de esta población.

Estas son aplicadas con elasticidad y creatividad por parte de los coordinadores de las sesiones. Las mismas abarcan las de animación o caldeamiento, que permiten crear el clima psicológico adecuado para adentrarse en los temas escogidos; las específicas de exploración de las ideas y opiniones que traen los padres; así las de análisis y profundización en los problemas identificados.

Ortiz (1992), muestra su gran valor como método y los recursos psicodramáticos que pueden ser utilizados en el trabajo psicológico con menores infractores, obteniendo resultados positivos en su investigación.

Resultados.

El psicodrama cuando se ha aplicado en esta área, se ha encontrado que enriquece las experiencias educativas, aumenta la espontaneidad creadora, los prepara para nuevas experiencias de acuerdo a su edad y medio ambiente, ayuda terapéuticamente a los educandos que lo requieran.

Blatner (1986) menciona: "En algunos de los ejemplos siguientes, el maestro o consejero puede hacer uso de los métodos psicodramáticos: 1. discusión de material ...2.drama creativo...3. educación especial...4. educación afectiva".

Recomendaciones.

Cuando se utilizan las técnicas psicodramáticas en el ámbito educativo, se tiene que buscar un director que tenga aptitudes pedagógicas y que por lo tanto conozca la dinámica escolar para que pueda aplicar el psicodrama espontáneamente y de manera creativa.

4.2. ÁREA CLÍNICA

El área más común en la que se aplican las técnicas psicodramáticas hoy en día es en el campo de la salud mental. Estas técnicas buscan aclarar experiencias no expresadas, ayudando así al individuo a entender y aceptar más completamente las diferentes facetas de su personalidad. (Levyn, 1994)

Aplicación

Existen básicamente tres tipos de ayuda que se puede brindar en este ámbito:

- a) La asesoría
- b) La orientación y capacitación
- c) La psicoterapia

El primer tipo de atención requiere de la ayuda de profesionales del ramo como psicólogos y psiquiatras, por si se diera el caso de aclarar dudas durante el proceso terapéutico y pueden ser auxiliados.

En cuanto al segundo tipo de atención la orientación, es un área importante para la aplicación de los métodos psicodramáticos en el desarrollo de las habilidades interpersonales y sensibilidad, para estudiantes que se están capacitando para profesionales donde se presta ayuda. Los maestros, enfermeras, sacerdotes, policías, estudiantes de medicina y muchos otros grupos pueden tratar mejor con algunos tópicos de su capacitación por medio de un método de educación experimental en vez de didáctico.

La psicoterapia que se lleva a cabo en hospitales, centros de atención a la comunidad y consulta particular pueden ser de forma individual, de pareja, de familia y de grupo, no importa a quien está dirigida, el psicodrama tiene en cada uno de estos niveles, una amplia aplicación.

Para Levyn (1994) el participar en una psicoterapia psicodramática con psicóticos, sin tener gran experiencia en el método y gracias al apoyo del personal capacitado y el Instituto Mendao A.C., los resultados obtenidos para la investigación fueron satisfactorios, ya que a partir de la acción dramática, se le ofreció al paciente psicótico la posibilidad de reorganizar su realidad, de intentar una aproximación al mundo de los otros y al propio, esto evitando en grandes dosis la utilización de fármacos.

Como terapia matrimonial y terapia familiar, el psicodrama ha tenido muy buenos resultados, los elementos esenciales son los mismos: caldeamiento, acción y participación. La estrategia usada sigue los lineamientos generales de Moreno, empezar siempre por el "aquí y ahora", o sea, el conflicto presente, buscar luego las raíces del conflicto en las experiencias del pasado y finalmente prepararse para el futuro con las técnicas de proyecciones para observar si los protagonistas han

cambiado su percepción del presente, con su percepción y sabiduría de las lecciones del pasado. El director deberá siempre ajustar sus planes de trabajo con las familias, como con otros grupos, según sean los componentes, ira pronto al fondo, se llevará lentamente, dependiendo las necesidades de los miembros.

El psicodrama con pacientes mentales en hospitales psiquiátricos, han dado buenos resultados. Ramírez (1987) menciona que en su trabajo con éstos, los métodos de acción ayudan a suplir los espacios verbales.

Resultados

La psicoterapia psicodramática, se ha estado utilizando con mayor frecuencia en clínicas, de ahí que las posibilidades de aplicación, en diferentes niveles; cuenten con resultados para su mayor efectividad.

Dentro del área clínica la técnica se ha ido perfeccionando, y se ha logrado buenos resultados cuando se aplican técnicas psicodramáticas. Con frecuencia se pueden ver los cambios ya sea, de individuos, parejas, familia o grupos en menor tiempo de intervención terapéutica.

Recomendaciones

Cuando el terapeuta utiliza técnicas psicodramáticas, debe aplicarla de manera espontánea y ayudar a sus pacientes. El director debe conocer a profundidad el método psicodramático para que pueda aprovecharlo en beneficio de las personas, así como bases sólidas en las teorías de personalidad, en diversas técnicas psicoterapéuticas de psicología normal y anormal, así como en el manejo y conducción de dinámicas de grupo.

Bustos (1975) "lo peligroso sobre todo cuando se trabaja con técnicas de acción, que pueden servir para disimular la ineptitud, es que el terapeuta confunda la asimilación de la teoría y técnica con ausencia de fundamentación...Pero afortunadamente los grupos terminan por denunciar a estos pseudo-terapeutas...en la primera crisis, el grupo sabrá desenmascarar al personaje".

3.3. ÁREA SOCIAL

Los métodos psicodramáticos han sido utilizados en el ámbito social con resultados positivos, las primeras experiencias psicodramáticas fueron el campo social, ya que se realizaron en el jardín, con los niños, y en el teatro, tanto con actores profesionales como actores improvisados en donde se trabaja con escenas que les estaban causando conflicto de los eventos políticos y sociales del momento.

Aplicación

El psicodrama se puede utilizar en grupos sociales marginados, estados de catástrofes, grupos deportivos, grupos políticos, zonas marginadas y en consultoría religiosa. (Ramírez, 1987:235)

En zonas marginadas se pueden utilizar las técnicas del psicodrama, ya que se pueden tratar los conflictos inherente a su base social, como puede ser: problemas económicos, promiscuidad, planificación familiar, conflictos con la familia externa, inmigraciones rurales, etc., de tal manera que le ayuden a tomar conciencia de su problemática y buscar posibles soluciones de acuerdo a su situación y recursos, y a una mayor participación en la compleja área social.

El psicodrama con grupos sociales marginados como son alcohólicos, drogadictos y detenidos en prisiones es factible y muy provechoso, ya que la finalidad primaria del psicodrama con este tipo de grupos es darles mayor confianza en sí mismos para emprender el camino de la rehabilitación y sobre todo introducirlos a la sociedad productivamente.

Es conveniente seguir la táctica de trabajar primero sobre algo positivo con estos hombres, después de oír sus nombres y sus hazañas, se actúan escenas con su familia, la que por mucho tiempo no ven ya que a causa de su reclusión tuvieron que dejar.

Otra área donde el psicodrama ha dado buenos resultados son los estados de catástrofe, terremotos, ciclones, inundaciones, etc. Por ejemplo, durante el terremoto de la Ciudad de México en 1985, personas que estaban preparadas con técnicas psicodramáticas, realizaron sesiones psicodramáticas, en donde se llevaron a cabo sepelios figurados cuando no se encontraban los cuerpos de los seres queridos, se trabajaba un "como si".

Para los autores de estas escenas era como si verdaderamente hubieran llevado a cabo su acto. De esta manera se pueden realizar sesiones psicodramáticas en zonas en las cuales pueden suceder este tipo de daños naturales.

Resultados

Los resultados que se han obtenido dentro del campo social han sido también satisfactorios, puesto que son técnicas que se pueden realizar en cualquier escenario, no se necesita un lugar específico para realizar una sesión psicodramática, como se necesita en otras corrientes, su costo es bajo, ya que en menor tiempo, se pueden resolver el o los conflictos de la persona. Las personas aprenden a través del psicodrama, a ser espontáneos y creativos, liberándolos de su rigidez, así como a analizar su situación.

Bustos (1985) dice: "tenemos en nuestras manos instrumentos valiosos, el psicodrama, la comunidad terapéutica, la psicoterapia de grupo entre otros. Aprender a utilizarlos fuera del marco de nuestro consultorio puede ser un paso hacia esa meta: alcanzar un mundo justo por medios pacíficos".

3.4. ÁREA LABORAL

El psicodrama mismo muy rara vez será adecuado para la mayoría de las situaciones de trabajo, por la misma razón que no se debe utilizar el psicodrama o métodos profundos de grupo de encuentro en el salón de clase. Un contexto con colaboradores por lo general, tiene más desconfianza y competencia interna que lo que muchas personas admitirían incluso entre sí mismas. Sin embargo, las aplicaciones limitadas de los métodos psicodramáticos, con el uso de actuación de papeles o técnicas de acción son muy utilizados en la industria.

Aplicación

Los métodos psicodramáticos pueden ser de utilidad en la capacitación profesional, pero con mayor fuerza en el desarrollo de las habilidades de los diferentes niveles, categorías y puestos de trabajo, además estas habilidades con frecuencia resultan útiles para resolver algunos de los conflictos en la comunicación.

El director debe estar muy consciente de las sutilezas al trabajar como consultor de una organización. Aquellos que introducen capacitación de sensibilidad en la industria, deben estar conscientes de las dificultades de las consultas organizacionales.

El psicodrama puede aplicarse dentro de la industria principalmente en las áreas de: 1) Capacitación, 2) Selección, 3) Desarrollo de Personal, 4) Desarrollo Organizacional y 5) Liderazgo.

Dentro de la industria el concepto de la interpretación psicodramática de papeles es sencillo, su finalidad es proporcionar al actor una visión de los puntos de vista de otros, al actuar el papel de otros bien sea en escenas deseadas o en la vida real.

Resultados

El uso de estas técnicas han ayudado en el éxito de las ventas, impulso de la productividad, sistema puntual, etc..

Algunas empresas han empezado a comprender que el utilizar técnicas psicodramáticas, ayudan a tener un mejor ambiente laboral que permiten tener mejores relaciones interpersonales y por lo tanto, una buena dinámica de trabajo, lo cual, redundará en la productividad de la empresa.

Moreno (1987) menciona que el psicodrama puede utilizarse con éxito en las ventas "una de las situaciones típicas en la interpretación de papeles consisten en que uno de los participantes en el curso desempeñe el papel de la cliente...y la otra de vendedora, cuya tarea consiste en enfrentar...a pesar de todo vender el sombrero".

Recomendaciones

El psicodrama es una técnica que debe aplicarse dentro del campo de una manera planeada y sistematizada. El director debe conocer a fondo los requerimientos de la empresa para formarse un objetivo claro de lo que quiere lograr, para que no se pierda durante el proceso y no quiere resolver todos los conflictos que en ese momento presente la empresa.

En resumen, los métodos psicodramáticos pueden aplicarse para lograr muchos tipos de objetivos y en una variedad de contextos.

4.5. DIMENSIONES DE DESARROLLO PERSONAL

La aplicación del método terapéutico psicodramático, ha tenido resultados favorables en muchas de las áreas en las que ha sido aplicado. Blatner (1986) menciona que pueden obtener y aumentar en el sujeto las dimensiones del desarrollo personal, en cuanto a los siguientes rasgos de la personalidad tales como: Autoconocimiento, Habilidades Interpersonales, Sistema de Valores, Espontaneidad, Despertar Sensorial y la Imaginación.

Uno de los rasgos que se ve muy beneficiado en el sujeto, es el desarrollo de su "autoconocimiento", ya que, el psicodrama logra aclarar sus objetivos, sus fuerzas, debilidades, y también se percata de sus necesidades, temores y sentimientos internos.

En él se da un crecimiento en su repertorio de papeles, desarrolla una imagen corporal más realista, adquiere consciencia de su propio estilo interpersonal y respuestas habituales, además de un gran sentido de responsabilidad y límites del ego reforzados.

Asimismo, tiene un gran efecto en el desarrollo de sus "habilidades interpersonales", lo que le permite tener mayor capacidad de confianza, autonomía, iniciativa, apertura y evaluación personal.

Adquiere mayor consciencia de las debilidades, temores, necesidades y diferencias temperamentales de otras personas, además de un conocimiento de ciertas dificultades de comunicación semántica e interactiva comunes. Hay que mencionar, que mejora su capacidad para expresarse congruentemente y con claridad al relacionarse.

Es necesario resaltar, que su habilidad para escuchar, empatizar mejora positivamente, logrando que sea con menos distorsión.

Otro de los rasgos de la personalidad del individuo que experimenta cambios satisfactorios, es su "sistema de valores", ya que comienza a tener una diferente visión de la filosofía de la vida y de la muerte, su aspecto "espiritual" le preocupa. Recurre mucho a la meditación de lo que ha vivido.

Favorece y eleva más su "espontaneidad", volviéndose mas creativo y alegre, improvisa y participa en varias áreas como: el arte, canto, danza, el drama, el humor y desarrolla su capacidad de asombro ante diferentes situaciones.

El psicodrama permite que el sujeto, experimente un "despertar sensorial" activo, lleno de movimiento corporal, que perciba el sentido del ritmo, conozca su punto de equilibrio y así de un uso adecuado al tacto y sensualidad.

Finalmente, la "imaginación" es otro rasgo de la personalidad que se ve altamente beneficiada en cada sesión psicodramática, ya que el protagonista sigue

cultivando sus habilidades para utilizar asociaciones, sueños, símbolos, fantasías, intuición, contar historias todo para continuar con su crecimiento personal.

A grandes rasgos, la presente investigación recopiló toda aquella información básica, que permite conocer y llevar a cabo una sesión psicodramática en las diferentes áreas de aplicación, por lo que se concluye, esperando que para el lector que recurra a él le sea de ayuda en su formación.

CONCLUSIONES

CONCLUSIONES

Según los planteamientos expuestos a lo largo de este trabajo, se concluye que el psicodrama busca aclarar las experiencias no expresadas, ayudando así al individuo a entender y aceptar más completamente las diferentes facetas de su personalidad.

Este estudio nos permite comprender que el psicodrama penetra los tópicos emocionales más profundos. Al actuar, el individuo tiene la oportunidad de aclarar sus conflictos emocionales y "redescubrir" las dimensiones de la experiencia humana.

Al actuar y representar se busca volver a vivir aquellas situaciones de la vida, que nos conflictúan. Este, al igual que otros métodos terapéuticos, penetra en los tópicos más profundos. Nos permite "representar", volver a presentar los hechos pero no como fueron, sino como la persona los vivió e integró en su realidad psíquica.

Moreno decía: "Toda primera vez conduce a una segunda, pero toda segunda vez auténtica libera de la primera".

La utilización del psicodrama ofrece las siguientes ventajas y beneficios:

- Es prácticamente ilimitado en sus posibilidades de aplicación.
- Posee las ventajas de la terapia de grupo y de la utilización del movimiento corporal.
- Convierte la necesidad del participante para actuar vía dramatización, en un canal constructivo que lo lleva a la comprensión de su realidad psicológica a través de la cual se conecta con el mundo externo.
- En el psicodrama se despliegan aspectos de la personalidad que habían permanecido escondidos.
- Permite el desarrollo de rasgos de la personalidad, que el mismo sujeto limitaba como: autoconocimiento, habilidades interpersonales, sistema de valores, espontaneidad, despertar sensorial y la imaginación.
- El psicodrama, por su forma, propicia cambios y transformaciones en los individuos. Busca fomentar un acercamiento al verdadero, espontáneo y creador de las personas.
- Ofrece la posibilidad de resimbolizar el conflicto. El poder expresar las emociones abiertamente conlleva al enfrentamiento de las mismas, lo cual es el primer paso para el aprendizaje y para el control de las mismas.

- El psicodrama permite y estimula la elaboración verbal, lo que fomenta un mayor desarrollo del Yo y manejo de sus motivaciones.

- La representación dramática es un medio original y eficaz, a través del cual se tiene la posibilidad de organizar la realidad y de intentar una aproximación al mundo en que vivimos. Permite entender la realidad y los problemas que ésta presenta. Es un medio de expresión de los problemas individuales y grupales y es una opción útil en la búsqueda de soluciones comunes que benefician a todos.

- El psicodrama es un método que se puede trabajar en individuos, parejas, familias y grupos a través de sus técnicas con resultados positivos, lo que ofrece una amplia perspectiva para el trabajo del psicólogo en los diferentes campos de acción.

- Es necesario hacer mención de la relevancia social del psicodrama que además de ser un método proyectivo, y un modelo relacional, cuenta con varios elementos, busca mejorar la calidad de vida del individuo de manera inmediata (1, 2 o 3 años), considerando a toda persona con todas sus maneras de ser: cuerpo, pensamiento, emociones y motricidad.

- Da importancia exclusivamente a la comunicación verbal, siendo lo más importante la participación corporal.

Las limitaciones que surgieron al realizar el estudio fueron las siguientes:

- Son pocas las investigaciones realizadas en México, lo cual dificultó ampliar el contenido.

- La mayor parte de la bibliografía escrita originalmente en español proviene del extranjero. La cultura de países como: Italia, Alemania, E.U.A., Francia, Portugal, Argentina, Brasil por mencionar algunos, difiere de la nuestra por lo cual es posible que los avances obtenidos ahí, no operen en nuestro país.

- Hasta ahora, el autor no ha encontrado mas investigaciones en las que haya sido utilizado en México. Aparentemente el psicodrama es un método poco desarrollado y utilizado en nuestro país.

- Se desconoce si algún Instituto o terapeuta en nuestro país practica el psicodrama como método terapéutico en diversos padecimientos.

- Como todo método también tiene una limitante, los grupos de trabajo deben ser reducidos, puesto que no se alcanza a trabajar la problemática de todos, quedando inconcluso su proceso de reconciliación con su entorno.

- Para hacer psicodrama se debe de contar con los elementos y ambientación necesarios, para el desarrollo de las sesiones.

- Es importante mencionar que el aprendizaje obtenido, es parcial, pero sustancioso, y es necesario crear espacios para darla a conocer como: talleres, cursos teóricos y vivenciales, con profesores especializados.

Durante la elaboración de este trabajo, me pude dar cuenta que el psicodrama, no ha sido un método de interés para futuras generaciones, ya que existe un número muy bajo de investigaciones realizadas en México, por profesionistas en las diferentes Universidades como la UNAM y la Universidad Iberoamericana, por lo que es importante manejarla dentro de la formación del alumno, y mostrarte así, que éste método, no necesariamente es aplicable en el área clínica, sino en diferentes áreas de la psicología.

Gracias al psicodrama, el sujeto ha encontrado una nueva forma de manifestar sus conflictos emocionales, los cuales limitan su crecimiento personal e integración a su medio, por lo cual, es importante utilizarlo como un método terapéutico que da resultados satisfactorios.

Es importante hacer mención, que para ser un especialista en el tema, hay que dedicar muchas horas tanto de práctica como de teoría en escuelas especializadas como la Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría del Dr. Jaime Winkler (México, D.F.), el Instituto de Agustín Ramírez en Guadalajara, y un Taller de Psicodrama impartido en la UAM-X por Claudia Paz Roman profesora e investigadora de la UAM- Xochimilco que realizó sus estudios con el Dr. J. Winkler y Giovanni Boria en el Studio di Psicodramma Classico (Milano, Italia).

Finalmente el desarrollo de la tesina, me permitió aclarar las dudas que tenía sobre el tema, logrando gracias a este, un mayor conocimiento e información sobre el psicodrama. Ahora queda claro cual es su fundamentación teórica, elementos dinámicos, técnicas psicodramáticas y áreas en las que se aplica, y sobre todo deja claro, que el psicólogo con una preparación adecuada puede llevar a cabo el psicodrama de manera efectiva. Con ello, se cumple con los objetivos iniciales como el de contribuir a la difusión y promoción del psicodrama como método terapéutico, gracias a las referencias encontradas en nuestro país.

ANEXO

CUADRO QUE MUESTRA LA VARIEDAD DE TIPOS, MODOS Y FORMAS DE PSICODRAMA

Cantidad de miembros:	Individual Pareja
	Familiar Grupal
Teorías:	Moreniano
	Psicoanalítico
Espectáculo o no:	Privado
	Público
Edad:	Niños Adolescentes Adultos Distintas edades (psicodrama familiar)
Enfermedad:	Neurosis Psicosis Enfermedades Psicosomáticas, Etc
Admisión o no de nuevos miembros:	Cerrado
	Abierto
Duración del Tratamiento:	De una sesión (psicodrama público) De tiempo limitado (6 meses a 1 año) De tiempo ilimitado (psicodrama psicoanalítico)
Duración de sesiones:	Muy breve: 10-20 min. De tiempo medio: 90 min. o poco más. Sesión prolongada: 4-5 hrs. a veces más.
Periodicidad:	Una vez por semana
	2 o más veces por semana
Terapeutas:	1 terapeuta solo 1 terapeuta principal (director) y 1 ó más terapeutas ayudantes (yo-auxiliares) 2 ó más terapeutas en equipo de coterapia.
Qué se enfoca:	La fantasía grupal y/o individual; psicodrama psicoanalítico. Un síntoma (psicodrama programado).
Dónde se realiza:	En una sala de psicodrama En el lugar de los conflictos; psicodrama "in situ", (familiar)
	*Fuente: Martínez Bouquet, (1977).

GLOSARIO

GLOSARIO DE TÉRMINOS MORENIANOS

Las principales fuentes de las definiciones y explicaciones son: Anne Ancelin Schützenberq; Précis de psychodrame; Adam Blatner; Psychodrama; René F. Marineau; Ainsi parle Jacob Levy Moreno; J. L. Moreno: Psicodrama, Volumen 3.

Action or Enactment. (Acción o representación): la parte del psicodrama en que una situación o conflicto se representa realmente en el escenario, luego de haberla examinado. Se alienta a la gente a describir sus situaciones vitales en forma dramática, a representar físicamente encuentros y conflictos que existen sólo en su memoria o fantasías. Así la persona cuya situación es el centro del grupo, protagonista, es ayudada a atravesar y elaborar las actitudes y sentimientos comprometidos, ya sea en el presente, pasado o futuro. La representación tiene lugar después de una atemperación apropiada y le sigue una acción posterior o período de intercambio. Para Moreno, revivir una situación, por ejemplo, la pérdida de alguien amado, no sólo permite el insight, sino que otorga la distancia apropiada a un hecho que pueda mirarse de forma menos dramática o patética, si se lo experimenta por segunda vez.

Auxiliary ego or Ego auxiliary. (Yo auxiliar o ego auxiliar): una persona del grupo, tanto un coterapeuta como un participante, que representa un rol, en el psicodrama de otro; esta persona contribuye a la representación de una escena tomando un rol activo. Por ejemplo, en la escena donde se necesita a la madre del protagonista, alguien dirigido por el protagonista y el director representará el rol. El Yo auxiliar debe seguir las indicaciones del director, puesto que su rol es "servir" a las necesidades terapéuticas del protagonista. El fenómeno tele a menudo cumple un papel muy importante en la elección, por parte del protagonista, del yo auxiliar.

Axiodrama. (Axiodrama): drama basado en los valores sociales éticos y desarrollado por Moreno como forma de eliminar las reservas culturales. Moreno publicó protocolos axiodramáticos para ilustrar el concepto; el más conocido es el que se refiere a un espectador que en un teatro confronta al actor que representa a Zaratustra. El objetivo final de este axiodrama es obligar a todos, actor, director, autor y hasta el espectador, a dejar en libertad a su verdadero yo, y no esconderse detrás de una máscara o rol. Otro protocolo axiodramático describe una confrontación con un sacerdote que es forzado a pronunciar su sermón en la calle, no en su iglesia. Moreno considera al axiodrama la primera etapa en el desarrollo del sociodrama y el psicodrama.

Chorus. (Coro): se le solicita al público o a un subgrupo de auxiliares que repitan ciertas frases o amplíen ciertos sentimientos como si fuesen el equivalente moderno de un antiguo coro griego. Al repetir reproches obsesionantes, dudas y otras palabras o frases angustiantes, puede profundizarse la experiencia del protagonista. Aseveraciones de confrontación o de ayuda pueden utilizarse según el estado psicológico o proceso real, o las necesidades terapéuticas del protagonista.

Co-unconscious. (Co-inconsciente): véase Tele.

Cultural conserve. (Conserva cultural): el producto terminado de un esfuerzo creativo. Por ejemplo: un libro, una obra teatral, una sinfonía. Moreno dedicó grandes esfuerzos a hacer desaparecer las conservas culturales, en especial en el terreno teatral. Consideraba las conservas culturales como una barrera a la creatividad y esperaba sustituirlas por un comportamiento nuevo y espontáneo.

Director in psychodrama or sociodrama. (Director de psicodrama o sociodrama): el líder o terapeuta es el director. Al desarrollar la técnica del psicodrama Moreno recurrió al vocabulario teatral. Da indicaciones del rol o función de la persona que crea garantiza al grupo un lugar seguro para investigar una situación vital. El director se hace cargo del grupo, dirige la sesión terapéutica de acuerdo con las reglas y técnicas del psicodrama, tiene la responsabilidad de asegurar un adecuado seguimiento. El director tiene un rol más activo y directivo que en el psicoanálisis, por ejemplo, mientras que se minimiza el proceso de transferencia.

Double. (Doble): persona que representa el rol, o una parte del rol, del protagonista. El protagonista necesita a veces una persona que tome su lugar para representarlo, que lo doble. Esta persona, un yo auxiliar, puede ser un terapeuta entrenado o un participante del grupo. El siguiente es un ejemplo de utilización de la técnica del doble: un adolescente inhibido no puede liberar su agresividad. Luego de una escena humillante con su padre; se llama a un doble, en contacto con la agresividad reprimida, para tomar el papel, el adolescente alcanza la atemperación de su enojo, se integra y la necesidad del doble se hace superflua.

Enactment. (Representación): véase Acción.

"In situ": Moreno manifestó que el psicodrama debía aplicarse en la misma situación y lugar donde el conflicto pudiera estar ocurriendo: "en ese punto", por decirlo así. Puede ocurrir en el hogar, en el patio de la escuela, en el lugar de trabajo o en la calle. La idea de realizar terapia familiar en el hogar es un ejemplo de esta idea, aunque Moreno utilizaría la cocina y el dormitorio, tanto como la sala, para que la familia representara las escenas. Moreno consideraba que Freud utilizaba un ambiente artificial. En el psicodrama, aunque la escena transcurre en el escenario, se toma un tiempo largo para que el protagonista recapture los elementos concretos del ambiente, y se lo invita a describir en detalle, para permitir que el director se acerque lo más posible a la representación exacta de los detalles de una escena, como si ocurriera "in situ".

Mirror. (Espejo): el protagonista puede estar impedido de representarse a sí mismo, o el director puede desear que el protagonista tome distancia o logre insight; en tal caso, el director podría emplear la técnica del espejo. Se pide al protagonista que permanezca sentado y complete a un yo auxiliar que lo representa en palabras y acciones. El yo auxiliar representa al protagonista copiando su comportamiento y tratando de expresar sus sentimientos con palabras y movimientos, mostrando al protagonista como en "un espejo". El yo auxiliar trata de que la representación del protagonista se asemeje a éste lo más posible, como un "playback" de video. Puede darse la situación de que se exagere conscientemente del espejo, empleando la técnica de distorsión deliberada para impulsar al protagonista, para que, en lugar

de espectador pasivo se convierte en un activo participante, un actor que corrige la representación y la interpretación.

Protagonist. (Protagonista): la persona cuya vida, o parte de ella, se está investigando en una sesión de psicodrama. La persona representa, desde un punto de vista terapéutico, el rol principal en una representación, aunque el papel que desempeña esta persona puede ser secundario respecto de los otros participantes en la escena. El protagonista se elige durante y como parte de la atemperación, en la sesión de psicodrama.

Psychodrama. (Psicodrama): método terapéutico desarrollado por Moreno que consiste en la investigación de situaciones vitales y conflictos por intermedio de su representación más que de su comentario verbal. El objetivo del psicodrama es descubrir la "verdad" en la vida de cada persona en relación con otros y el ambiente. Una "sesión" de psicodrama se divide en tres partes: atemperación (o caldeamiento), acción o representación e intercambio (compartir). Se utilizan numerosas técnicas que incluyen: la del doble, inversión de roles, espejo, coro, soliloquio. Moreno desarrolló diferentes tipos de psicodrama, entre ellos: el psicodrama espontáneo, el psicodrama planeado y el psicodrama ensayado. Aunque el psicodrama es habitualmente llevado a cabo dentro de un grupo de participantes, se ha utilizado el psicodrama individual en especial en casos de enfermedad mental grave.

Role reversal. (Inversión de roles): un participante en un psicodrama o sociodrama, en especial el protagonista, cambia el rol con alguien, para ganar en perspectiva y observar una situación desde el punto de vista del otro; el protagonista, un hijo, por ejemplo, en una situación interpersonal con su madre, se pone en el lugar de la madre, mientras la madre se pone en el lugar del hijo. La madre puede ser la verdadera, como ocurre en el psicodrama in situ o puede ser representada por un yo auxiliar. En la inversión de roles, el hijo representa ahora a la madre, y la madre representa al hijo. Distorsiones de la percepción interpersonal se pueden sacar a la superficie, investigar y corregir en la acción. El hijo debe ahora realizar una atemperación para saber cómo su madre puede estar percibiéndolo y sintiéndolo; la madre, ahora el hijo pasa por el mismo proceso. La inversión de roles fue para Moreno la técnica individual más importante del psicodrama y del sociodrama, la que permite a todos comprender el mundo interior de los demás. Requiere capacidad de empatía, pero va un paso más adelante al representar el mundo del otro.

Sharing. (Intercambio o compartir): la tercera parte de una sesión de psicodrama o sociodrama, cuando todos, desde el protagonista hasta el público son invitados a compartir la experiencia de la representación ya terminada. Lo que se comparte son los sentimientos y pensamientos, no las interpretaciones ni explicaciones. A través de este intercambio, la gente advierte su identificación con ciertos roles y con otros miembros del grupo. A menudo conduce al insight o a la representación del psicodrama propio de otro miembro del grupo. El intercambio es de especial importancia para los yoes auxiliares, porque a veces representan roles cálidos, buenos y tolerantes y otras se los convierte en los villanos de la escena. El fenómeno

tele es un factor importante en el proceso de elección de alguien para un rol y debe ser tenido en cuenta.

Social atom. (Átomo social): la representación o configuración de todas las relaciones significativas en la vida de una persona. Por ejemplo: el átomo social de una persona puede incluir al cónyuge, familia, amigos, compañeros de trabajo, posiblemente hasta una mascota o un pariente muerto, que aún influye. El átomo social puede representarse en términos gráficos, identificando las relaciones significativas, pasadas o presentes, en términos de intensidad y/o distancia. El desarrollo del genograma fue vastamente influido por el concepto de Moreno sobre el átomo social.

Sociodrama. (Sociodrama): tratamiento psicodramático de problemas sociales desarrollado por Moreno y dividido, lo mismo que el psicodrama, en las categorías de espontáneo, planeado y ensayado. Es diferente de un "drama social", producto de un escritor teatral y sólo indirectamente relacionado con el público y con el propio escritor. West Side Story es un buen ejemplo de representación de un drama social. La diferencia entre el psicodrama y el sociodrama está en la estructura y el objetivo. El psicodrama trata un problema en el cual un individuo o un grupo de individuos (psicodrama de familia) están comprometidos privadamente. El sociodrama trata problemas en los cuales el aspecto colectivo del problema se explicita abiertamente y la relación privada queda en segundo plano. Un buen ejemplo de sociodrama es la investigación de problemas raciales en un grupo de gente de color y blancos. En sociodrama los subgrupos son protagonistas; la sesión incluye la atemperación, la acción y el intercambio.

Sociometry. (Sociometría): método científico cuyo propósito es medir las relaciones interpersonales en un grupo: incluye el estudio de las condiciones psicológicas de las poblaciones, por medio de métodos experimentales, y la representación de los resultados en fórmulas matemáticas y gráficos. Por estos medios pueden deducirse las leyes y reglas de las relaciones interpersonales de una situación concreta.

Soliloquy. (Soliloquio): un protagonista comparte pensamientos o sentimientos que normalmente esconde o suprime, como en una parte. Por ejemplo, el director puede sugerir a un protagonista a punto de visitar a su madre agonizante: "Antes de que entremos en la habitación, vamos a caminar y me dirá qué siente al estar a punto de entrar en la habitación de su madre". El protagonista entonces expresa lo que piensa y siente. Esto podrá dar nuevos insights al protagonista o al director, y podrá resultar útil como atemperación de un encuentro verdadero entre el protagonista y su madre a punto de morir.

Spontaneity. (Espontaneidad): la capacidad de un individuo de dar una respuesta adecuada a una situación nueva o una respuesta nueva a una antigua situación. En otras palabras, la respuesta de un individuo se basa en lo requerido ahora, no en lo aprendido en el pasado aplicado ciegamente en cada situación. Moreno vincula la capacidad de una persona para ser creativa a la capacidad para mantener o recuperar un estado espontáneo. Los niños, no contaminados por las convenciones, las conservas culturales o estereotipos, constituyen los modelos de espontaneidad para Moreno.

Stage. (Escenario): un lugar diseñado y reservado para sesiones de psicodrama. Dado que todos participan de la sesión, tanto un miembro del público como el protagonista, podría considerarse escenario al teatro total, como en el primer modelo de Moreno. En un sentido más restringido, el escenario es parte del teatro donde se sitúa el protagonista y representa una situación particular. Ha habido varios modelos de escenarios, pero los utilizados por Moreno habitualmente poseían, además de una galería, diferentes niveles, que representaban el grado de compromiso. En un psicodrama "in situ" el lugar real donde se realiza la acción se convierte en el escenario.

Surplus-reality. (Surplus-realidad): el reino de la acción dramática donde de las ideas de la mente pueden encontrar expresión apropiada. Así, los hechos de ciencia ficción, las fantasías y los acontecimientos emocionales que tememos o ansiamos pueden experimentarse como reales en un reino imaginario creado como un espacio para su manifestación. En otras palabras, la surplus-realidad es la realidad modificada, ampliada o minimizada por la imaginación. En psicodrama, como en la realidad, se invita a las personas a añadir elementos a la vida, a hacerla mejor o a engrandecerla, porque este proceso puede ayudar a cambiar la perspectiva de la realidad. Este suplemento a la realidad puede usarse en la "vida real" en tanto no cree ó represente una pérdida de contacto con la realidad misma.

Tele. (Tele): según Moreno el tele es el factor responsable de los grados de realidad de las configuraciones sociales al desviarse de la casualidad. Gordon Allport la define como el insight de apreciación y sentimiento de la naturaleza de otra persona. En términos operativos podría verse al tele como la comunicación inmediata, no verbal (por ejemplo, los factores no expresados que acercan a dos extraños en medio de una multitud); o los vínculos inconscientes de naturaleza recíproca (por ejemplo, en psicodrama un hombre elige a otra participante para jugar el rol de su madre y ella "sabía" que la iba elegir). El tele es un factor esencial en el trabajo de grupo, porque permite a la gente darse cuenta de su identificación y la dinámica de su transferencia

BIOGRAFÍA DEL DOCTOR JACOB LEVY MORENO

La historia del desarrollo del psicodrama es básicamente equivalente a la biografía de un hombre, el Dr. Jacob Levy Moreno.

Jacob Levy Moreno nació en el año de 1889 en Bucarest, Rumania y cinco años después se mudó junto con su familia a Viena.

1910. Moreno ingresó a la Universidad de Viena como estudiante de Filosofía y desde sus primeros años se interesó en las dimensiones teológicas y religiosas de la creatividad y espontaneidad.

1911. Moreno empezó a observar el juego de los niños en los jardines Vieneses. Este fue el momento de germinación del Psicodrama.

1912. Conoció y oyó a Freud en una conferencia dictada en la Universidad y "afirmaba que mientras Freud quería interpretar los sueños de sus pacientes, él quería ayudarles a soñar constructivamente para mejorar su postura psicológica y su condición mental" (Ramírez, 1985).

1917. Se graduó como médico en la Universidad de Viena.

1914 a 1921. Moreno publicó obras como El Teatro de la Espontaneidad y Las Palabras del Padre además de publicar artículos en su revista llamada Daimon.

1921. Nació el Teatro de la Espontaneidad y lo aplicó a individuos, matrimonios y grupos pequeños.

1925. Emigró hacia los Estados Unidos, buscando un campo fértil para sus ideas.

1927. Empezó a trabajar en las prisiones y en la Escuela Correccional. A través de este trabajo escribió el libro "Who Shall Survive" (Quién Sobrevivirá). Donde expone con amplitud sus ideas de espontaneidad, creatividad, roles, sociometría y psicodrama.

Siendo director de la Escuela Correccional resolvió muchos de los problemas disciplinarios, utilizando tanto la sociometría, como el psicodrama.

1932. Creó el término psicoterapia de grupo, el cual fue básico para la introducción de nuevas ideas en el campo de la psiquiatría.

1936. Abrió el Sanatorio llamado Beacon Sanatorium, el cual se convirtió en la Escuela Hospital y el primer teatro para psicodrama.

1937. Editó la revista de Sociometría.

1941. Conoce a Zerka Toeman.

1949. Se casó con Zerka Toeman y juntos comenzaron a dar conferencias, a escribir prolíficamente y sobre todo, a desarrollar psicodrama.

1952. Nacimiento del hijo de Moreno y Zerka, Jonathan.

1957. Funda la Academy of Psychodrama and Group Psychotherapy.

1960. El Beacon Sanatorium se transformó en Moreno Academy para entrenamiento y terapia de profesionistas interesados en aprender, viviendo, las técnicas de la sociometría y psicodrama bajo la dirección de Moreno y de su dinámica esposa Zerka Moreno.

1968. Recibe el título de Doctor Honoris Causa en la Universidad de Barcelona.

1969. También recibe un Doctorado con honores, en la Universidad de Viena.

1973. Es Cofundador de la International Association of Group Psychotherapy.

1974. Moreno muere en su casa de Beacon, Nueva York.

1985. Se registra el copyright de la "Autobiografía", a nombre de Zerka T. Moreno y Jonathan D. Moreno.



JACOB LEVY MORENO
(1889 - 1974)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Anzieu, D., (1982) El psicodrama analítico en el niño y el adolescente, Buenos Aires, Paidós.

Blatner, H. A.,(1980) Psicodrama: como utilizarlo y dirigirlo, México, Pax-México.

Boria, Giovanni, (1997) Rol y contrarol en el psicodrama clásico, (ponencia), México, Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa.

Bustos, D., (1975) Psicoterapia psicodramática, Buenos Aires, Paidós.

Bustos, D., (1975) El psicodrama. Aplicaciones de la técnica psicodramática, Buenos Aires, Paidós.

Bustos, D., (1985) Nuevos rumbos en psicoterapia psicodramática, Buenos Aires, Momento.

Castro Alegret, P. L. (1993) La sexualidad de los niños adolescentes con discapacidades diversas su orientación y educación, Material base para curso de postgrado, CELAEE, La Habana.

Dicaprio N. S., (1985) Teorías de la Personalidad, México, Interamericana.

Leventon, Eva, (1980) Como dirigir psicodrama, México, Pax-México.

Levyn, Lasky D., (1994) El psicodrama analítico: una alternativa en el tratamiento de la psicosis, Tesina de Licenciatura, México, Universidad Iberoamericana.

Marineau, René F. (1990) J. L. Moreno: su biografía, Italia, Lumen -Home.

Martínez Bouquet, C., Moccio, F., Pavlovsky, E.,(1975) Psicodrama psicoanalítico en grupos, Buenos Aires, Kargieman.

Martínez Bouquet, C., (1977) Fundamentos para una Teoría del Psicodrama, México, Siglo XX.

Menegazzo, C., (1981) Magia, Mito y Psicodrama, México, F.C.E.

Montejo, C. P., (1992) Psicología Práctica (Terapias Psicológicas), vol. 67, Madrid.

Moreno, J. L. (1966) Psicodrama y Terapia de Grupo, México, F.C.E.

Moreno, J. L. (1987) Psicoterapia de Grupo y Psicodrama, México, F.C.E.

Moreno, J. L. (1972) Fundamentos de la Sociometría, Buenos Aires, Paidós.

Moreno, J. L. (1993) Psicodrama. Buenos Aires, Paídos.

Ortiz, Jiménez, E. C. (1992) Psicodrama: una opción para el trabajo psicológico con menores infractores, Tesina de Licenciatura, México, Universidad Iberoamericana.

Paz, Roman Claudia (1997) Antología: "Un acercamiento al psicodrama Moreniano", México, Universidad Autónoma Metropolitana Xochimilco.

Portuondo, J. L. (1985) Psicoterapia de Grupo y Psicodrama, Madrid, Biblioteca Nueva.

Pundick, Juan, (1974) Introducción al psicodrama y las nuevas experiencias grupales, Buenos Aires, Paídos.

Ramírez, J. A. (1987) Psicodrama, teoría y práctica, México, Diana.

Star, Adeline, (1977) Rehearsal for living: psychodrama illustrated therapeutic techniques, Chicago, Nelson Hall.