



BUAP

BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA

FACULTAD DE PSICOLOGIA

***¿FUNCIONA DRAMATIZAR LA VIDA? “PSICODRAMA COMO
HERRAMIENTA PSICOTERAPEUTICA”***

TESIS

Que para obtener el título de
LICENCIADO EN PSICOLOGIA

Presenta

MARIO ALBERTO RODRIGUEZ ORDOÑEZ

Asesor de Tesis:

Mohamed Arce Muñoz

Puebla, Pue.

Junio del 2021



RESUMEN

El psicodrama se inicia con Jacob Levy Moreno, quien construyó gradualmente un sistema de acuerdo a sus experiencias y a su base religiosa que lo caracterizó durante toda su vida, dando como resultado las características que tiene el psicodrama, con una variedad de técnicas y ocupando un lugar central a la creatividad. Se llevó a cabo un estudio cualitativo en el que se utilizó la técnica de observación directa de la participación de una sesión de psicodrama, asimismo se utilizó la técnica de entrevista para documentar las impresiones posteriores de los participantes. En la muestra se formaron 3 categorías: los cuales llamaremos pacientes, participantes y estudiantes. En total fueron 50 personas con edades que van desde los 12 hasta los 53 años de edad, de los cuales 34 son mujeres y 16 son hombres. Las personas en las tres categorías calificaron al psicodrama como una herramienta de muy buena a excelente dejando en claro que muy probablemente vuelvan a utilizar esta técnica mas adelante o incluso puedan recomendarla a otras personas.

INDICE GENERAL

CAPÍTULO I ANTECEDENTES.....	1
1.1 ANTECEDENTES.....	1
1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	12
1.2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN.....	12
1.3 OBJETIVOS.....	12
1.4 JUSTIFICACIÓN	13
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO.....	14
2.1 ELEMENTOS CONSTITUYENTES Y TERMINOLOGÍA.....	15
2.1.1 TÉCNICAS PSICODRAMÁTICAS.....	17
2.1.2 CONSIDERACIONES FILOSÓFICAS.....	18
2.1.3 ENFOQUES QUE DAN SUSTENTO AL PSICODRAMA.....	22
2.1.4 CATARSIS.....	23
2.1.5 CREATIVIDAD.....	26
2.1.6 ESPONTANEIDAD.....	28
2.1.7 SOCIATRÍA.....	30
2.1.8 SOCIOMETRÍA.....	31
2.2 TEATRO: ANTIGUA GRECIA.....	35
2.2.1 LA TRAGEDIA.....	36
2.2.2 LA COMEDIA.....	37
2.2.3 LA POÉTICA DE ARISTÓTELES.....	37
2.2.4 EL DRAMA A TRAVÉS DE LA HISTORIA.....	41
2.3 TEORÍA DE LA TRANSMIGRACIÓN DE LAS ALMAS.....	44
2.3.1 HERÁCLITO DE EFESO.....	45
CAPÍTULO III MÉTODO.....	54
3.1 ANALISIS Y REQUERIMIENTOS.....	55
3.2 DISEÑO.....	56
3.3 MUESTRA.....	56

3.3.1 CRITERIOS DE INCLUSIÓN.....	57
3.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSIÓN.....	57
3.4 INSTRUMENTOS.....	57
3.5 PROCEDIMIENTOS.....	61
CAPÍTULO IV RESULTADOS.....	62
4.1 RESULTADOS PACIENTES.....	63
4.2 RESULTADOS PARTICIPANTES.....	65
4.3 RESULTADOS PARTICIPANTES.....	70
4.4 CONCLUSIONES GENERALES.....	72
CAPITULO V DISCUSIÓN.....	74
5.1 DISCUSIÓN.....	75
5.2 RECOMENDACIONES.....	76
REFERENCIAS.....	77
ANEXOS.....	79

INDICE FIGURAS

Figura 1. Aspectos fundamentales del Psicodrama.....	55
Figura 2. Respuestas pregunta 1.....	70
Figura 3. Respuestas pregunta 8.....	71
Figura 4. Fotografía de evidencia Psicodrama.....	80
Figura 5. Fotografía de evidencia paciente y participante.....	80
Figura 6. Fotografía de evidencia director y participante.....	81
Figura 7. Fotografía de evidencia paciente.....	81
Figura 8. Fotografía de evidencia de retroalimentación.....	82
Figura 9. Fotografía de evidencia de paciente, participante y director...	82
Figura 10. Fotografía de evidencia de catarsis.....	83
Figura 11. Fotografían de evidencia participante y director.....	83
Figura 12. Fotografía de evidencia de participantes.....	84
Figura 13. Fotografía de evidencia de intervención.....	84

INDICE TABLAS

Tabla 1. Respuestas pacientes.....	63
Tabla 2. Respuestas pregunta 1.....	65
Tabla 3. Respuestas pregunta 2.....	65
Tabla 4. Respuestas pregunta 3.....	66
Tabla 5. Respuestas pregunta 4.....	66
Tabla 6. Respuestas pregunta 5.....	67
Tabla 7. Respuestas pregunta 6.....	67
Tabla 8. Respuestas pregunta 7.....	68
Tabla 9. Respuestas pregunta 8.....	68
Tabla 10. Respuestas pregunta 9.....	69
Tabla 11. Respuestas pregunta 10.....	69

CAPÍTULO I

ANTECEDENTES

1.1 ANTECEDENTES

El psicodrama fue inventado por el doctor Jacob Levy Moreno (1889-1974). Si bien se interesó en los métodos del teatro espontáneo desde 1921 (año que referiría más adelante como fecha de nacimiento del psicodrama), no fue sino desde 1936 hasta principios de la década de 1940 cuando desarrolló la mayoría de las técnicas del psicodrama clásico.

Pese a la originalidad del método de Moreno, el mismo no sabía de nadie que hubiera intentado antes integrar el teatro y la terapia, la idea de utilizar el drama como recurso curativo no era nueva. Curanderos y chamanes de pueblos indígenas ya hacían uso tiempo atrás, en rituales tradicionales de elementos dramáticos.

Médicos anteriores a Moreno también habían echado mano del teatro para el tratamiento de enfermedades mentales. A principios del siglo XIX, por ejemplo, dos de los principales precursores de la psiquiatría europea, Johann Christian Reil y Philippe Pinel, escribieron, cada cual, por su parte, sobre el uso de procesos dramáticos en la curación. Más tarde, dos psiquiatras rusos examinaron la síntesis de drama y psicoterapia. Vladimir Iljine, creador del “teatro terapéutico” de Kiev en 1908-1917, y Nikolai Evreinov, quien trabajó y escribió en San Petersburgo en 1915-1924. Sin embargo, estos métodos no alcanzaron el grado de promoción y organización de los de Moreno.

Jacob Levi nació el 18 de mayo de 1889 en Bucarest, Rumania, fue el mayor de seis hijos, tres hombres y tres mujeres. (En su juventud incorporaría el antiguo apellido familiar Moreno a la parte intermedia de su nombre, aunque en 1925, año en el que emigró a Estados Unidos; adoptó definitivamente el de Jacob Levy Moreno. Descendía de una familia sefardita (los judíos expulsados de España a fines del siglo XV).

Primogénito mimado e idealizado, desarrolló una narcisista seguridad en sí mismo. La instrucción que a muy temprana edad recibió de un distinguido rabino de la comunidad y las procesiones de la cercana iglesia ortodoxa griega despertaron su interés en Dios. Esto dio motivo a un hecho que consideraría decisivo en su vida. Tenía 4 años cuando, en el espacioso sótano de su casa, ausentes sus padres,

propuso a sus amigos jugar a Dios y los ángeles; el sería Dios. Ataron varias sillas por las patas, las apilaron sobre una mesa para formar una pirámide y lo ayudaron a sentarse en la cúspide; después rodearon la estructura y agitaron los brazos como alas. Cuando tenía 6 años, su familia se mudó a Viena, Austria, donde aprendió alemán, para entonces ya dominaba el rumano y ladino.

En su adolescencia inicio la lectura intensiva de textos filosóficos, la Biblia y otros textos religiosos cristianos y judíos, relativos algunos de ellos a la cábala, la tradición mística judía.

Fascinado durante sus estudios secundarios con la idea de que tenía una misión religiosa por cumplir, años después creo con algunos amigos la “religión del encuentro”. Rentaron una casa para alojar temporalmente a desamparados y refugiados, aunque no observaban ninguna práctica religiosa formal.

Hacia 1908 dio en narrar cuentos a niños y jugar con ellos en los parques de Viena. Noto que su vitalidad e inteligencia aumentaban cuando la inducía a improvisar sobre los temas de los cuentos. Así, por un tiempo mantuvo un pequeño teatro de y para niños. Estas experiencias sembraron en el la semilla de sus posteriores ideas sobre la espontaneidad y la creatividad.

En 1910 comenzó a formular sus ideas filosóficas sobre Dios, el teatro y temas similares en anónimas composiciones cuasi poéticas.

Durante sus estudios de medicina tuvo dos experiencias de lo que hoy conocemos como psiquiatría social. En 1913, al percatarse de la explotación y hostigamiento oficial de que eran víctimas las prostitutas de Viena, organizo entre ellas grupos de “autoayuda”. Dos años después, ya como médico en un campamento de refugiados, juzgo que conceder libertad a la gente para elegir con quien vivir o trabajar resolvería en parte el sectarismo que descubrió ahí. Estos fueron los antecedentes de la sociometría.

Viena era aun de las capitales culturales del mundo. Pese a sus estudios y labores en el campamento de refugiados, Moreno disponía de tiempo para asistir al teatro y codearse con intelectuales y artistas locales. Fue entonces cuando conoció

los textos sobre creatividad del filósofo Henri Bergson, muy apreciados en esos años y que influirían en su trabajo.

Como pasatiempo, en esos años formo también la que fue quizá la primera compañía de teatro improvisado. Le exasperaba la esterilidad del teatro tradicional, que atribuía al apego de un libreto. Creía asimismo que el teatro debía poseer eficacia social. Llamo a su método Das Stegreiftheater “teatro espontaneo”.

Realizó la primera sesión de esta modalidad dramática el 1 de abril de 1921, en una pequeña sala de Viena. El tema fue como resolver las secuelas de inestabilidad política que la primera Guerra Mundial había dejado en Austria, e invito a la audiencia a participar. El acto causo controversia y recibió toda clase de comentarios.

Su búsqueda de una forma teatral rejuvenecida, socialmente inclusiva y oportuna, lo incitó a diseñar uno de los primeros escenarios circulares. Alrededor de 1924 entabló una batalla legal Frederick Kreisler, productor teatral local que aseguraba haber inventado el escenario circular.

Años más tarde descubrió que el drama improvisado podía ser un vehículo terapéutico tanto para los auxiliares como para la audiencia. Su compañía de teatro espontaneo siguió experimentando con diversos métodos interactivos y de improvisación por cuatro años más, hasta poco antes de que Moreno partiera a Estados Unidos. Este consideraría el periodo de 1911- 1923 como la primera etapa “axionormativa”, la época de consolidación de los fundamentos filosóficos básicos de la teoría sociométrica.

Fase intermedia: Los años de desarrollo

Sumida en el caos, la Austria de la posguerra no podía sostener los experimentos de ciencia social aplicada y teatro terapéutico de Moreno. Así, este pensó en emigrar a Rusia o a Estados Unidos. Optó finalmente por esta última nación, pues necesitaba libertad para desarrollar sus teorías. Su emigración a este país fue posible gracias a que también era inventor: había “coinventado” una grabadora, precursora de la actual. Una compañía estadounidense se interesó en el producto

y lo apoyo en su traslado de Austria en 1925 para establecerse en la ciudad de Nueva York.

A su arribo a Estados Unidos, a la edad de 36 años, le sorprendió la popularidad del psicoanálisis, que en Viena no era aún del todo respetable. Tras aprender el nuevo idioma y obtener empleo y autorizaciones laborales oficiales, inicio un periodo de trabajo notable activo innovador.

1927-1930: prosigue con sus experimentos de teatro espontaneo, que presenta incluso en el Carnegie Hall, el Mount Sinai Hospital de Nueva York y otros sitios.

1931: ejerce como psiquiatra en la prisión Sing Sing de Nueva York, inicia la redacción de artículos en ingles sobre sus tanteos teatrales y sus primeros experimentos de terapia teatral interactiva. Otros innovadores exploran por su parte las posibilidades del tratamiento en grupos.

1932: acuña los términos terapia grupal y psicoterapia grupal en la conferencia que dicta en el congreso de la American Psychiatric Association en Filadelfia. Su metodología, centrada en el grupo, es evidentemente más interactiva que la centrada en el terapeuta.

1933: ejerce en la New York Training School for Girls, en Hudson, Nueva York, en colaboración con Helen Hall Jennings; en este instituto introduciría la dramatización y depuraría su sistema sociométrico. El 4 de abril exhibe algunos de sus primeros diagramas en el congreso de la New York Medical Society, este sería el inicio oficial del “movimiento sociométrico”.

1934: publica *Who Shall Survive? A New Approach to the Problem of Human Interrelations*. Implanta el psicodrama en el St. Elizabeth's Hospital de Whashington, uno de los centros psiquiatricos estadounidenses más dinámicos de la época. Recibe franco apoyo de ilustres practicantes de la profesión.

A mediados de esta década surgen otros precursores de la terapia grupal: Paul Schilder aplica un método psicoanalítico ajustado en el Bellaveu Hospital de Nueva York y Samuel R. Slavson, ingeniero y promotor del Jewish Board of

Guardians Big Sister Program, organiza talleres de artes y oficios de participación voluntaria en hogares colectivos para jovencitas. El sistema de Slavson – al que llamaría paraanalítico y después terapia del yo, al sumarse más tarde a la predominante corriente psicoanalítica- consiste en un tipo de permiso de terapia de juego y conferencias a grupos de edad latente, e incluso, como ocurriría más tarde, a niños en edad preescolar. Slavson sería uno de los principales rivales de Moreno.

1936: pone en marcha el Beacon Hill Sanitarium, hospital psiquiátrico privado a 100 kilómetros del norte de Nueva York, sobre el río Hudson, junto al cual hace construir un teatro para psicodrama e instalaciones para la formación de profesionales.

1937: emprende la publicación de su primera revista especializada, *Sociometry: A Journal of Interpersonal Relations*. A causa del desinterés de revistas y editoriales establecidas, había creado en Beacon, Nueva York su lugar de residencia y sede de su sanatorio. Aplica procedimientos de pruebas sociométricas en la Public School 181, en Brooklyn. Este año marcaría el comienzo de la “segunda fase sociométrica”.

Aparece entonces una nueva aportación paralela: Kurt Lewin, Muzafer Sharif y otros profesionales del naciente campo de la psicología social inician importantes estudios de dinámica de grupos, aunque no orientados a la terapia. Moreno aseguraría después haberse reunido con Lewin y algunos de sus alumnos y haber influido en sus ideas.

Despunta asimismo la formación de grupos de autoayuda. Alcohólicos Anónimos, surgido años antes en Akron, Ohio, gana creciente aceptación.

El doctor Abraham A. Low, de Chicago, aplica el entrenamiento de la voluntad en su trabajo con enfermos mentales y en 1941 crea Recovery, Inc., programa de autoayuda grupal que propone la conversión y la lectura de libros selectos como actividades posteriores del tratamiento.

Varios miembros de la familia de Moreno contribuyen al éxito de sus proyectos. Su primera esposa, Florence, participa en el área didáctica y de

desarrollo infantil y colabora en la teoría de la espontaneidad y el psicodrama. (en 1939 nace la hija de manos Regina).

1941: pone en operación un segundo teatro para psicodramas, en el St. Elizabeth's Hospital de Washington. Escribe algunas de sus más trascendentes monografías sobre catarsis mental y psicodrama. En este y años posteriores publica artículos sobre psicodrama y teoría de los roles en su revista de sociometría, así como colaboraciones de otros relevantes psicólogos sociales.

En el curso de la segunda Guerra Mundial prospera el uso de la terapia grupal en hospitales militares y para veteranos de guerra.

1942: Moreno funda la primera asociación profesional de terapeutas grupales, la American Society for Group Psychotherapy and Psychodrama (ASGPP).

Inaugura el Sociometric Institute and Theater of Psychodrama, en el 101 de la Park Avenue de Nueva York, donde realiza sesiones abiertas que atraen la curiosidad de numerosos profesionales de diversas disciplinas. Comienza así la "tercera fase del desarrollo sociométrico", seguida por la difusión de la terapia grupal, la sociometría y el psicodrama en Estados Unidos y otros países.

Curiosamente, Slavson en ese mismo año crea la American Group Psychotherapy Association, orientada a la práctica psicoanalítica e inicia la publicación de The International Journal of Group Psychotherapy. A causa de la creciente hegemonía del psicoanálisis, tal asociación gozaría de casi inmediato predominio.

1945: Moreno lanza su segunda revista, Sociatry: A Journal of Group and Intergroup Therapy, la cual se convierte en órgano oficial de la ASGPP y cambia su nombre dos años después por el Gropu Pychoterapy. Publica al año siguiente su esencial obra Psychodrama y subsecuente muchos otros libros y artículos.

1946: emerge el método del grupo "T", una de las raíces del posterior movimiento del grupo del encuentro, influido a su vez por Moreno. Luego del auge y declive de los grupos de encuentro en las décadas de 1960 y 1970, muy variados

grupos de autoayuda y programas de desarrollo personal acogieron muchos de los métodos grupales de aquellos como las experiencias estructurales y de acción.

En las décadas siguientes Moreno sería un permanente cazador de posturas innovadoras y eclécticas en la psicoterapia, especialmente durante la época de difícil aceptación de métodos opcionales en las profesiones clínicas, después bajo el dominio del psicoanálisis. Sus textos y sesiones públicas de dramatización en Nueva York influyeron en Fritz Perls, recién llegado de Sudáfrica.

El método del psicodrama fue objeto de ajustes desde principios de la década de 1940. Junto con la sociometría y la psicoterapia grupal, las técnicas de Moreno hallaron aplicación en diversos ámbitos, como el educativo, recreativo, programas de rehabilitación para inválidos, el militar, el administrativo y la capacitación de profesionales, desde maestros hasta vendedores.

En términos históricos, la corriente psicoterapéutica dominante, la psicoanalítica, no aceptó la innovación de la psicoterapia grupal hasta después a mediados de la década de 1950. Moreno se entregó al desarrollo de la psicoterapia grupal tanto como al del psicodrama. Aunque deseaba destacar en particular la importancia interactiva del psicodrama, organizó y colaboró en la coordinación de varios congresos nacionales e internacionales sobre terapia grupal en los que participaron distinguidos psicoanalistas. Estos congresos fueron foros de intercambio de nuevos métodos, como los “clubes sociales” de Joshua Bierer, la terapia familiar de Virginia Satir, la comunidad terapéutica grupal de George Vasiliou.

Moreno alentó el desarrollo de todo tipo de innovaciones psicoterapéuticas, con especial atención en el uso de las artes creativas como modalidades de tratamiento; por ejemplo, la precursora de la terapia de danza, Marian Chance (1945), publicó uno de sus primeros artículos en la revista de Moreno.

Esta fase intermedia fue muy productiva para Moreno. En sus sesiones abiertas en Nueva York, muchos profesionales conocieron los métodos psicodramáticos, distintos de los métodos psicoanalíticos tradicionales. A. H.

Maslow (1968), Eric Berne (1970) y Will Schutz (1971) reconocieron explícitamente a Moreno como fuente de algunas de las técnicas más innovadoras de la ecléctica psicoterapia moderna.

En 1950 Moreno atraía ya un creciente número de discípulos. Conoció a Zerka en 1941, año desde el cual coopero en la redacción y edición de sus textos y en muchas otras tareas. El doctor Moreno y su esposa viajaron los 20 años siguientes para dar conferencias y realizar dramatizaciones en simposios profesionales, hospitales y universidades.

El tratamiento de pacientes continuó en Beacon durante la década de 1950, pero se interrumpió a mediados de la siguiente. El sanatorio se convirtió en instituto de formación en psicodrama, puesto que Moreno ya rebasaba los 70 años de edad, Zerka fue la principal instructora.

Moreno viajó fuera de Estados Unidos y estableció contacto con psiquiatras europeos. En 1954 participó en la fundación del International Committee on Group Psychotherapy, organismo que derivaría en la International Association of Group Psychotherapy, de la que Moreno fue principal fundador. Esta organización da cabida por igual a métodos analíticos, psicodramáticos y otros. Sigue funcionando en la actualidad; celebra congresos regionales y mundiales cada dos o tres años. Moreno también promovió la organización de una serie de congresos internacionales sobre psicodrama en la década de 1960.

A fines de la década de 1970, tanto las corrientes dominantes de la psicoterapia como, en grado significativo, los campos educativos, de la administración de empresas y de ciertos tipos de capacitación ya habían asimilado muchas de las ideas y métodos de Moreno. Aunque a menudo sin advertir explícitamente su desprendimiento del psicodrama, el uso de la dramatización, por ejemplo, se ha extendido a numerosos ámbitos. La declinación del psicoanálisis como fuerza predominante en la psiquiatría estadounidense ha favorecido el florecimiento de métodos eclécticos, muchos de los cuales son, al menos atribuibles a Moreno.

Asimismo, es notoria la creciente convergencia entre terapias creativas y expresivas, como el psicodrama y las terapia artística, musical, dancística y de movimiento, poesía, artes manuales, títeres y drama, que comparten la meta de la liberación y el uso de la espontaneidad como parte del proceso terapéutico.

Dificultades para la aceptación del psicodrama

El psicodrama no podía competir con el psicoanálisis. En sus inicios, su práctica no trascendió más allá de las inmediaciones de Nueva York, donde Moreno trabajaba. En esos años, las décadas de 1940 y 1950, el movimiento psicoanalítico vivía su época y Nueva York era su centro más activo.

El psicoanálisis gozaba de varias grandes ventajas:

- Contaba con organizaciones e institutos locales, nacionales e internacionales.
- Domino pronto el ámbito de la formación académica; los psiquiatras adscritos a él poseían enorme prestigio.
- Era una novedad que interesaba a muchos intelectuales de las humanidades y las artes.
- Se beneficiaba del aura de autoridad de los profesores europeos, quienes también eran objeto de simpatía por haber sido víctimas del antisemitismo nazi.
- Miles de libros y artículos especializados avalaban su respetabilidad.
- Podía permitirse ignorar contribuciones ajenas a su ideología-
- Su originalidad, idealismo y promisión atrajeron a los jóvenes y eran contrarios a la desesperanza de los inhumanos tratamientos somáticos de la época.
- Se convirtió en una moda entre las clases cultas urbanas.

En contraste, el psicodrama resentía deficiencias organizativas:

- La primera (curiosamente compartida con el Psicoanálisis y Freud), es que su organización estaba sumamente centralizada (bajo control de Moreno),

además, la actividad psicodramática estaba muy localizada (en la ciudad de Nueva York). Aunque contaba con partidarios en Estados Unidos y otros países, había producido escasas instituciones locales y el contacto entre sus practicantes era mínimo.

- A no ser de las revistas fundadas por Moreno, por lo demás de circulación restringida, era infrecuente la aparición de artículos sobre el tema en publicaciones especializadas.
- Moreno tendió a diferenciar su método del psicoanálisis en vez adecuarlo a él, lo que fue interpretado como muestra de presunción, excentricidad y falta de profesionalismo.

En la actualidad es común la existencia de terapeutas de formación no estrictamente psiquiátrica, algo inusitado a mediados del siglo pasado. Pero el terreno ganado por la obra de Moreno en las corrientes dominantes de la psiquiatría aun es reducido. Profesionales de campos afines, como la sociología y la criminología, percibieron el potencial de las ideas de Moreno, pero hicieron contribuciones periféricas.

Los disidentes del psicoanálisis clásico de las décadas de 1940 y 1950 volcaron su energía creativa en las actividades revisionistas de los neofreudianos. En los años sesenta – ya asentado el psicoanálisis y, por lo tanto, más conservador– surgieron muchos métodos: terapia familiar, conductual, cognitiva, psicoterapia grupal de diversos tipos, terapia gestáltica, análisis transaccional, terapia realista y muchos más, mientras que en la década siguiente la suma respectiva rebasó la centena. Aparecieron nuevos horizontes en la psicofarmacología, psiquiatría comunitaria, investigación de los sueños y muchos otros temas apasionantes. El psicoanálisis estadounidense cedió al creciente interés en la teoría de las relaciones objetales y, en la década posterior, en el sistema de psicología de sí mismo de Kohut, enfoques que competían de frente con el psicodrama y muchos de los cuales incorporaron técnicas o principios de Moreno.

Instar a las personas a hablar de sus sentimientos más profundos parecía muy radical. Según el método psicoanalítico, la acción debilitaba el cometido terapéutico. Imperaba el temor a la sobreestimulación de las emociones, la pérdida de control, el “actuar”. Había quienes creían que la expresión activa exponía excesivamente al paciente y promovía en el “rasgos histéricos” y “exhibicionismo” términos que no lograban esconder una sutil asociación con la perversión sexual. La tendencia de Moreno a fluir con los sentimientos del paciente era difícilmente aceptable. La satisfacción, aun simbólica, del hambre de actos contrariaba aun a cultura que enfrentaba la fuerza con la fuerza. El método de Moreno tenía más semejanzas con las artes marciales orientales, que trabajaban con las energías negativas del adversario.

La psicoterapia era de carácter bipersonal, de manera que la inclusión de terceros como auxiliares del tratamiento fue una aberración para las corrientes dominantes hasta fines de la década de 1950, cuando la terapia grupal consiguió gradual aceptación. El rol de director hacía sentir a los terapeutas demasiado al descubierto; la mayoría había aprendido que debía desempeñar un discreto papel neutro. El psicodrama exige al terapeuta un mayor grado de manifestación de su personalidad. Otros opinaban que la acción interfería en el establecimiento de la transferencia, y amonestaban a los terapeutas inclinados a la extroversión en el sentido de que las técnicas activas podían ser adecuadas en la extroversión en el sentido de que las técnicas activas podían ser adecuadas en la terapia de “apoyo”, pero que, en el caso de exploraciones profundas, el deseo de intervenir revelaba una “necesidad neurótica de ayudar”.

Alentados de aprender acerca de la espontaneidad, los aspirantes a directores disponían en la mayoría de los centros educativos de muy pocos elementos que incitaran tales actitudes o conductas. Los métodos directivos, entre ellos la asesoría, la exhortación, y las conferencias motivacionales, habían caído en desuso desde mediados de la década de 1930, a causa de conductas autoritarias propias de fines del siglo XIX. Los gustos culturales rechazaban las tradiciones

educativas y religiosas patriarcales centradas en la familia. Métodos “no directivos” y menos doctrinales ofrecían opciones deseables. El psicoanálisis propugnaba un método de aceptación considerado en general como no directivo. Por su parte, Carl Rogers postulo en los años cuarenta un enfoque no directivo similar, aunque diferente del psicoanálisis en muchos otros aspectos.

Desafortunadamente, desde siempre ha privado la tendencia a sobre simplificar los principios y concebirlos como oposiciones polares. La idea de que una terapia pudiera ser directiva y activa y estar al mismo tiempo suficientemente estructurada para respetar el sistema de sí mismo del cliente era difícil de entender. El psicodrama esta esencialmente centrado en el cliente, puesto que, en términos de la dramatización, dirección no es lo mismo que intromisión para indicar a los individuos lo que deben sentir y pensar.

1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El Psicodrama es un enfoque que mezcla la representación escénica con el acto curativo de un grupo terapéutico. Este trabajo pretende demostrar si funciona o se queda en un ejercicio novedoso en un grupo.

1.2.1 PREGUNTA DE INVESTIGACION

- ¿Qué efecto tiene el psicodrama en la resolución de un conflicto psicológico?

1.3 OBJETIVOS

- 1.- Obtener evidencia de que el uso de la técnica del psicodrama en una psicoterapia ayuda a promover el cumplimiento de los objetivos psicoterapéuticos.
- 2.- Ofrecer mayor información acerca del psicodrama, dentro de los profesionales del área de la salud para promover su aplicación como herramienta psicoterapéutica.

3.- Promover en la población de posibles pacientes el psicodrama como una herramienta eficaz para resolver sus conflictos psicológicos.

1.4 JUSTIFICACION

Últimamente la gama de posibles herramientas psicoterapéuticas que se ofrecen a los usuarios a una terapia resulta muy amplia, provocando confusión, desconfianza y un mal manejo de la estrategia clínica a seguir en cada caso.

Es por ello que se precisa un análisis descriptivo de principio a fin de los elementos que intervienen en un psicodrama, así como los resultados que arroja tanto para la estrategia clínica global como para la vida integral de paciente.

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1 ELEMENTOS CONSTITUYENTES Y TERMINOLOGIA

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

El psicodrama puede ser tomado como una especie de laboratorio dedicado a la exploración de problemas psicosociales, pero en vez de contar con un “equipo físico”, los vehículos para obtener los experimentos son los mecanismos de la dramatización y la conducta de los participantes.

Moreno utilizó términos de la dramaturgia, porque las personas que intervienen en la acción cambian posiciones y porque el psicodrama es utilizado no solo en psicoterapia. Así, llamo “protagonista” y no paciente al individuo cuyo problema es el tema de dramatización. “Director” a la persona que coordina la representación y “auxiliares” a quienes interpretan papeles secundarios. “Audiencia” a los espectadores y “escenario psicodramático” al sitio donde ocurre la acción.

- Protagonista. Este término designa el papel del individuo interesado en resolver un problema, adquirir cierto grado de introspección o desarrollar un nuevo patrón de respuestas. Este es el papel principal en una dramatización y la experiencia de la persona implicada será el foco de atención del grupo. Curiosamente, durante una dramatización el protagonista puede intercambiar su papel con el de la persona con la que sostiene un encuentro; asumir el papel de doble para expresar ideas y sentimientos que normalmente permanecen ocultos; abandonar la escena (con la técnica del espejo) para convertirse en una especie de codirector y coautor, y cambiar posiciones para profundizar en las investigaciones.

En una sesión grupal prolongada podría haber más de un protagonista y un psicodrama. Incluso el líder del grupo puede ser el protagonista, para resolver sus problemas con uno o varios miembros. En este caso, delegaría el papel de director a un codirector, o un integrante del grupo apto para aclarar y resolver el problema.

Esto tiene semejanza con la “teoría de los sistemas”. Moreno pensaba que todos los miembros de un grupo son por igual agentes de alivio o ayuda para los demás. Rechazó los conceptos tradicionales de paciente y médico.

- Director. Los psicodramas o sesiones de dramatización son orquestados por alguien que sabe aplicar el método para contribuir al proceso de exploración. Este es su papel. Generalmente, el director es el líder del grupo o el terapeuta, pero también podría serlo un asesor visitante, caso en el que el terapeuta se suma a la audiencia. Asimismo, un codirector o director asistente podría colaborar en la coordinación de los diversos papeles. La función del director es compleja y entraña numerosas aptitudes.
- Yo auxiliares. El protagonista experimentará más vívidamente la situación y será más espontáneo si interactúa con otras personas, las cuales adoptan los papeles de los demás personajes de la escena o representan sus propios sentimientos no expresados (el doble) o a objetos inanimados. De igual forma, en la técnica del espejo un auxiliar reemplaza al protagonista para que este contemple la escena. Moreno llamó a este papel yo auxiliar, término ahora simplificado; otros lo llaman actor de apoyo. Algunos directores utilizan auxiliares profesionales entrenados, cuyo papel en el grupo es ayudar al director con la producción.
- Audiencia. Conforman a la audiencia todos aquellos que no ocupan el escenario, como protagonista, director o auxiliares. Los psicodramas se efectúan por lo general en un grupo de entre seis y 20 miembros. Además de presenciar la dramatización, el público participa después en la sesión de comentario.
- Escenario. Es recomendable reservar para las dramatizaciones un sitio especial de la sala, a fin de evitar que el espacio del “como si” se confunda con el de la interacción del grupo. Moreno diseñó un escenario circular en tres niveles con objeto de que a los participantes les bastara dar unos pasos

para entrar en acción, algo imposible en los escenarios teatrales comunes. Muestra de la aplicación de la arquitectura a la psicología, el diámetro del nivel superior era de 3.5 metros. Conviene disponer de un escenario semejante, con iluminación y utilería especiales.

Sin embargo, la mayoría de las dramatizaciones ocurren en lugares menos formales: salas de reuniones o conferencias o grandes oficinas, áreas de al menos 7.5 metros cuadrados. La simple preparación de esta zona y la indicación de su función podrían constituir una sugerente actividad de calentamiento: “está listo el escenario”. Así pues, no se sienta restringido por falta de equipo o de un sitio formal.

2.1.1 TECNICAS PSICODRAMATICAS

Son 10 las más frecuentes, otras tantas las de uso ocasional y más todavía las variantes y depuraciones. Algunas de las técnicas más comunes son: inversión de roles, redramatización o replay, espejo, soliloquio, doble, ego múltiple, sustitutos, silla vacía, entrenamiento de papales, corte de la acción, sociometría de acción (o “escultura”) y escenas de realidad suplementaria.

- Fases. El inicio, desarrollo y final de un psicodrama implican actividades especiales:
- Calentamiento. Combinación de técnicas o actividades de dinámica de grupos para estimular la cohesión y espontaneidad grupales, la confianza en el director, el interés y preocupación por el protagonista, la franqueza, la seguridad en el grupo y el surgimiento de un protagonista cuyo problema concierne al grupo.
- Acción. Aplicación de la mayor parte de las técnicas psicodramáticas.
- Sharing (retroalimentación). Concluida la dramatización, los miembros del grupo comparten con el protagonista y con los demás los aspectos de su vida que la dramatización les hizo recordar. Los comentarios sobre la dinámica psicológica no deben ser permitidos. El director les preguntará ¿alguna vez

les ha ocurrido algo semejante al psicodrama que acaban de presenciar? Quienes participan como “yo auxiliares” pueden compartir como se sintieron desde el rol que desempeñaron, así como sus sentimientos después de su desrolización, como ellos mismos.

Estas fases son flexibles, pues dependen de la situación de cada grupo. A veces es conveniente cierto grado de análisis o “procesamiento” después del comentario. Los grupos de formación en psicodrama también podrían evaluar la manera en que el director y los auxiliares interpretaron sus roles. La sesión de comentario puede ser larga o corta. Habrá ocasiones en las que en una dramatización relativamente breve suscitará una sesión prolongada, pues dará lugar a numerosas revelaciones individuales. Por lo tanto, es necesario destinar tiempo suficiente a esta fase. También, algunos pueden caldearse para hacer otra dramatización basada en lo que acaba de pasar y algunos grupos pueden tener una serie de dramatizaciones con diferentes protagonistas que actúen variantes del primer tema.

2.1.2 CONSIDERACIONES FILOSOFICAS

Los supuestos en los que descansan la teología, la filosofía de la creatividad, espontaneidad y realidad suplementaria y la psicología social de Moreno son distintos de muchas de las actitudes convencionales aun prevalecientes en nuestra cultura.

Nociones como la de “realidad suplementaria”, la función del juego y los profundos significados de la creatividad no armonizan con ideas ordinarias acerca de la objetividad y la racionalidad. Aun así, en el cambiante mundo de hoy las ideas de Moreno son pertinentes y heurísticas, es decir, prácticas y generadoras de conceptos y métodos útiles.

La tensión entre lo que considero la filosofía fundamental de Moreno y la visión del mundo de su época y la nuestra es identificable con el actual conflicto entre algunas de las ideas esenciales del pensamiento posmoderno y las propias de la

cultura occidental dominada por actitudes “modernas”. En ello están implicadas varias ramas de la filosofía:

- La epistemología: ¿Qué podemos conocer?
- La ontología: ¿Qué existe realmente?
- La ética: ¿Qué es la moral?
- La metafísica: ¿Cómo opera el universo en su nivel fundamental, más allá de la consideración de la naturaleza humana?

Entre los filósofos que influyeron en la obra de Moreno, destacan fundamentalmente los jasidistas y existencialistas. De Bergson adopta el principio de la espontaneidad y la filosofía del momento. Sin embargo, disiente en el concepto de la espontaneidad bergsoniano, por ser más metafísico que existencial. La filosofía del momento se ilustra en una célebre frase de este autor que es clásicamente citada: “El presente es el pasado que será”, lo cual implica una concepción revolucionaria del tiempo para la cultura occidental.

Moreno plantea que este filósofo es sensitivo a la temática de la creatividad, pues refería “el clan vital” y “durée” relacionados con el *fluir* de la experiencia en una duración donde todos los tiempos se conjugan.

Por otra parte, otro autor que influye de manera importante en la obra de Moreno es Martin Buber. Este autor plantea la filosofía del encuentro, yo-tu; refiere que el yo-ello es una falacia, ya que el “observador” no puede mantenerse neutro y ajeno al proceso que está observando; en cuanto a la posibilidad del encuentro, sostiene que se vincula con el proceso de relación entre dos personas que se están mirando; y en este sentido, ambas se afectan y se conmueven.

En sus primeras etapas, Moreno estuvo especialmente interesado por Spinoza, Kant, Nietzsche, Hegel y Kierkegaard. Particularmente Spinoza y Nietzsche, por sus cuestionamientos y replanteamientos relativos a Dios. El existencialismo influye en la obra de Moreno en lo que respecta al concepto del ser flujo y espontáneo de la existencia, surgiendo aquí la idea del momento, la espontaneidad y la creatividad. A ello habría que agregar los influjos del movimiento social ligado al existencialismo,

hecho que implica su tendencia a dedicarse a actividades con marginados y a irrumpir a las conservas culturales.

El tránsito del pensamiento moderno al posmoderno comenzó en la época en que Moreno aún era joven, con la aparición del existencialismo, corriente filosófica que impugnó el idealismo y se alejó de quienes sostenían que era posible deducir racionalmente las verdades de la naturaleza humana. El existencialismo afirmó la capacidad del individuo para generar nuevas potencialidades, entre las cuales la creatividad es, desde luego, un concepto clave, del que derivaron tendencias más recientes.

La fenomenología fue otra corriente del primer cuarto del siglo XX. La cultura intelectual de los 50 años anteriores había pasado de la subjetividad a la objetividad, hasta llegar a la posición extrema del positivismo, el cual declaraba que solo lo susceptible de ser medido merecía ser considerado como real.

Así pues, la experiencia subjetiva era sencillamente un “epifenómeno” un mero “efecto secundario” de la fisiología cuasi mecánica del cerebro.

El término “fenómeno” alude en cambio a lo que realmente ocurre, e incluye a la experiencia tanto como a la actividad observable y mensurable. Por lo tanto, la fenomenología fue contraria a la corriente positivista. Afirmaba que también debemos reconocer como real la experiencia subjetiva. De este modo, el interés de Moreno en la naturaleza de la “verdad psicológica” lo ubicaría evidentemente en este campo.

Esta tensión deja ver una dialéctica incesante entre la naturaleza del conocimiento, la verdad y la realidad. Antes del Renacimiento y la Ilustración (periodos de cambio intelectual en Europa entre los siglos XV y XIX) la “verdad” era producto de la revelación divina o de la tradición, y su estudio implicaba la aceptación de los textos clásicos, las escrituras sagradas y las creencias tradicionales. La modernidad se rebeló y adoptó la actitud opuesta, ejemplificada con el racionalismo y la ciencia. En un principio, la ciencia giró en torno a las ciencias físicas, en tanto que el racionalismo ejerció su mayor impacto en la esfera política,

pues brindó las bases necesarias para desconocer el derecho divino de los reyes y abolir la esclavitud, lo que le permitió presentarse como progresista. El método científico también dio origen a grandes avances tecnológicos.

Sin embargo, los movimientos exitosos tienden a exagerar su alcance, de modo que el pensamiento científico -proclive al reduccionismo (la concepción de sistemas complejos como producto de las partes que lo componen) el materialismo (la negación de la intervención de la mente o la divinidad en las explicaciones acerca del mundo) y el positivismo- se convirtió en el tema dominante en la escena intelectual.

Al adentrarnos a la naturaleza de lo que vemos, el lenguaje, la conducta, la cultura, la vida social, el desarrollo infantil, no cesamos de descubrir que todo esto es muy complicado; la sutil interacción e inter penetración de estos sistemas es mucho mayor de lo que habríamos imaginado. Recientemente los matemáticos han ideado métodos para la contemplación de la complejidad misma, en las teorías sobre el caos y los fractales. La creciente conciencia del grado de complejidad del cosmos demanda el correspondiente ajuste de la naturaleza de la filosofía. Esto es especialmente cierto respecto de nuestra comprensión de la naturaleza de la mente, así como de las ciencias de la conducta.

La mente ofrece una dimensión adicional al problema de la complejidad: el significado, y los significados cambian de acuerdo con el marco de referencia en que los inscribimos. Por complejas que puedan ser las ciencias físicas, la investigación de los fenómenos de la mente suele limitarse a la medición de diversas relaciones.

En lo que atañe a las ciencias de la conducta, sin embargo, la dimensión adicional de los marcos de referencia impone un alto grado de efusividad al reto de comprender lo que ocurre más allá de los problemas apreciados por las ciencias físicas.

Por voluminosas que sean las investigaciones sobre las dimensiones empíricas de la mente, muchas otras cuestiones no se prestan a esos métodos: el

mito, el juego, la fantasía, la literatura, la persuasión, la retórica, la economía, la política, las artes plásticas, la música, el humor, la espiritualidad, el derecho (el sentido de justicia), muchos aspectos de las relaciones humanas, la filosofía, entre otros. Todas esas cuestiones son elusivas a causa de que los marcos de referencia que los individuos aplican a una situación dada suelen cambiar, con lo que cambia asimismo el significado atribuido a cualquier situación.

Así pues, las ciencias de la conducta y las humanidades demandan un tipo de estudio diferente, el cual supone mayor medida de interpretación y menor grado de análisis reduccionista y experimentación controlada.

2.1.3 ENFOQUES QUE DAN SUSTENTO AL PSICODRAMA

- **Hermenéutica.** Es el arte de la interpretación. En virtud de la existencia de diferentes marcos de referencia, todo lo creado por los seres humanos- mitos, historias, poemas, novelas o textos sagrados- plantea el interesante desafío de desarrollar mejores medios para elucidar los significados implicados.
- **Constructivismo.** La visión moderna del mundo se funda en gran medida en el objetivismo, de acuerdo con el cual la verdad posee existencia objetiva independientemente de la conciencia de quienes podrían aprenderla o no correctamente. En contraste con ello, un creciente número de intelectuales han adoptado el punto de vista de lo que entendemos por realidad no es a menudo que otra cosa que una construcción de nuestras impresiones, lenguaje y costumbres.
- **Narrativa.** La psicología ha sido sumamente cuantificada, como si el conocimiento solo existiera en términos de números. Esto también es un subproducto de la concepción de la psicología como “ciencia” de la mente humana, la cual debe operar en los mismos causes de las ciencias físicas. Hoy, sin embargo, abundan persuasivos argumentos a favor de la consideración de las complejidades de las situaciones humanas mediante el vehículo del relato. Así, los métodos narrativos de la psicología y la

psicoterapia se hacen eco de la metáfora dramática que sirve de base al psicodrama.

El Psicodrama puede definirse como la ciencia que explora la “verdad” por medio de métodos dramáticos.

La concepción de Moreno acerca de la verdad difería, sin embargo, de la de muchos otros intelectuales, pues giraba específicamente en torno a la experiencia psicológica. Para poder apreciar los demás conceptos teóricos de Moreno, es importante conocer el marco intelectual que concede mayor peso a la verdad psicológica. El Psicodrama forma parte de la visión emergente del mundo, el gradual cambio de paradigma de lo posmoderno en dialéctica tensión con lo moderno. Muchos profesionales y científicos de la conducta acostumbrados a la modalidad moderna consideran que los abordajes constructivistas posmodernos son demasiado relajados, y tienden a subestimarlos. Pero debemos tomar en cuenta que estas críticas son producto de una diferencia de supuestos fundamental.

El ideal de creatividad de Moreno es liberador y profundamente subversivo. Nos invita a cuestionar, lo cual abre la puerta al cuestionamiento de supuestos básicos.

2.1.4 LA CATARSIS

Moreno (1940) abordó el tema de la “catarsis mental” en uno de sus primeros artículos sobre psicodrama, método cuya comprensión mejora al apreciar la dinámica de la catarsis.

Freud reconoció que la catarsis era un fenómeno digno de interés, pero dado que no tuvo firmes resultados de sus primeros intentos por producir la abreacción, olvidó el tema, y lo mismo sucedió con la mayoría de los psicoanalistas posteriores.

Moreno advirtió en cambio el proceso catártico al público del teatro, como lo había hecho Aristóteles más de dos mil años atrás. Intuyó que, libres de la restricción de un libreto e improvisando a partir de los predicamentos reales de su vida, los actores experimentarían una catarsis aún más profunda y fructífera.

Quienes han experimentado la catarsis, ya sea como protagonista o miembros de un grupo, refieren haber sentido emociones que les procuraron satisfacción y alivio.

Se dan cuatro tipos de catarsis:

1. La catarsis de *abreacción*. Tomar conciencia de sentimientos ensancha el concepto de sí mismo. Este se reapropia de sentimientos e ideas desterradas.
2. La catarsis de *integración*. Los sentimientos e ideas recuperados son remarcados como útiles, o al menos como controlables, para poder convivir con ellos. Este es a menudo el propósito de la creatividad en la terapia.
3. La catarsis de *inclusión*. La sensación de aislamiento desaparece cuando el protagonista descubre que los demás pueden tolerarlo e incluso apreciarlo lo pese a conocer lo que parecerían inaceptables faltas suyas.
4. La catarsis de *revinculación espiritual*. El individuo íntegro, con todos sus defectos y cualidades, descubre su pertenencia al todo y el sentido de lo que puede hacer en el mundo. Moreno llamó cósmica a esta catarsis, porque restablece la relación entre el protagonista y Dios o a la gran totalidad del ser.

De acuerdo con Moreno “a toda catarsis de abreacción debe seguirle una catarsis de integración”. Esto significa que no basta con tomar conciencia de las emociones propias. Hubo una razón para reprimirlas: parecían agobiantes. Así pues, es importante “elaborar” de inmediato el significado de esos sentimientos e ideas para que puedan ser percibidos como aceptables, e incluso susceptibles de ser sublimados al servicio de la adaptación constructiva.

Esto entraña una potente fuerza emocional, y promover a partir de ello una catarsis dirigida a un significativo complejo neurótico es como hacer cirugía.

No basta con redescubrir emociones sepultadas. Después hay que trabajar con ellas para integrarlas constructivamente. Luego, incluso, de una intensa catarsis de abreacción, los protagonistas someten su experiencia a las fases de

sharing y de procesamiento, lo cual favorece los profundos procesos de integración.

A menudo los directores pueden prever la ocurrencia de ciertos procesos catárticos. En reconocimiento de la dinámica implicada, el director podría preguntarse ¿qué está siendo evitado o reprimido? A veces la respuesta a esta pregunta salta a la vista en el trabajo previo. El director podría coordinar entonces algunas escenas que sirvan a la labor de integración, para moderar el juicio interno, por ejemplo, a fin de que cuando el protagonista descubra sentimientos antes inaceptables no se sienta avergonzado o culpable. Esta labor preparatoria podría ser incluso indispensable, para evitar que el protagonista se “resista” subconscientemente a dar un paso que quizá le parezca excesivo.

Una manera de preparar a los protagonistas es desarrollar el ambiente de apoyo en el grupo, así como orientar a este hacia la confianza general en la posibilidad de soluciones. A menudo es útil repasar las aspiraciones, logros, talento, y cualidades del protagonista y generar la sensación de que es sencillamente una buena persona con algunos problemas. El afianzamiento de las actitudes mentales y relaciones positivas brinda después el valor y la reciedumbre necesarios para que el protagonista enfrente recuerdos o experiencias que de otra manera podrían entrañar temor, culpa, vergüenza u otros elementos emocionales. De seguir estos principios, la catarsis formará parte de un enfoque terapéutico más integrador y holístico, de manera que las intensas explosiones emocionales no serán elemento necesario de toda dramatización, sino punto de partida para quienes están preparados para cierto tipo de insight.

La catarsis de los yo auxiliares y la audiencia también es un elemento importante. El drama podría suscitar poderosas emociones en la audiencia aun si no toca directamente un conflicto que lo ataña. Esto es así a causa de que todos los seres humanos compartimos el proceso de separación y de reintegración, de estar de alguna manera perdidos y reencontrarnos después.

Estas experiencias catalizan asimismo la liberación de una miríada de pequeñas tensiones y sentimientos contenidos que no hallan plena expresión en los limitados contextos de la vida diaria civilizada. La dinámica de la catarsis es muy vasta, pues está asociada con todo tipo de luchas, éxitos y derrotas. También ocurre vicariamente, al presenciar escenas teatrales particularmente significativas y conmovedoras o participar en rituales. La atención a la dinámica fundamental ayuda a las personas a descubrir que sus emociones fluyen de las ondas corrientes de la reintegración.

2.1.5 CREATIVIDAD

En los últimos siglos surgieron en la conciencia humana tres nuevas ideas relacionadas entre sí: el progreso, la evolución y la creatividad. Antes la vida transcurría de forma cíclica. El término creatividad, incluso, apareció en los diccionarios hasta hace un centenar de años. Sin embargo, el aceleramiento de la innovación tecnológica ha puesto de relieve la creatividad y las ideas asociadas con ella.

Para Moreno y otros filósofos, la creatividad es una cualidad metafísica y aun teológica. Además, la creatividad se ha convertido en objeto de estudio, por obra de lo cual han aparecido departamentos académicos, organizaciones, libros y congresos dedicados a explorar sus aspectos.

El Psicodrama y sus métodos complementarios pueden ser concebidos como medios para el fomento de la creatividad en individuos y grupos. Esto implica una progresión lógica entre ideas conexas, que puede ser de utilidad para explicar la operación del psicodrama.

Muchos problemas personales y colectivos se agudizan debido a que la gente evita enfrentarlos o recurre a soluciones anacrónicas, conductas que a su vez son producto, al menos parcialmente, de la falta de habilidades para el pensamiento creativo.

Moreno mencionó: la creación acompaña al hombre en su vida diaria, en sus obras ordinarias, en su enfrentamiento con todo su ser a las situaciones nuevas o viejas que se le presenten en la vida. Moreno hace hincapié en la integración del hombre en su totalidad: cuerpo, sentimiento, voluntad y pensamiento. Cuando se enfrenta a la vida en sus variados matices y múltiples manifestaciones con todo su ser, estará obrando espontáneamente y su obra será siempre creadora.

En la práctica la creatividad y la espontaneidad (la cual me referiré más adelante) están íntimamente fusionadas.

La creatividad implica cierto grado de desplazamiento a un valor significativamente positivo. En realidad, sin embargo, la situación es compleja. No siempre la creatividad es conveniente.

A veces, una nueva idea perdura cierto tiempo y gana numeroso y entusiastas adherentes, solo para presentar después indeseables efectos secundarios, que podrían superar a los beneficios iniciales.

La creatividad suele ser un proceso de colaboración, por el cual diversas personas generan en común nuevas ideas, identifican sus rasgos más importantes, les dan forma y las aplican entre sí.

El subconsciente es no solo un depósito de ideas y sentimientos reprimidos, sino también una fuente de profunda inspiración, así como la sabiduría, humor y solidaridad a medida que una persona se abre al verdadero manantial de los avances más creativos.

Pese a la popularidad del concepto de creatividad y a los elogios de que es objeto, muchas instituciones y normas sociales tienden a ignorar e incluso a anular. Durante gran parte de la historia, el peso del conservadurismo y la tradición ha inhibido la creatividad, inhibición que hoy sigue presente en prácticas comunes en la educación infantil, las escuelas, la religión y muchas otras instituciones sociales y culturales.

Moreno acuñó el término *conserva cultural* para aludir a lo ya creado, incluidos elementos intangibles como costumbres o reglas sociales. Esa “conserva”

es gran medida buena y necesaria, pues constituye la base de la técnica, la cortesía, los hábitos positivos y muchos otros aspectos de la civilización. Sin embargo, debemos percatarnos de que no es una realidad fija, sino una construcción social y psicológica en marcha.

Así pues, debe haber una vigorosa e incesante interacción entre la creatividad y lo creado. Pese a ello, tanto en la cultura como en disfunciones personales y familiares lo perceptible es la tendencia al irracional aferramiento a lo ya creado, la dependencia de las reglas tradicionales o establecidas como si estas poseyeran una autoridad incuestionable, y el apego a hábitos de pensamiento fijos o rígidos.

Esta tensión dialéctica está presente en todas partes, así que nada garantiza el surgimiento de la creatividad en un sistema. Moreno acuñó el término “conserva cultural” para diferenciar entre el producto y el proceso de creatividad y para recordarnos que debemos dirigir nuestra atención a este último.

2.1.6 ESPONTANEIDAD

Una de las ideas más brillantes de Moreno fue de la espontaneidad como el proceso físico, mental e interpersonal que conduce más eficazmente a la creatividad.

La espontaneidad es cuando vemos a alguien haciendo cosas responsablemente, sin obedecer a sugerencias o imposiciones extrañas, sino de acuerdo con su propio carácter y por su cuenta. La espontaneidad completa es la respuesta integral del hombre completo: cuerpo, sentimientos, acciones, imaginación, pensamiento y determinaciones voluntarias.

Lo mismo de la creatividad, la tele, la sociometría y otras ideas, para Moreno la espontaneidad posee un significado general y otro específico. En su sentido general se asemeja a su raíz latina, *sua sponte* “por su propia voluntad”, en contraste con las perspectivas deterministas de la psicología y la teología.

Existen cuatro tipos de espontaneidad según Moreno:

- La primera reactiva, la conserva cultural y los estereotipos sociales (actores sociales).
- La segunda forma de espontaneidad es la que crea algo nuevo rompiendo los moldes de las conservas culturales y dando nuevas formas de expresión, nuevas ideas y sentimientos.
- La tercera forma de espontaneidad es la de originalidad, no es completamente novedosa, se agregan algunos rasgos nuevos, teniendo su base en la conserva cultural.
- La cuarta es la adaptación plástica de las habilidades propias, la movilidad y flexibilidad del ser que se adapta rápidamente al medio y estímulos.

Moreno describió un “precepto de la creatividad”, un diagrama que muestra la relación entre la espontaneidad y la creatividad. A partir de lo ya creado, una persona (o grupo) puede proceder al caldeamiento hasta arribar a un estado de espontaneidad del que fluya la creatividad. Así, mientras que en el caso de esta última el acento está puesto en el acto de crear algo, es decir en el *qué*, en el de la espontaneidad está en el *cómo*, la combinación de actitud, acción exploratoria, disposición a corregir y adaptar la implícita o explícita consideración de la creatividad como meta.

Al igual que la creatividad, Moreno creía que la espontaneidad era evidente de la naturaleza, e incluso concibió a Dios como esencialmente espontáneo. Esta visión admite la vigencia de lo que Whitehead llamó *propósito subjetivo*, el cual implica una libertad genuina, un elemento de opción y la capacidad para responder de diferentes maneras.

Para diferenciar entre creatividad y espontaneidad, podemos decir que la primera se refiere a la actividad de crear, mientras que la segunda alude a la disposición a crear, el estado mental necesario para ello que a menudo supone una actitud corporal e interacciones personales o grupales más vigorosas. Una persona puede alcanzar un alto grado de espontaneidad sin que surja en ella ninguna creatividad significativa, o ser creativa sin ser espontánea. La creación puede ser

producto de una relajada planeación racional, de un procedimiento informal de prueba y error.

La combinación de filosofía, sociología, y psicología realizada por Moreno dificulta la probabilidad de dar definiciones acabadas. Si bien es posible que, profundamente sumergido en la espontaneidad, un individuo experimente cierto grado de “vibración y libertad cósmicas”, para efectos prácticos es preferible entender la espontaneidad como un estado mental, la disposición a pensar con originalidad.

2.1.7 LA SOCIATRÍA

Debemos ser creativos para cuestionar asimismo las normas sociales y culturales. Moreno estaba convencido de que la psicología individual y social eran inseparables. Por lo tanto, la terapia es apta no únicamente para quienes actúan en el rol de enfermos, sino también para la matriz cultural, la que a menudo muestra rasgos patológicos.

A mediados del siglo pasado, la psiquiatría ya había hallado cierto grado de seguridad social y económica al restringirse a los problemas de los individuos y dejar la crítica de la cultura en manos de políticos y filósofos. Aparentemente, el interés de la mayoría de sus practicantes era el “ajuste”, no el activismo social.

Wallach y Wallach (1983) exploraron las tendencias de la dinámica psicológica moderna a priorizar en extremo los aspectos individualistas de la experiencia, tal como lo hicieron Cushman (1995), Jacoby (1983) y Hillman y Ventura (1992).

Moreno, en cambio, se involucró en el activismo social desde su juventud, como colorario de su teología, filosofía de la creatividad y teorías psicosociales. Así, dedujo el término *psiquiatría* (derivado de los vocablos griegos *psyque*, “mente/alma”, y *iatros*, “curación”) el de *sociotría*, en referencia a las tareas terapéuticas respecto de la cultura en general.

Moreno confiaba en que sus primeros experimentos teatrales producirían beneficios sociales generales. Otros estudiosos, como Augusto Boal, también han reconocido recientemente la función socio terapéutica del drama. En combinación con la sociatría. El psicodrama es de uso cada vez más frecuente fuera de la psicoterapia para contribuir a la creación de organizaciones sociales más sensibles a los aspectos humanos. Así, la creatividad ha de ser aplicada no solo en el ámbito personal, sino también en el colectivo, en pro de la forja de un mundo mejor. A Moreno no le habría bastado con registrar por escrito su filosofía, fue un crítico de la torre de marfil. Creyó indispensable ejecutar decididamente sus convicciones en la acción social, y diseñó los métodos del psicodrama, el sociodrama y la sociometría para contribuir a esa tarea.

2.1.8 LA SOCIOMETRIA

La sociometría echa raíces en las experiencias de Moreno alrededor de la segunda década del siglo XX. A principios de la década de 1930, Moreno prosiguió su desarrollo de ese método, mientras trabajaba como orientador en la Hudson School for Girls de Nueva York, ¿experimentos que sirvieron de base a su libro más elaborado, Who Shall Survive?

La sociometría obtuvo reconocimiento en las décadas de 1940 y 1950 como enfoque práctico relativamente temprano de la psicología social. Moreno publicó en sus revistas elogiosos comentarios sobre ella de gran número de científicos sociales eminentes. En las décadas de 1950 y 1960, este método fue utilizado principalmente en el sistema educativo.

La sociometría es tanto un enfoque general de ciertos aspectos de la dinámica de grupos como un método específico para la evaluación de los patrones de atracción y rechazo entre los miembros de un grupo. Los grupos suelen poseer una estructura formal, la cual implica líderes designados y roles asignados, e incluso cadenas de autoridad. Pero también poseen una estructura informal, determinada por las preferencias personales, lo que Moreno llamó *tele* (la cual me referiré más adelante); la sociometría mide justamente estos patrones.

Moreno pensaba que esta dinámica informal microsociológica era increíblemente importante por sus efectos en la moral y la eficacia de grupos sociales más grandes. Las preferencias son un fenómeno psicosocial que participa de la espontaneidad, e idear maneras de reconocer esas preferencias técnicas también tiene utilidad para el ambicioso proyecto de crear una sociedad más sana, auténtica y espontánea en lo interpersonal.

Así, la sociometría es parte importante de la filosofía de Moreno y de la psicología social en general. Moreno distinguió un principio entre la teoría general y el método específico, y llamo a la primera sociometría mientras que el segundo se restringía a los procedimientos propiamente dichos, de orientación matemática. Años después, sin embargo, el término sociometría habría de recoger lo mismo al amplio sentido que el estrecho.

Moreno, afirmo haber sido el primero en emplear el término relaciones interpersonales en psiquiatría, varios años antes que Harry Stack Sullivan, a quien suele ser atribuido. Tal término apareció en efecto en el subtítulo de su primera revista especializada, *Sociometry: A Journal of Interpersonal Relations*, así como en uno de sus primeros artículos. Su concepción del modo en que individuos y grupos interactúan en campos de mutua influencia está inscrita en lo que ahora llamaríamos sistemas.

La dinámica de grupos no se reducía para las transferencias proyectadas por individuos, sino que también comprendía patrones reflejados en un nivel más sutil y complejo.

Moreno fue particularmente sensible a la dinámica social, y concibió la naturaleza humana como inserta en un dinámico campo de relaciones. Podríamos afirmar con certeza que, histórica y conceptualmente, el psicodrama surgió de las ideas sociométricas de Moreno. Estas rebasan el marco de las relaciones interpersonales, en el entendido de que los grupos no solo operan como la suma de los individuos que los componen, sino también poseen una compleja dinámica propia, lo que implica una visión holística más que reduccionista.

En otras palabras, pese a la hiperindividualización de la cultura occidental, las personas también pueden, para bien o para mal, experimentar y operar en un nivel colectivo.

Los humanos somos seres sociales, animales gregarios a cuyas tendencias egocéntricas se suma la posibilidad de vivir en comunidad, comunión más allá de la cual la experiencia del “nosotros” reemplaza el “yo”. En reconocimiento de ello, precisamos de un punto de vista que tienda puentes entre la psicología individual y la social – como la teoría aplicada de los roles-, lo mismo que de métodos como la sociometría, la teoría aplicada de los roles y el psicodrama para desarrollar mayores grados de cohesión grupal y co-creatividad.

Aunque quizá sea imposible describir en su totalidad los elementos que operan en un campo, podemos, en cambio, abordar problemas específicos tomando en cuenta los fenómenos y dinámicas que nos parezcan pertinentes., sea cual sea su nivel. Por ejemplo, la actual dinámica familiar depende en parte de las normas sociales y el cambio de expectativas, en sí mismo controvertido en lo que atañe a la disciplina, el cuidado infantil, la educación sexual, entre otros aspectos. En este sentido los psicodramas también están presentes elementos socio dramáticos.

Moreno propuso algunos conceptos de total importancia en lo que respecta a la sociometría una de ellas es la llamada *dinámica coinconsciente*, ha sido aplicado por numerosos autores que trabajan con grupos. En psicodrama es frecuente que, una vez conseguido un estado de gran espontaneidad por medio del caldeamiento, el protagonista elija como auxiliares a personas con las que, sin saberlo de antemano, comparte ciertas cualidades, como sucesos similares en su respectiva historia.

Muchos otros incidentes de vinculaciones intuitivas, misteriosas *coincidencias* (que Jung llamó *sincronicidades*), sustentan la posibilidad de un tipo de percepción extrasensorial o dinámica de relaciones inconscientes en el fundamento grupal.

También intangible pero mucho más susceptible de ser medido es el fenómeno de la preferencia interpersonal, las atracciones o rechazos que ocurren entre personas o miembros de un grupo. Moreno considero a esta dinámica como uno de los factores más importantes y frecuentemente menospreciados de la dinámica de grupos.

Llamó *tele* a las preferencias tanto positivas como negativas, dinámica que es el foco de atención de la medición sociométrica. Cuidadosamente examinada, la *tele* es dependiente de roles; las personas poseen diferentes conjuntos de preferencias de acuerdo con distintos tipos de necesidades.

Aunque interacción humana es compleja; la *tele* es la prolongación de una dinámica presente de la naturaleza: incluso los animales primitivos exhiben preferencias, ya sea por afinidad con propósitos sexuales o por la impresión de “buen sabor”. Seres más complejos se organizan en una amplia variedad de formas sociales. Sin embargo, los animales poseen instintos, los que en los seres humanos asumen un velo de emociones e imágenes, posibles por su más intrincado sistema nervioso. Esta combinación de instinto e imaginación es lo que Jung llamó *arquetipo*.

Moreno insistió en diferenciar entre *tele* y transferencia. En tanto que esta implica el traslado a una relación presente de expectativas basadas en experiencias pasadas con otras personas – y por lo tanto la distorsión de la relación inmediata-, la *tele* supone interacciones principalmente basadas en la percepción de cualidades reales en el otro. Muchas relaciones, sino es que la mayoría de ellas contienen sin embargo una combinación de transferencia y *tele*. Cabe mencionar que la sociometría comparte con la psicoterapia dinámica la meta de esclarecer la realidad de las interacciones interpersonales, discriminando las percepciones realistas de proyecciones, estereotipos y otras formas de pensamiento irracional.

La *tele* constituye un proceso de naturaleza en gran medida intuitiva, cuanto mas se practica, mayor sensibilidad interpersonal se adquiere, es una habilidad que se puede desarrollar. Un beneficio adicional de *tele* es que -como el temperamento, la comunicación no verbal y el análisis de roles, entre otros- es un instrumento

general que permite plantear, negociar y resolver conflictos en forma creativa. La sociometría traslada esos asuntos a la conciencia, y el psicodrama contribuye a solucionarlos.

2.2 EL TEATRO EN LA ANTIGUA GRECIA

En el siglo V a.c, se produce un gran desarrollo del género dramático en la ciudad de Atenas. En ese momento el teatro se separa de su origen religioso y se convierte en una institución del Estado que resulta necesaria para la educación y la enseñanza del pueblo.

Para un ciudadano de la Atenas del siglo V a.C. (conocido como siglo de Pericles), concurrir al teatro era completamente distinto de lo que para un espectador actual.

- No se representaba en cualquier momento del año, sino en festivales que se realizaban en determinadas fechas, dedicadas al culto del Dios Dionisio.
- Por tratarse de festivales, no se representaba una sola obra, sino varias, y en consecuencia, el espectáculo duraba todo el día.
- La entrada era gratuita para quienes no contaban con recursos ya que no se consideraba a estos festivales como un simple espectáculo, sino que a su carácter religioso se sumaba una finalidad moral y educativa.

El espectador, entonces, tenía que ir dispuesto a purificar sus sentimientos más violentos mientras presenciaba los hechos conmocionantes que eran presentados en la tragedia; también tenía que estar preparado para reflexionar acerca de los más nobles estados espirituales y, durante la representación de una comedia, para reírse de su situación contemporánea, de sus costumbres, de sus personajes más importantes y en última instancia de sí mismo.

Los teatros estaban contruidos al aire libre sobre una ladera o al pie de una colina, en lugares generalmente rodeados por otras colinas, lo que proporcionaba al sitio una acústica natural perfectamente aprovechable. Por este motivo, los

actores podían representar sus papales en un tono normal de voz que resultaba audible para la totalidad del público. Tenían la capacidad de 15000 y 20000 espectadores, fue hasta el siglo IV a.C. que sus graderías semicirculares se recubrieron de mármol.

Los actores llamados “hipócritas” (del griego hypocrités) “persona que finge”, usaban un atuendo especial y mascarar. El vestuario utilizado tenía gran importancia, ya que hacía reconocible a la clase social a la que pertenecía su personaje.

Además, de los personajes principales, el teatro griego contaba con un personaje colectivo: el coro, quien cumplía distintas funciones de acuerdo con el desarrollo de la obra:

- Podía ser el pueblo o cualquier multitud
- Podía representar la voz de la conciencia de un personaje, sus reflexiones, sus remordimientos.
- Ayudaba al autor a comentar, a través de los integrantes del coro diversos pasajes de la obra

El coro (del griego khorós) “ronda de baile”, se ubicaba de espaldas al público, en la parte delantera de la escena, denominada “orquesta” y desde ese lugar realizaba movimientos y acompañaba con cantos y danzas la representación.

Los personajes protagónicos de la tragedia y del drama satírico solían ser Dioses o pertenecer a la nobleza, en cambio en la comedia se caricaturizaba a las clases más bajas. Esta diferencia se manifiesta no solo en el vestuario, sino también en el lenguaje empleado: era poético en el caso de las tragedias y popular en las comedias.

Los actores eran únicamente hombres, que podían representar, cambiando máscara y de vestuario a varios personajes incluyendo a los femeninos. Los desplazamientos escénicos también seguían ciertas convenciones que el público conocía a la perfección. Sin embargo, lo que mayor importancia revestía para los espectadores no era la actuación sino el texto y la música de la obra.

2.2.1 LA TRAGEDIA

En un comienzo, los cantos, llamados “ditirambos”, eran entonados por un coro de cincuenta hombres que vestían pieles de cabra, el animal que representaba a Dionisio. Con el tiempo, del ditirambo se desprendió un solista que intercalaba con el canto unos versos recitados de carácter narrativo o informativo referidos a ciertas acciones míticas.

Esta innovación ritual dio origen a un nuevo género: la tragedia (del griego tragos: “cabra” y ocie: “cantar” es decir, “canto del macho cabrío”). El solista que habría sido introducido por el poeta griego Tespis, podía cubrir su rostro con máscaras alternativas y de esta manera representar a más de un personaje. Finalmente, el ditirambo sufrió una nueva transformación, el coro quedó relegado a un segundo plano, a como acompañamiento de la acción, que pasó a ser el elemento fundamental.

Posteriormente otros autores introdujeron un segundo y un tercer actor, con lo que el género dramático (del griego drama: “acción”) adquirió su forma definitiva y fundamental: el diálogo.

2.2.2 LA COMEDIA

Otro tipo de ceremonia dionisiaca, el komos “fiesta de cantos y bailes” dio origen a la comedia. En un comienzo se trataba de una celebración en la que los participantes se disfrazaban con trajes ridículos y se cubrían con máscaras que reproducían los rasgos de determinados animales. En una etapa posterior, se desarrollaron breves diálogos o monólogos que ridiculizaban y caricaturizaban a personajes conocidos de la sociedad. De esta manera, se establecieron las bases de la comedia, género cómico y popular que tuvo gran éxito en la antigua Grecia.

2.2.3 LA “POETICA DE ARISTOTELES”

Varias décadas después de la muerte de los grandes autores trágicos, y a pesar de que Atenas no era ya la misma ciudad que durante el gobierno de Pericles, Aristóteles analizó sus obras en la *Poética*. Su tarea consiste en buscar semejanzas, estudiar los temas tratados, el estilo, los personajes que intervienen, entre otros, y a partir de eso establecer las características generales de los distintos géneros literarios.

En su obra, el filósofo griego, hace hincapié en el que los griegos denominaban “drama”, que se compone para ser representado ante un público. Para Aristóteles, la principal característica del teatro es la imitación de la realidad o mimesis, y el dialogo es el elemento fundamental de la representación.

El género dramático es definido por Aristóteles como una representación encarnada por actores, que se diferencia de la diégesis o narración de hechos reales o ficticios, donde predomina la voz de un narrador.

El concepto de mimesis es fundamental ya que la relación que existe entre el objeto real y la forma en el que es representado determina el subgénero al que la obra pertenece. Así, pueden definirse según Aristóteles tres subgéneros: la tragedia, la comedia y el drama satírico.

El primero es para el filósofo griego, el de mayor importancia ya que representa una imitación en la que las personas son mostradas mejores de lo que son, por ese motivo sus personajes son los héroes y los Dioses.

Para que esta relación con la realidad fuese estrecha, Aristóteles sostenía que deben cumplirse tres pautas:

1. Las historias representadas debían durar una jornada, desde la salida hasta la puesta del sol (unidad de tiempo).
2. La acción debía ocurrir en un solo espacio (unidad de lugar).
3. La obra debía referir un solo hecho o acción central (unidad de acción).

Este tipo de estructura permitía, por un lado, el desarrollo en profundidad de un tema único, y por otro, un cierto grado de identificación por parte del espectador quien, a través de la compasión y el terror provocado por lo representado en escena, se purificaba de sus pasiones.

Esta purificación o “catarsis” es, según Aristóteles, la finalidad primordial del teatro.

Moreno explica que la idea del psicodrama “como una forma de terapia” tuvo tres etapas de desarrollo:

En la primera, que llama “*fase existencial*,” “ha sido y es utilizada por la gente ingenuamente, como parte de la creatividad cotidiana, enfrascada en rituales o ritos primitivos”. Sobre eso comenta que antropólogos han encontrado en los Pirineos diseños “retratando inversión de roles entre el hombre y la bestia”, estimados en más de diez mil años.

En cuanto a la segunda fase, que denomina “*estético poético*”, es cuando el artista, poeta o dramaturgo “desarrolla una idea psicodramática” en sus trabajos, para curar a sus héroes de la locura o de otras desafortunadas tensiones de inadaptación”, como en la historia bíblica de “José y sus hermanos”, de Shakespeare “en su pieza dentro de la pieza” en Hamlet; o de Cervantes “al tratar la locura de Don Quijote”.

Moreno menciona la tercera fase, de “la elaboración científica de un sistema de psicoterapia centrada en la acción, ahora llamada psicodrama, de la cual tanto el psicodramista existencial de la primera fase como el psicodramista poético de la segunda son precursores. En el caso de Cervantes admite, que su alegoría artística puede estar lejos de una idea científicamente madura, pero sostiene que “podemos aprender del poeta, ya que, en las alas de su imaginación, él puede volar en altitudes elevadas sin ser obstaculizado por la censura de la mente científica.

Mencionaba que el efecto “terapéutico” de la catarsis en el teatro residía en que el espectador se entendería mejor a sí mismo y no repetiría las situaciones que llevaron a los protagonistas a su trágico final.

Moreno, dice: “El concepto de catarsis ha sufrido una alteración revolucionaria desde que comenzó el psicodrama sistemático en Viena en 1919. Este cambio ha sido ejemplificado por el alejamiento del drama escrito (conservado) a favor del drama espontáneo, pasando el énfasis de los espectadores a los actores”.

En mi tratado “El teatro de la espontaneidad, publicado en 1923, la nueva definición de catarsis fue esta: 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”.

Dos caminos condujeron a la concepción psicodramática de la catarsis mental. Uno fue el que acepto el concepto aristotélico. El otro partió de las regiones del Oriente y el Cercano Oriente. Estas religiones sostuvieron que un santo, para convertirse en Salvador, tiene que hacer un esfuerzo; tiene primero, que realizarse y salvarse a sí mismo. En otras palabras, en la situación griega se concebía al proceso de catarsis mental como centrado en el espectador, ósea que se trataba de una catarsis pasiva.

En la situación religiosa el proceso de catarsis tenía lugar en el actor, siendo su vida real el escenario. Se trataba de una catarsis activa. Podríamos decir que se enfrentan aquí la catarsis pasiva con la activa, la catarsis estética con la ética. Estos dos movimientos que hasta ahora han seguido sendas independientes han sido sintetizados por el concepto psicodramático de catarsis. De los antiguos griegos hemos conservado el drama y el escenario, de los hebreos hemos tomado la catarsis del actor”. Traer un trauma a la conciencia y vivenciarlo de nuevo, esto supone una gran catarsis emocional conocida como abreacción”.

En el periodo de desilusión y reconstrucción, los pacientes psicodramáticos se mueven hacia atrás y adelante, incapaces de abandonar el antiguo mundo psicótico totalmente e incapaces de aceptar la nueva realidad sin miedo. Tratan de encontrar un compromiso constructivo que es parte integrante del proceso de aprendizaje en el curso de la rehabilitación. Sesiones del psicodrama se llevan a cabo a través de este periodo, a intervalos regulares.

Según la teoría psicodramática, la enfermedad psíquica no es solo un mecanismo de escape de las limitaciones de la realidad de la vida, pero con frecuencia un esfuerzo por crear una vida más satisfactoria. La motivación es para crear, no para escapar.

En el procedimiento psicodramático el periodo más importante, por lo tanto, es el periodo de prueba. El tratamiento no se detiene con el choque de la iluminación, la súbita comprensión por parte del paciente de su enredo psicótico, sino que comienza luego de guiar al paciente poco a poco en la nueva vida y en el nuevo entorno en que va a vivir.

Después de toda la serie de experiencias de teatro terapéutico anteriores al trabajo de Moreno, resulta evidente que la creación del método psicodramático no aparece como una invención aparte, sino de un proceso que se fue construyendo gradualmente, a partir de las prácticas y análisis exploratorias del niño, del joven y luego del Médico involucrado con los problemas mentales y sociales de su tiempo en el viejo continente.

Aristóteles decía que en los teatros griegos se producía una catarsis que purificaba las pasiones, depuraba los desarreglos morales y curaba las enfermedades del alma. Los atenienses, después de ver y participar de las peripecias truculentas que sufrían sus héroes, debían sentirse aliviados anímicamente y bastante relajados.

El teatro funcionaba como un espejo que se ponía delante del espectador con el fin de reflejar las contradicciones y limitaciones que el ser humano tiene. De esta forma se conseguía liberar al público del peso que pudiera albergar su conciencia.

Con la tragedia griega se conseguía una catarsis colectiva que tenía unos efectos similares a los que se lograban con el principio hipocrático de la curación a través de la palabra. La curación por medio de la palabra cuenta con una larga tradición. Platón a quienes muchos consideran el inventor de la psicoterapia, en su dialogo "Carmines" dice que: "Bajo la acción de la palabra que encanta, el alma del oyente y consecuentemente su cuerpo, se serenar, esclarecen y ordenan.

2.2.4 EL DRAMA A TRAVES DE LA HISTORIA

Con la historia, el drama fue cambiando, y además de ser clasificada en tragedia y comedia, surgieron nuevas clasificaciones, conocidas como subgéneros. Para mencionar la evolución del género dramático, tomaremos en cuenta la división histórica tradicional que se la hace a la historia universal: Edad Antigua, Edad media, Edad moderna, Edad Contemporánea.

En sus inicios el drama tiene una base claramente religiosa debido a que su propósito era justamente cantar a los dioses. Además de la existencia del drama en Grecia, lo había en Roma, hecho que sucedió por la existencia de este fenómeno.

El género dramático se mantuvo durante mucho tiempo, más bien durante toda la Edad Antigua (Clásica y Tardía), hasta que cayó en la primera mitad de la Edad Media, que es la época siguiente, en el siglo VI d. C. La razón de su caída fue debido a la iglesia, institución que como es sabido, dominaba gran parte de la vida del hombre durante esta edad. La iglesia, en el periodo bizantino, censuró el teatro, pues fue interpretado como algo satírico, pagano y contraria a la meditación religiosa.

Alrededor del siglo XI el drama vuelve a la luz, esta vez en monasterios, cortes y universidades y con temas eclesiásticos, como representaciones de pasajes del Evangelio. En este retorno sin embargo la comedia seguía ausente.

A finales de la edad media, muy cercano al siglo XVI, se comienzan a marcar nuevas tendencias en el drama, la religión era tomada en cuenta, pero mezclada con otros temas, como el amor. Esta vez se trata de un modelo prerrenacentista.

En el renacimiento se abandona la religión y nacen nuevos conceptos a incluir en el género dramático. Era común en el teatro comenzar con un saludo al público para aumentar la cercanía, así como un breve resumen que expone el tema a tratar en la obra. La palabra toma mucha más importancia, pues antes se veía opacada por la acción de los personajes. Temas nuevos como el heroísmo y personajes cómicos aparecen, pero se fortalecen en épocas posteriores.

Termina la Edad Media, (conocida también como la edad oscura debido a su bajo progreso para la humanidad) y se da el paso a una nueva mentalidad del hombre, muy sujeta al antropocentrismo. Esta edad está marcada por la conciencia del ser humano, quien deja de lado el teocentrismo y se da inicio al hombre como eje central de sus vidas.

El Renacimiento es la entrada principal para una nueva edad en la historia occidental: la Edad Moderna. Aquí se encuentra el conocido siglo de oro, el siglo XVI, y hasta este siglo, no había ninguna normativa preestablecida en cuanto a la división en actos de la obra.

Fueron los dramaturgos del siglo XVII, Lope de Vega a la cabeza, quienes decidieron la estructuración de cada obra teatral en tres actos o jornadas, lo que obedece a la estructuración interna del argumento:

- Primer acto: Planteamiento
- Segundo acto: Nudo
- Tercer acto: desenlace

El primer acto solía comenzar “in medias res” es decir en medio del asunto. Con este hecho se pretendía captar la atención del oyente; además era un elemento más que aseguraba el dinamismo de la obra.

En el teatro del siglo de oro se empleaba el verso como forma de expresión teatral por excelencia. La polimetría, que busca la adecuación entre verso y contenido se convierte en norma. Cabe resaltar además que el lenguaje de la “comedia” buscaba la belleza poética de la palabra y la eficacia dramática unidas. Es decir, quería divertir gustando.

El siglo XIX es una época de cambio en Europa, pues se produce una revolución política, social y económica, además de la llamada “Revolución Industrial”, que hace variar la composición social de los pueblos.

Para el teatro es un siglo de progreso, en primer lugar, en el arte de escribir el teatro se buscaba un cambio y una mejoría artística.

Características del movimiento:

- El tema básico es el amor apasionado que choca contra las normas sociales, de ahí que casi siempre acabe en tragedia. Otros temas que predominan es la fatalidad y la venganza.
- El marco de las obras suele ser de ambiente medieval
- Se divide la obra en actos, entre uno y siete como métrica variada. Los actos se componen de cuadros.
- La escenografía adquiere gran importancia, a partir sobre todo de la construcción de locales dedicados exclusivamente a las representaciones.
- Se da mezcla de lo trágico y lo cómico.
- La finalidad no es educar sino conmover.
- El lenguaje es retórico y grandilocuente.
- Bambalinas paralelas a las candilejas, se remplazan las paredes de una habitación, llamado “escenario de medio cajón”. Al mismo tiempo se desarrolla la maquinaria teatral y la tramoya, con escenarios ascendentes e incluso giratorios.
- Los decorados se hacen también precisos históricamente o realistas en el caso de comedias contemporáneas

Las obras dramáticas contemporáneas han poseído una diversidad de estilos, desarrollando en paralelo la corriente de vanguardia siendo esto así, los directores se enfocan en ámbitos como el visual relacionándose con la escenografía y el literario tendiendo a ir a una interpretación con mayor profundidad psicológica y reiterando y haciendo más énfasis al gesto, la acción, la expresión y movimiento.

2.3 LA TEORIA DE LA TRANSMIGRACION DE LAS ALMAS

En el siglo VI a. C. surgieron en Grecia dos movimientos semejantes en muchos aspectos, el pitagorismo y el orfismo, que postularon y enseñaron la inmortalidad del alma y la reencarnación. Estas creencias pitagóricas y órficas, entre otras,

fueron adoptadas más tarde por Empédocles y por Platón e incorporadas a sus propios sistemas filosóficos, que incluían concepciones físicas, éticas y religiosas.

Por su parte, varios autores griegos del siglo VI a. C. y comienzos del siglo V, como Ferécides de Siros, Jenófanes, Heráclito, Parménides y Píndaro, aluden ocasionalmente a la reencarnación, de modo más o menos claro según los casos.

En sus obras, dicha doctrina sobre el alma no es un elemento esencial, sino que la mencionan en unos pocos pasajes, conservados literalmente o referidos por autores posteriores. Estos testimonios sobre la transmigración, aunque escasos, y a veces concisos y poco claros -razón de que sean ignorados en varios estudios sobre esta doctrina en Grecia-, son muy relevantes, puesto que en ocasiones son más antiguos que muchas noticias sobre el pitagorismo, el orfismo y Empédocles. Por otro lado, ofrecen indicios de la influencia de estas corrientes en ellos, lo que también es interesante.

2.3.1 Heráclito de Éfeso

Heráclito de Éfeso (540 a. C – 470 a. C.) fue creador de un pensamiento de extraordinario vigor y originalidad por sus postulados y por su expresión literaria. En ellos toca temas variados como el devenir del universo y de sus componentes, los astros, los dioses, el conocimiento humano, las leyes o la religiosidad. También el alma (psyche) fue objeto del interés de Heráclito.

En unos fragmentos se refiere a ella como agente del conocimiento en el hombre y en otros parece aludir a su destino tras separarse del cuerpo cuando éste muere.

Estos últimos fragmentos plantean un grave problema interpretativo, ya que expresan dos concepciones del alma difícilmente conciliables: en unos Heráclito habla del alma como una entidad material que participa en el proceso físico del cosmos, de carácter cíclico, en el curso del cual se transforma en agua, en otros fragmentos alude al alma en términos convencionales, como el componente del

hombre que perdura tras su muerte y va al Hades, según describe Homero, y que incluso en acreedora de premios y castigos, como enseñaban los cultos místéricos.

Algunos autores han restado importancia a estos últimos fragmentos y han negado tajantemente que Heráclito creyera en la pervivencia del alma.

Otros señalan que no se le puede exigir una completa coherencia en su concepción del alma. El propio autor manifiesta las dificultades de conocer la naturaleza exacta del alma, cuando dice:

Yendo a buscar los límites del alma no los encontrarías, aunque recorrieras todo el camino. Tan profunda mediada (logos) tiene.

En suma: es difícil someter a esquemas y delimitar un pensamiento tan paradójico y audaz como el de Heráclito, expresado en un estilo lapidario y oracular, no mediante razonamientos y explicaciones. Por tanto, el proceder más prudente quizá sea analizar cada fragmento por separado y en relación con otros semejantes, pero sin tratar su ajuste en un sistema preciso y cerrado.

Desde esta perspectiva estudiaremos a continuación varios fragmentos en los que se observan interesantes paralelismos con la creencia de la transmigración de las almas.

“Para las almas (psychai) es muerte convertirse en agua, y para el agua es muerte convertirse en tierra. De la tierra surge el agua y del agua el alma.”

Según esta frase, el alma es concebida como un elemento físico, que forma parte de un proceso natural y puede convertirse en agua. Lo más probable es que Heráclito pensara que el alma es de aire y, quizá buscando sorprender al lector, para referirse a este elemento utiliza el término -almas- en vez de -aire-. Es posible que también aludiera a este proceso en otro fragmento en que expresa la identidad de dos opuestos.

“El camino hacia arriba y hacia abajo es uno y el mismo”.

Sexto Empírico dice que Heráclito hablaba de la porción del medio circundante que reside como un extraño en nuestros cuerpos. Según esto, parte del

aire que nos rodea entraría en un cuerpo al nacer a través de la respiración y formaría un alma individual, la cual, tras una serie de transformaciones, acabaría reintegrándose en el aire del que procede.

Él comienza hablando de almas en plural porque son las porciones del aire que se encuentran en los cuerpos, al final habla del alma en singular porque estas porciones, después de transformarse, acaban integradas en el conjunto del aire.

Para nuestro propósito, lo interesante es que para Heráclito el alma forma parte de un ciclo que se repite indefinidamente, en el que “muere” y “renace” en un camino descendente y otro ascendente, es decir, que se transforma en otro elemento, el agua, ésta en tierra, la tierra de nuevo en agua y ésta en alma (=aire). Todo ello guarda semejanza con la doctrina de la transmigración, según la cual el alma se encarna en un cuerpo (lo que equivale a su muerte, según los órficos), cuando este muere renace, y luego vuelve a introducirse en otro cuerpo.

En otros fragmentos de Heráclito que no mencionan explícitamente el alma también pueden rastrearse alusiones a la transmigración:

Como una misma cosa están presentes lo vivo y lo muerto y lo despierto y lo dormido y lo joven y lo viejo. Pues estas cosas, cuando han cambiado, son aquellas, y aquellas de nuevo, cuando han cambiado, son éstas.

Aquí Heráclito, como hace en otros fragmentos, equipara varios pares de contrarios, en este caso estados que se van sucediendo en un mismo ser, a todas luces el hombre: la vida y la muerte, la vigilia y el sueño, la juventud y la vejez.

Lo que añade a continuación es interesante, ya que implica un ciclo continuo de transformaciones de un estado en otro. Que la vigilia se convierta en sueño y éste en vigilia es algo obvio que se observa en la vida diaria, pero no ocurre lo mismo con la vida y la muerte, ni con la juventud ni la vejez. Una persona pasará de ser joven a vieja, y de viva a muerta, pero no al revés, a no ser que el mismo individuo después de morir vuelva a nacer y no hacerse joven, lo cual solo es posible si se acepta la idea de la inmortalidad del alma y de la transmigración. En este caso, se aprecia fácilmente como en una misma persona la vida pasa a ser muerte y ésta

a ser vida, y paralelamente la vejez se transforma en juventud, si se renace en otro cuerpo.

Apoya esta interpretación el hecho de que, en el Fedón, el primer argumento que usa Sócrates para demostrar la reencarnación del alma y que los vivos nacen de los muertos es que las cosas nacen de sus contrarios. Así, el sueño sucede a la vigilia constantemente, y lo mismo tiene que ocurrir con la vida y la muerte.

No se sabe si Platón tenía en mente el pensamiento de Heráclito, pero parece que ambos han partido de la evidente analogía entre el sueño y la muerte, a menudo considerados como hermanos, y la han prolongado: la vigilia sería semejante a la vida, y si tras el sueño el individuo despierta, hay que suponer que también revivirá después de morir.

Otro fragmento importante de Heráclito:

“Los inmortales son mortales, los mortales son inmortales, pues viven la muerte de aquellos y en la vida de aquellos están muertos”

El fragmento impactante por su contenido y admirable desde el punto de vista formal, ha resultado sobremanera difícil de interpretar para los estudiosos, que a menudo han expresado su perplejidad al respecto. Pero si se lee teniendo en cuenta la doctrina de la transmigración resulta bastante claro.

En Grecia es habitual la oposición entre los dioses, los inmortales y los hombres o mortales.

Los pitagóricos y los órficos introducen una novedad, al considerar que el alma humana, los órficos concibieron el mito de Dionisio y los Titanes. Según este mito, los Titanes tendieron una trampa al niño Dionisio, hijo de Zeus y Perséfone, le desmembraron y comieron su carne.

En castigo Zeus los fulminó y de los restos del fuego, la sangre y las cenizas surgió el género humano, que por este origen tiene una naturaleza doble, una benéfica procedente de Dionisio y una malévolamente procedente de los Titanes. Todos los seres humanos han heredado la culpa de estos antepasados y tienen que sufrir

el castigo de reencarnarse en sucesivos cuerpos, que son concebidos como una cárcel para el alma, en la que pena por el crimen heredado, o aún peor, como una tumba, ya que cuando esta encarnada el alma esta tan disminuida que es como si estuviera muerta. Esta idea se expresa en el eslogan soma- sema “el cuerpo, una tumba”.

Eurípides parece expresar la misma idea cuando dice: *¿Quién sabe si vivir es haber muerto, y haber muerto vivir?*

Por tanto, de la perspectiva órfica podemos entender que “inmortales” designa a las almas, pues sobreviven a la muerte del cuerpo y no mueren, pero pueden llamarse “mortales” porque cuando están encerradas en cuerpos están muertas. Por otro lado, los “mortales”, es decir los hombres, pueden llamarse inmortales porque, aunque sus cuerpos mueren, sus almas, portadoras de su identidad, sobreviven a la muerte. Todo ello puede explicarse también desde la doctrina órfica:

Cuando el cuerpo muere y el alma se libera, es como si naciera. Por el contrario, cuando el alma se encama en un cuerpo vivo, es como si muriera, ya que tiene mermadas sus capacidades y potencialidades. En este momento en que el alma se encarna y “está muerta”, un ser mortal comienza a vivir, de ahí que “viva” la muerte del alma, que es un ser inmortal. Cuando este ser mortal muera, su alma quedará libre y empezará a vivir, de ahí que este “muerto” en la vida de ésta.

En resumen, Heráclito llamó inmortales a los hombres porque son en esencia almas, divinas por naturaleza y libres de la muerte, aunque estén muertas temporalmente durante sus encarnaciones. Esta explicación serviría para dar sentido a un fragmento que de otro modo resulta impenetrable por su carácter radicalmente paradójico. Una interpretación similar a la expuesta lo ofrecen ya varios autores antiguos.

Filón de Alejandría dice que, según Heráclito, -cuando vivimos el alma está muerta y enterrada en el cuerpo como en una tumba-.

Por su parte, Numenio le atribuye la idea de que nosotros vivimos su muerte (la de las almas) y ellas viven nuestra muerte.

También Sexto Empírico parece aludir a este fragmento cuando afirma:

Heráclito dice que el vivir y el haber muerto están en nuestro estado de vida y de muerte, pues cuando nosotros vivimos, nuestras almas están muertas y sepultadas en nosotros y cuando nosotros morimos, las almas vuelven a la vida y viven.

Todos estos autores interpretan a los “mortales” como los hombres y a los “inmortales” como las almas.

Varios pasajes de Empédocles, autor que dio gran importancia a la transmigración, describen el paso de seres inmortales a mortales y viceversa. Por ejemplo, gracias a la acción del amor (philia) surgen seres mortales a partir de la combinación de los elementos (que son inmortales): enseguida nacieron como inmortales, los que antes aprendieron a ser inmortales.

Por otro lado, Empédocles afirma que el mismo ha pasado de ser un hombre a convertirse en un dios inmortal, suponemos que porque está a un paso de liberarse del ciclo de la reencarnación:

Yo, para vosotros un dios inmortal, ya no mortal, camino en todos honrado.

El filósofo de Agrigento habla de los hombres muy avanzados en el proceso de la liberación, que nacerán de su última vida como adivinos, poetas, médicos y líderes, y luego (tras la muerte) pasan a ser dioses.

La doctrina de la transmigración de las almas parece servir a Heráclito como base e inspiración para ciertos fragmentos en que, por un lado, expresa las transformaciones de los elementos como si murieran y vivieran y por otro, la unidad profunda de contrarios como vida y muerte, vigilia y sueño, juventud y vejez, que en su sucesión forman una armonía oculta que solo un sabio, como el, es capaz de predecir.

Freud habría manuscrito *Psychopathische Personen auf der Buhne* (Personajes psicopáticos en el escenario) a fines de 1905 o comienzos de 1906:

Si el fin del drama consiste en provocar “terror y piedad”, en producir una “purificación de los afectos”, como se supone de Aristóteles, ese mismo propósito puede describirse con algo más de detalle diciendo que se trata de abrir fuentes de placer o de goce en nuestra vida afectiva (tal como a raíz de lo cómico, del chiste, etc., se las abre en el trabajo de nuestra inteligencia, el mismo que había vuelto inaccesibles muchas de estas fuentes). A este fin cabe mencionar en primera línea, el desahogo de los afectos del espectador.

Ser espectador participante del juego dramático significa para el adulto lo que el juego para el niño, quien satisface de ese modo la expectativa, que preside sus tanteos, de igualarse al adulto. El espectador vivencia demasiado poco, se siente como “un mísero desecho a quien no puede pasarle nada” a tiempo ahogó su orgullo, que situaba su yo en el centro de la fábrica del universo; mejor dicho, se vio obligado a desplazarlo: querría sentir, obrar y crearlo todo a su albedrío; en suma, ser un héroe.

Respecto al humor, encontramos que Freud señala: que “lo grandioso reside a todas luces en el triunfo del narcicismo en la victoriosa confirmación de la invulnerabilidad del yo. El yo rehúsa dejarse ofender y precipitar al sufrimiento por los influjos de la realidad; se empeña en que no pueden afectarlo los traumas del mundo exterior, más aún, demuestra que solo le representan motivos de placer”.

Se puede afirmar que el humor es rebelde, lo curioso es que Freud dice que esta rebeldía comparte con el síntoma “procesos regresivos y reaccionarios” escamoteando el sufrimiento del yo. Sitúa al humor a lado de la neurosis, la embriaguez, el retraimiento y la propia locura: el humor debe a esta vinculación, una dignidad que le falta de todo, por ejemplo, al chiste, pues este sirve solo al beneficio placentero, o bien pone esta ganancia al servicio de la agresión.

El humor es una forma de enfrentar con valor los sufrimientos, de demostrar al mundo y así mismo que todavía se puede encontrar algo de placer en un mundo

trágico. El yo minimiza así el sufrimiento con las armas del humor, jugando con el lenguaje y generando un estado afectivo. El humor parece indicarnos: ¡Mira ahí tiene ese mundo que te parecía tan peligroso, no es más que un juego de niños, bueno apenas para tomarlo en broma!

El juego del humor está involucrado en el lenguaje, la risa que muestra un estado afectivo placentero, al tiempo al que el super yo, expresa su fase amable, de tal manera que surge una voz que se torna protectora y solidaria con el yo.

En el psicodrama el humor y la risa se emplean como expresiones subjetivas las cuales han desempeñado un papel importante. El humor puede servir para establecer la relación terapéutica de manera adecuada, para orientar el diagnóstico, para facilitar la expresión de las emociones y el trabajo emocional, y para ayudar al paciente a observarse.

Puede ayudar a establecer la comunicación, el sentido del humor puede permitir al paciente observarse de una manera más objetiva y distanciada sin sentirse amenazado, ayudándolo a superar su drama y verlo desde el punto de vista cómico.

Con el humor se transmiten mensajes de alegría y tranquilidad. Una relación terapéutica que incluya el humor evoluciona “a ser una experiencia emocionalmente correctiva en beneficio del paciente”.

También como terapeutas tenemos que tener cuidado, ya que el humor puede emplearse para evitar la comunicación de sentimientos dolorosos, inhibiendo o estancando el progreso terapéutico. Entre los riesgos del humor se encuentran:

En relación con el terapeuta: como defensa por ser incapaz de gestionar su propia ansiedad, como agresión velada empleando la sátira para aplacar la sensación de frustración o ira, jactarse para ser querido por los pacientes, confundir al paciente al emplear el humor dando a entender que la terapia no es importante.

En relación con el paciente: hacer el payaso dentro del grupo de terapia para ganarse el afecto de este, cumplir la función de chivo expiatorio para los

sentimientos agresivos del grupo terapéutico, o auto ridiculizarse con el fin de reducir la importancia de sus intervenciones.

En relación con el grupo de terapia: frivolar para soportar la intensidad emocional que se produce en el trabajo o grupo.

El buen humor en el psicodrama se puede utilizar, por ejemplo, como:

- Entrenamiento asertivo: el crear o enfatizar diversos aspectos humorísticos en la técnica del juego de roles puede ser de ayuda en reducir los temores de las personas con problemas de asertividad. La estrategia a usar sería la exageración. Durante el psicodrama un participante exagera inesperadamente la reacción de la otra persona, por ejemplo, actuando amenazadamente, presionando, con asombro o rechazando. El cliente puede ver entonces lo exagerado de su expectativa hasta un punto ridículo.

Este procedimiento puede ayudar al cliente a focalizar y calibrar la manera en que exagera las posibles reacciones de otras personas y la probabilidad de que ocurran.

- Reforzamiento: cuando un cliente es capaz de hacer bromas y reírse acerca de asuntos personales que antes habían sido dolorosos o avergonzantes, dicha reacción humorística por lo general representa un cambio significativo en la visión de sí mismo, del mundo y de sus circunstancias. El terapeuta tiene la oportunidad de reforzar el uso del humor por parte del cliente, bien sea elogiando directamente el sentido humorístico, o más típicamente riéndose ante una buena expresión de humor.

El humor en el psicodrama es un elemento importante, pero cabe mencionar que no es parte de su estructura esencial. No estamos hablando de que el psicodrama sea un método de cambiar la percepción de los problemas en base al humor; sino de que el humor es un buen complemento en el proceso de catarsis y empatía necesarios en el psicodrama.

CAPITULO III

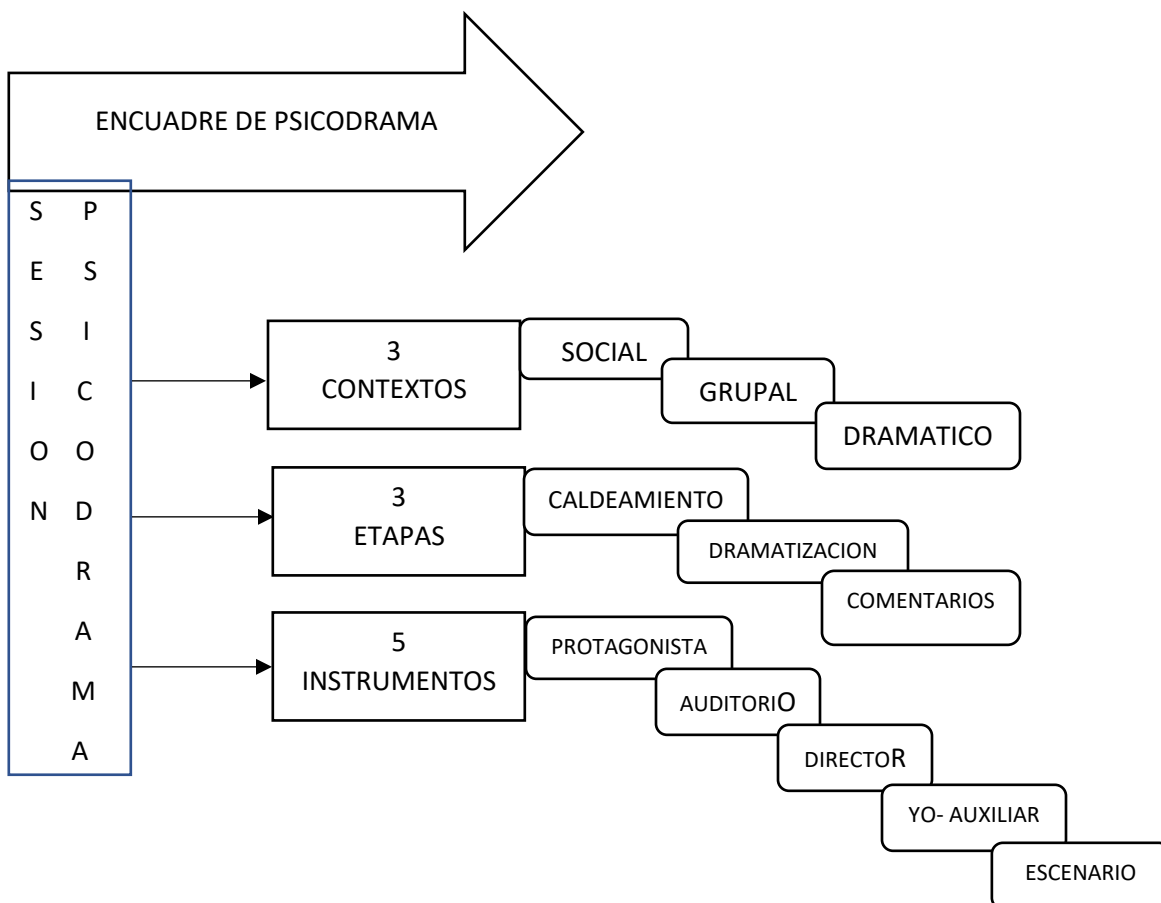
METODO

3.1 ANALISIS Y REQUERIMIENTOS

Moreno escribió: “si realmente el futuro de la humanidad puede planearse, la evolución consciente por medio del entrenamiento de la espontaneidad abre entonces nuevos horizontes al desarrollo de la raza humana”.

Esto significa que el psicodrama colabora en el cumplimiento de una meta extraordinaria: la transformación consciente, intencional, de la conciencia misma utilizando la dramatización como factor esencial para integrar los diversos aspectos involucrados en la temática o situación que resulta conflictiva para el paciente. Para ello, se apoya en un encuadre estricto que puede definirse según tres contextos, tres etapas y cinco instrumentos. Se requiere llevar a la práctica el psicodrama para alcanzar el objetivo principal de esta investigación.

Figura 1



Aspectos fundamentales del Psicodrama terapéutico

3.2 DISEÑO

Un estudio cualitativo en el que se utiliza la técnica de observación directa y de la participación de una sesión de psicodrama. A través de la experiencia de participar y dirigir un psicodrama se pretende verificar su utilidad. Se utilizó la técnica de entrevista para documentar las impresiones posteriores de los participantes.

3.3 MUESTRA

Se formaron 3 categorías: los cuales llamaremos pacientes, participantes y estudiantes. En total fueron 50 personas con edades que van desde los 12 hasta los 53 años de edad, de los cuales 34 son mujeres y 16 son hombres.

Pacientes: es la persona interesada en resolver un problema, puede actuar como protagonista si es que quiere participar o simplemente observará desde afuera el psicodrama como espectador.

Lo integran:

- 2 mujeres (21, 22 años,) 1 hombre (12)

Participantes: se llaman participantes las personas que tienen el papel de yo auxiliares los cuales adoptan los papeles de los demás personajes de la escena o representan sus propios sentimientos no expresados. Los participantes fueron alumnos de la Facultad de Psicología de 7° cuatrimestre.

Lo integran:

- 4 mujeres (23,24,30,51) 8 hombres (22-53)

Estudiantes: Este grupo está integrado por estudiantes de la Facultad de Psicología de la BUAP, conformado por alumnos pertenecientes de 7° y 9° grado.

Lo integran:

- 28 mujeres (20-26) 7 hombres (22-26)

3.3.1 CRITERIOS DE INCLUSION

- Ambos sexos
- Pacientes sin sintomatología psicótica positiva
- Aceptar la participación en el grupo de psicodrama

3.3.2 CRITERIOS DE EXCLUSION

- Descomposición psicopatológica
- Consumo de drogas
- Negativa de participar en el grupo

3.4 INSTRUMENTOS

Se realiza una utilización combinada de técnicas, a través de la observación y de cuestionarios de experiencia abierta.

Observación: la observación científica se caracteriza por hacerse de un modo deliberado, sistemático y consiente. Una de sus ventajas es que permite identificar diferencias entre que los sujetos dicen y lo que se observa. Se trata de observación participante, ya que el observador se integra en la realidad que estudia, participando en las actividades del grupo.

Cuestionarios: de experiencia directa, con ellos se pretende recoger la visión subjetiva de los participantes de acuerdo a la experiencia en el grupo de psicodrama. se realizarán de forma individual tras la participación en la intervención. Se utilizaron tres cuestionarios a los que nombramos cuestionario Zerka 1, (pacientes) cuestionario Zerka 2, (participantes) cuestionario Zerka 3 (estudiantes). Los cuestionarios se nombraron como Zerka en honor a Zerka Toeman Moreno quien fuera esposa de Jacob Levy Moreno. El interés de ella en el teatro, las artes y la psicología le permitió incursionar en el psicodrama. en honor a Cada uno de los cuestionarios consta de 10 preguntas las cuales serán contestadas de forma abierta. Mediante estos cuestionarios podremos verificar si existe la percepción de que el psicodrama mejoró la situación de los pacientes. Cabe señalar que se videograbaron las sesiones.

CUESTIONARIO ZERKA 1 (PACIENTES)

Nombre:

Edad:

- 1.- ¿Cuál fue el motivo de consulta para la psicoterapia?
- 2.- ¿Cuáles fueron sus expectativas terapéuticas?
- 3.- ¿Cómo calificaría su experiencia al participar en el psicodrama?
- 4.- ¿Cómo se sintió después de participar en el psicodrama?
- 5.- ¿El psicodrama ayudó al cumplimiento de sus expectativas como paciente? Si, No ¿Por qué?
- 6.- ¿Usted considera que el psicodrama es una herramienta eficaz como técnica psicoterapéutica?
- 7.- ¿Qué emociones vivió usted al participar en el psicodrama?
- 8.- ¿Le fue sencillo comprender la estructura del psicodrama?
- 9.- ¿Si tuviera la oportunidad de trabajar nuevamente con el psicodrama lo haría o preferiría otra técnica?
- 10.- ¿Recomendaría el psicodrama a otras personas como herramienta psicoterapéutica?

CUESTIONARIO ZERKA 2 (PARTICIPANTES)

Nombre:

Edad:

- 1.- ¿Cómo calificaría su experiencia en el psicodrama?
- 2.- ¿Cree usted que le sirvió de algo participar en el psicodrama?
- 3.- ¿Considera que el psicodrama es una herramienta eficaz como técnica psicoterapéutica?
- 4.- ¿Cuál considera usted que es el rol más importante dentro del psicodrama?
- 5.- ¿Si tuviera la oportunidad de participar de nuevo en un psicodrama lo haría de nuevo? Si, No ¿Por qué?
- 6.- ¿Cuáles son las ventajas y desventajas para usted al utilizar el psicodrama como herramienta psicoterapéutica?
- 7.- ¿Quién considera que obtiene más beneficios psicológicos o más aprendizaje dentro del psicodrama?
- 8.- ¿Cómo se sintió usted al interactuar con otras personas mediante el psicodrama?
- 9.- ¿Recomendaría a otras personas en participar en un psicodrama?
- 10.- ¿La idea que usted tenía de lo que era un psicodrama fue confirmada o cambio después de haber participado en esta técnica?

CUESTIONARIO ZERKA 3 (ESTUDIANTES)

Nombre:

Edad:

1.- ¿Qué tanto sabe usted acerca de la técnica del psicodrama? ¿mucho, poco o nada?

2.- ¿Tiene interés en aumentar su conocimiento de la técnica del psicodrama?

3.- ¿Considera el psicodrama como una herramienta eficaz para la resolución de problemas?

4.- ¿Qué características considera que debe tener un terapeuta para ser “director” de un psicodrama?

5.- Menciona alguna de las ventajas al utilizar el psicodrama

6.- Menciona alguna de las desventajas al utilizar el psicodrama

7.- ¿A quién cree que beneficia más el psicodrama? a ¿hombres o mujeres?

8.- ¿Considera que el psicodrama es una técnica que beneficia más a niños, adolescentes o adultos?

9.- ¿Cree usted que el psicodrama ha tenido el reconocimiento que merece dentro del espectro de técnicas psicoterapéuticas? Si, No ¿Por qué?

10.- ¿Recomendaría el psicodrama como instrumento terapéutico? Si, No ¿Por qué?

3.5 PROCEDIMIENTO

Los pacientes recibieron ayuda psicológica antes de la realización del psicodrama por diversas causas. El psicólogo determinó después de 4 sesiones con cada uno de ellos la realización de la misma.

Se comenzó con la planeación del psicodrama, se tomó como referencia a alumnos de 9° cuatrimestre de la facultad de Psicología para tener a los participantes. Una vez contando con los participantes se fijó el día, el lugar y la hora para su realización. Como apoyo se videograbaron los 4 psicodramas. Al final el psicodrama se realizó una retroalimentación con la finalidad de obtener una mayor percepción acerca de los participantes.

De acuerdo al papel que desempeñaron los participantes se les aplicó un cuestionario (Zerka 1, Zerka 2, Zerka 3). Ya teniendo los resultados se compararon las respuestas de los participantes y la información recabada se vació en unas tablas.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1 RESULTADOS PACIENTES

Tabla 1

PREGUNTAS	<i>¿Cuál fue el motivo de consulta para su psicoterapia?</i>	<i>¿Cuáles fueron sus expectativas terapéuticas?</i>	<i>¿Cómo calificaría su experiencia al participar en un psicodrama?</i>	<i>¿El psicodrama ayudó al cumplimiento de sus expectativas como paciente? Sí, No, ¿Por qué?</i>	<i>¿Usted considera que el psicodrama es una herramienta útil como técnica psicoterapéutica? Sí, No, ¿Por qué?</i>
HOMBRE 12 años Paciente 1	Quería sentir esa experiencia de Psicodrama	Yo experimenté un alivio porque al fin dije toda la verdad y después de eso me sentí bien.	Yo calificaría como una experiencia buena.	Sí, porque todo esto me ayudó mucho.	Sí, porque tienes toda esa confianza de explicar lo que te pasó con esa seguridad de que no van a decir nada y te ayuda a liberar lo que sientes.
HOMBRE 23 años Paciente 2	Superar hábitos pasados	Darle un cierre y seguir adelante	Excelente	Sí, porque cumplí el objetivo y vi la situación desde otra perspectiva.	Sí, porque al verlo representado te haces más consciente del problema.
MUJER 22 años Paciente 3	Cerrar ciclo de un ex novio	Dejar atrás y cerrar el ciclo para poder continuar y sentirme bien.	Muy buena	Sí, pude darme cuenta de varios aspectos que no veía y no contemplaba.	Sí, nos da una perspectiva mas amplia y ayuda a percibir y darnos cuenta de situaciones inconscientes.
MUJER 23 años Paciente 4	Por una pérdida, mi pareja falleció en un accidente de auto	Sinceramente no tenía muchas expectativas, sólo pensé que podría ayudarme a no pensar tanto en él, realmente no sabía lo que era un psicodrama ni como se llevaba a la práctica.	Creo que es una experiencia muy fuerte e íntima, fue algo que valió mucho la pena, afrontas tu realidad de golpe, aunque es muy desgastante es muy reconfortante.	Me ayudó a entender mi realidad y lo que podía y no podía hacer por la situación, fue como quitarme un peso de la espalda.	Yo considero que al menos en mi caso fue una herramienta sumamente útil pues centra al paciente en el aquí y en el ahora trabajando cosas del pasado. Y creo que se debería practicar más en las terapias.

Respuestas de Pacientes

Después de haber aplicado el cuestionario Zerka 1 a los pacientes podemos concluir que los participantes calificaron al psicodrama como una herramienta de muy buena a excelente dejando en claro que muy probablemente vuelvan a utilizar esta técnica mas adelante o incluso puedan recomendarla a otras personas. Por lo tanto, el psicodrama de acuerdo a su experiencia es una herramienta útil. También podemos concluir que los pacientes tuvieron una respuesta favorable al afirmar que el psicodrama ayudó al cumplimiento de sus expectativas como paciente. Cada uno de los pacientes compartieron sus expectativas terapéuticas desde un principio, coinciden en que desde un principio esperaban a que haciendo esta técnica les ayudaría a mejorar su problema o a tener una mejor visión de la misma.

El psicodrama hace del paciente un protagonista que interactúa con otros actores y aún el mismo auditorio, buscando que el protagonista interactúe con ellos y encuentre un sentido a su existencia, un rol social y una actitud mas flexible frente a las personas y grupos.

4.2 RESULTADOS PARTICIPANTES

Tabla 2

¿Cómo calificaría su experiencia en el psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	Buena, nos deja un aprendizaje de cada escena y mas que nada a ser mas consientes y no cometer los mismos errores.
MUJER 30 AÑOS	Lo calificaría como bueno porque si ayuda mucho.
HOMBRE 22 AÑOS	Buena, deja muchas expectativas para realizar uno con los problemas propios que tiene uno.
HOMBRE 32 AÑOS	Fue una buena experiencia debido a que permite ver situaciones desde otra perspectiva.
HOMBRE 23 AÑOS	Muy buena, quizá tan real que es entender el pensamiento de las personas.
HOMBRE 23 AÑOS	Muy buena
HOMBRE 22 AÑOS	bastante buena, emocionante, constructiva y no sé si sea la palabra, pero también fuerte.
HOMBRE 54 AÑOS	Excelente
MUJER 52 AÑOS	Excelente
HOMBRE 26 AÑOS	Como muy buena, te permite visualizar los problemas desde otra perspectiva
MUJER 24 AÑOS	Me parece una experiencia de mucho aprendizaje, como participante pude observar y aprender de esta técnica, me parece funcional y muy proyectiva.
HOMBRE 24 AÑOS	Excelente y de aprendizaje

Respuestas pregunta 1

Tabla 3

¿Considera que el psicodrama es una herramienta eficaz como técnica psicoterapéutica?	
MUJER 23 AÑOS	Sí ya que ayuda de alguna manera a superar algunos traumas del pasado, además de que es entretenido
MUJER 30 AÑOS	Si de mucho
HOMBRE 22 AÑOS	Si, ayuda al paciente a superar sus problemas
HOMBRE 32 AÑOS	Claro porque te hace enfrentar de manera directa lo que pudiera ser la raíz del problema
HOMBRE 23 AÑOS	Claro, estoy de acuerdo ya que el acercamiento al problema es real
HOMBRE 23 AÑOS	Si
HOMBRE 22 AÑOS	considero que sí lo es, aunque también creo que además hace falta un poco de intervención individual con el protagonista.
HOMBRE 54 AÑOS	Si. Ya que permite la proyección del paciente de acuerdo a sus experiencias pasadas y futuras.
MUJER 52 AÑOS	Por supuesto. Ya que le permite al paciente y a todo el grupo la integración como sociedad.
HOMBRE 26 AÑOS	Por supuesto que si, el poder palmar el problema y verlo es más fácil cosificarlo
MUJER 24 AÑOS	Sí, bajo el director/terapeuta adecuado, pienso que bajo el control e intervenciones precisas puede resultar muy benéfico para el usuario.
HOMBRE 24 AÑOS	Si en los casos adecuados

Respuestas pregunta 2

Tabla 4

¿Cuál considera usted que es el rol más importante dentro del psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	Creo que es el protagonista
MUJER 30 AÑOS	El protagonista
HOMBRE 22 AÑOS	El que dirige o principal
HOMBRE 32 AÑOS	La del director ya que debe analizar todos los ángulos del mismo
HOMBRE 23 AÑOS	Cada uno influye para ser buen trabajo
HOMBRE 23 AÑOS	El director
HOMBRE 22 AÑOS	Considero que la del director, ya que aunque haya una buena problemática a tratar, participación y disposición de los miembros, si el director no sabe cómo dirigir el psicodrama o como enfrentar las situaciones que vayan surgiendo, este podría terminar con algo no deseado o problemático.
HOMBRE 54 AÑOS	Todos tienen importancia y más cuando se expone a interpretar diferentes roles para que ayuden al paciente a reencuadrar la situación y facilitar respuestas adaptativas.
MUJER 52 AÑOS	Todos son de importancia ya que van a ayudar al paciente a su adaptación.
HOMBRE 26 AÑOS	La persona donde recaer el problema, dígame que es la persona a la que el consultante siente como una situación de apuro.
MUJER 24 AÑOS	El director/terapeuta, pienso que la utilidad de esta herramienta depende totalmente de las intervenciones que este realice, así como el rumbo del psicodrama o la escena planteada.
HOMBRE 24 AÑOS	Considero que el usuario, pero si faltara alguno la dinámica no funcionaría.

Respuestas pregunta 3

Tabla 5

¿Cree usted que le sirvió de algo participar en el psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	Sí, porque ayuda de alguna manera a que uno se desmorone y mostremos con palabras o gestos lo que hasta el momento hemos mantenido oculto.
MUJER 30 AÑOS	Sí de mucho
HOMBRE 22 AÑOS	Sí
HOMBRE 32 AÑOS	Sí porque me hizo entender diferentes situaciones.
HOMBRE 23 AÑOS	Sí, la experiencia me abrió panoramas que no había tenido, ya que tuve un nuevo criterio al agrupar la ayuda que se estaba generando.
HOMBRE 23 AÑOS	Sí
HOMBRE 22 AÑOS	sí, me permitió aprender, sentir mis emociones fluir y causar un ruido significativo en mis propios problemas.
HOMBRE 54 AÑOS	Claro que sí, entendí la importancia del psicodrama como técnica como ayuda.
MUJER 52 AÑOS	Sí, de mucha ayuda para entender la importancia de dicha técnica.
HOMBRE 26 AÑOS	Claro, como experiencia y sobre todo porque te queda más claro cómo abordar diferentes situaciones de la vida
MUJER 24 AÑOS	Definitivamente, cambió mi perspectiva de la técnica, los resultados me parecen reveladores, tuve una sensación positivamente distinta en la terapia.
HOMBRE 24 AÑOS	Sí, tanto de manera profesional como personal.

Respuestas pregunta 4

Tabla 6

¿Si tuviera la oportunidad de participar de nuevo en un psicodrama lo haría de nuevo? Si, No ¿Por qué?	
MUJER 23 AÑOS	sí, ya que me sentí bien en apoyar para la realización de escenas como uno de los personajes principales
MUJER 30 AÑOS	Si porque te ayuda a tu vida personal
HOMBRE 22 AÑOS	Si, fue buena experiencia dramatizar una situación siendo el personaje uno de los principales involucrados
HOMBRE 32 AÑOS	Si, porque me permite ponerme en situaciones diferentes y así mismo entenderlas.
HOMBRE 23 AÑOS	Claro, es una forma de ayudar a los demás e incluso a mí mismo
HOMBRE 23 AÑOS	Si porque son experiencias diferentes con cada persona
HOMBRE 22 AÑOS	sí lo haría, porque fue una experiencia bastante buena, interesante y de gran aprendizaje para mi formación. Fue de las mejores experiencias que he tenido en toda mi formación dentro de la psicología.
HOMBRE 54 AÑOS	Si. Fue una experiencia única, es de mucha importancia conocer este tipo de técnicas, que ayuden al paciente a su pronta adaptación.
MUJER 52 AÑOS	Si. Es de mucha importancia conocer este tipo de técnicas.
HOMBRE 26 AÑOS	Por su puesto que sí, a parte de entretenido me agrada apoyar con su bienestar a otras personas
MUJER 24 AÑOS	Si, porque aprendo de los pacientes de una forma distinta, para mí representar un papel es una experiencia grata, me pongo a prueba bajo perspectivas muy distintas a las más, refuerza mi nivel de empatía en situaciones que no comprendo.
HOMBRE 24 AÑOS	Sí porque se aprende mucho y tiene un efecto positivo en los usuarios.

Respuestas preguntas 5

Tabla 7

¿Cuáles son las ventajas y desventajas para usted al utilizar el psicodrama como herramienta psicoterapéutica?	
MUJER 23 AÑOS	Creo que debes ser abierto y tener una mente abierta, no cualquiera se anima a decir sus problemas y menos actuales
MUJER 30 AÑOS	Las ventajas es que te desahogas y las ventajas que varias personas se enteran de cierta forma
HOMBRE 22 AÑOS	Tiene que ser muy bien llevado para cumplir con los objetivos, creo que en general es bueno
HOMBRE 32 AÑOS	Las ventajas pudieron ser que te hace enfrentar directamente el problema, pero al mismo tiempo puede ser una desventaja si no se conduce de la mejor manera.
HOMBRE 23 AÑOS	Puede ser que las personas que lo realizan no lo toman con la seriedad que se le debe dar, y como ventaja es una ventana que ayuda a nuestros problemas.
HOMBRE 23 AÑOS	Ventaja: se puede trabajar de forma más significativa Desventaja: las respuestas de los participantes pueden ser muy volátiles
HOMBRE 22 AÑOS	Como ventaja el manejo de la intervención psicoterapéutica es más tangible al ponerlo en escena y como desventaja se necesita la participación completa de los participantes.
HOMBRE 54 AÑOS	Ventajas se refuerzan vínculos, se trabaja tanto como la individualidad, dentro de la identidad grupal, a la vez posibilita el desarrollo de habilidades. Desventajas solo el tener mucho cuidado de no olvidar tomarlo con la empatía necesaria
MUJER 52 AÑOS	Ventajas el trabajo en grupo, la integración del paciente. Desventajas no las hay.
HOMBRE 26 AÑOS	Ventaja todo es más vivido, desventaja, la misma al ser todo tan visible puede reabrir las viejas heridas
MUJER 24 AÑOS	La mayor ventaja es que es totalmente visual, puede alternarse con otras herramientas, la desventaja es que el usuario al ser libre de tomar decisiones sobre qué momento se representará
HOMBRE 24 AÑOS	Como ventaja que puede ver su problemática desde otra perspectiva y como desventaja la adaptación de los actores, pero es lo mínimo.

Respuestas pregunta 6

Tabla 8

¿Cómo se sintió usted al interactuar con otras personas mediante el psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	al principio nerviosa, pero con el paso de las escenas me fui sintiendo más cómoda
MUJER 30 AÑOS	Me senti bien porque saca uno todo
HOMBRE 22 AÑOS	Muy bien
HOMBRE 32 AÑOS	En confianza ya que son personas dispuestas a apoyar y con toda disposición
HOMBRE 23 AÑOS	Me costó un poco de trabajo al principio, pero bien creo que mis compañeros me ayudaron a sentirme mejor y realizar mejor mi papel
HOMBRE 23 AÑOS	Me sentí en sintonía con el problema que se representó junto con los demás
HOMBRE 22 AÑOS	creo que al inicio un poco nervioso ya que no conocía del todo a mis compañeros, pero conforme avanzaba todo y entraba más y más en el papel, realmente me sentí parte del todo y asumí mi rol casi apropiándome de él. Me sentí en confianza con los demás. Escuché y fui escuchado.
HOMBRE 54 AÑOS	Al principio incomodo, pero al transcurrir el Psicodrama te lleva de la mano hasta sentirte que eres parte de él.
MUJER 52 AÑOS	Antes de iniciar nerviosa, pero fuimos apoyados en la integración y en el desarrollo del psicodrama.
HOMBRE 26 AÑOS	Es curioso, porque si se llegan a sentir cosas intensas, pone a flor de piel las emociones
MUJER 24 AÑOS	Fue una experiencia agradable, se aprende a trabajar en equipo y a improvisar en equipo, pienso que en una sesión terapéutica son habilidades muy útiles.
HOMBRE 24 AÑOS	Me sentí cómodo y útil al poder ayudar.

Respuestas pregunta 7**Tabla 9**

¿Recomendaría a otras personas en participar en un psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	Sí ya que nos ayudó a concientizar y aceptar los problemas que a veces cargamos a través de nuestras emociones y sentimientos llevando poco a poco la superación de dichos problemas.
MUJER 30 AÑOS	Si
HOMBRE 22 AÑOS	Si, ayudo a aceptar situaciones tan complejas que llegaron a generar algún tipo de sentimientos negativos aceptándolos y superándolos.
HOMBRE 32 AÑOS	Si lo haría
HOMBRE 23 AÑOS	Si, ya que es una forma de revivir algo que quizá hay que entender y afrontarlo
HOMBRE 23 AÑOS	Si
HOMBRE 22 AÑOS	sí, de hecho, les he comentado a muchos de mis compañeros sobre la experiencia que vive y les he dicho que cuando tengas la oportunidad de participar u observar uno, lo hagan
HOMBRE 54 AÑOS	Por supuesto
MUJER 52 AÑOS	Claro que si
HOMBRE 26 AÑOS	Si, es una experiencia muy grata, eres parte de una vida totalmente diferente
MUJER 24 AÑOS	Si
HOMBRE 24 AÑOS	Mucho si el caso lo amerita

Respuestas pregunta 8

Tabla 10

¿Quién considera que obtiene más beneficios psicológicos o más aprendizaje dentro del psicodrama?	
MUJER 23 AÑOS	todos de alguna forma
MUJER 30 AÑOS	Paciente
HOMBRE 22 AÑOS	Cada uno, ya que todos aprendemos observando de cierta forma
HOMBRE 32 AÑOS	Todos ya que es un método activo con participaciones de los involucrados
HOMBRE 23 AÑOS	El paciente
HOMBRE 23 AÑOS	El actor principal
HOMBRE 22 AÑOS	considero que el protagonista es quien obtiene el mayor beneficio al reconstruir la escena donde se origina el conflicto y ser más consciente de los hechos y contexto. Sin embargo, todos los miembros que participan también obtienen un gran aprendizaje, sensibilización a la problemática y poner frente a ellos la motivación para enfrentar también situaciones
HOMBRE 54 AÑOS	De entrada, el paciente, sin olvidar que todos los participantes llevan un beneficio y un aprendizaje como sociedad.
MUJER 52 AÑOS	El paciente al igual que cada integrante del psicodrama.
HOMBRE 26 AÑOS	El consultante, sin duda alguna es totalmente dirijo a el
MUJER 24 AÑOS	El paciente y el terapeuta.
HOMBRE 24 AÑOS	El usuario

Respuestas pregunta 9

Tabla 11

¿La idea que usted tenía de lo que era un psicodrama fue confirmada o cambio después de haber participado en esta técnica?	
MUJER 23 AÑOS	Sí, ya que nos ayudó a cada uno en nuestro crecimiento personal.
MUJER 30 AÑOS	Cambio porque fue más de lo que yo esperaba
HOMBRE 22 AÑOS	Tenía pensado que tomarían puntos importantes que hicieran referencia a situaciones cotidianas.
HOMBRE 32 AÑOS	Cambió ya que no pensé que fuera tan interactiva
HOMBRE 23 AÑOS	El facilitar mi entendimiento acerca del problema reflejado por la persona o los participantes
HOMBRE 23 AÑOS	Cambió
HOMBRE 22 AÑOS	Tenía la idea de una obra de teatro y cosas así, pero jamás me imagine la magnitud de las cosas y la cantidad de emociones que fluyen durante el psicodrama, es algo impresionante. Así que sin duda cambio mucho.
HOMBRE 54 AÑOS	Lo desconocía totalmente como muchos más, ahora sé que el factor ayuda es más grande en el grupo, como sociedad.
MUJER 52 AÑOS	No ahora es más clara la idea y el valor de esta técnica.
HOMBRE 26 AÑOS	Fue totalmente diferente, no es lo mismo la teoría a practicarlo, sobre todo por la forma en cómo lleva el psicodrama el psicoterapeuta.
MUJER 24 AÑOS	Fue confirmada y cambió porque superó mis expectativas en cuanto a los resultados.
HOMBRE 24 AÑOS	Cambio debido a que ví y aprendí cosas al respecto porque nunca había participado en uno.

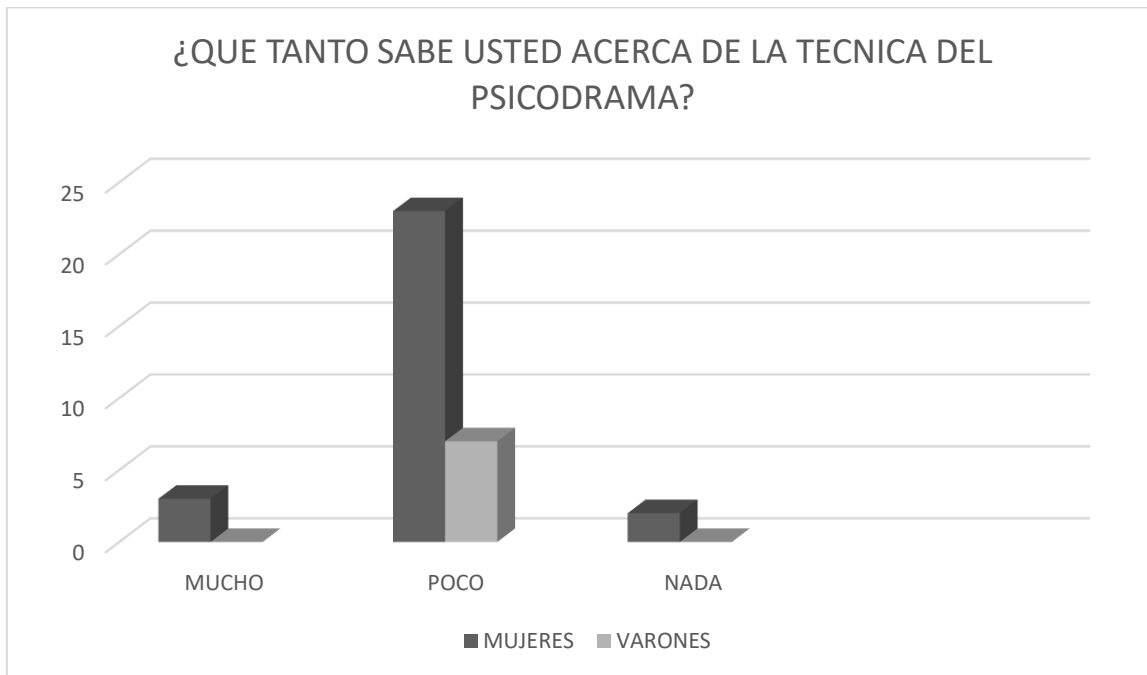
Respuestas pregunta 10

De acuerdo a las respuestas obtenidas de la aplicación del cuestionario Zerka 2 a los participantes, se considera que la técnica psicodramática es una experiencia de mucho aprendizaje, es funcional y proyectiva. Califican al psicodrama como una técnica buena a excelente. Mencionan que como participantes fue de ayuda personal ya que de cierta forma el psicodrama puede enseñar a percibir los problemas desde otra perspectiva, tratando de una reestructuración de la vida en escena, que permite vivir las relaciones de manera real y simbólica simultáneamente una transformación experiencial de una vivencia participativa donde la palabra y la acción, el símbolo y el objeto, el concepto y la fantasía, el pasado y el futuro, se manifiestan en la espontaneidad de un presente creativo. Coinciden con los pacientes en cuanto a considerar que el psicodrama es una herramienta eficaz para la psicoterapia.

También cabe mencionar que de acuerdo a la experiencia vivida por los participantes que el director es el rol mas importante dentro del psicodrama ya que es el encargado de analizar todos los ángulos del mismo. Posteriormente se mencionó al paciente como el rol más importante debido a que es la persona en la que recae el problema.

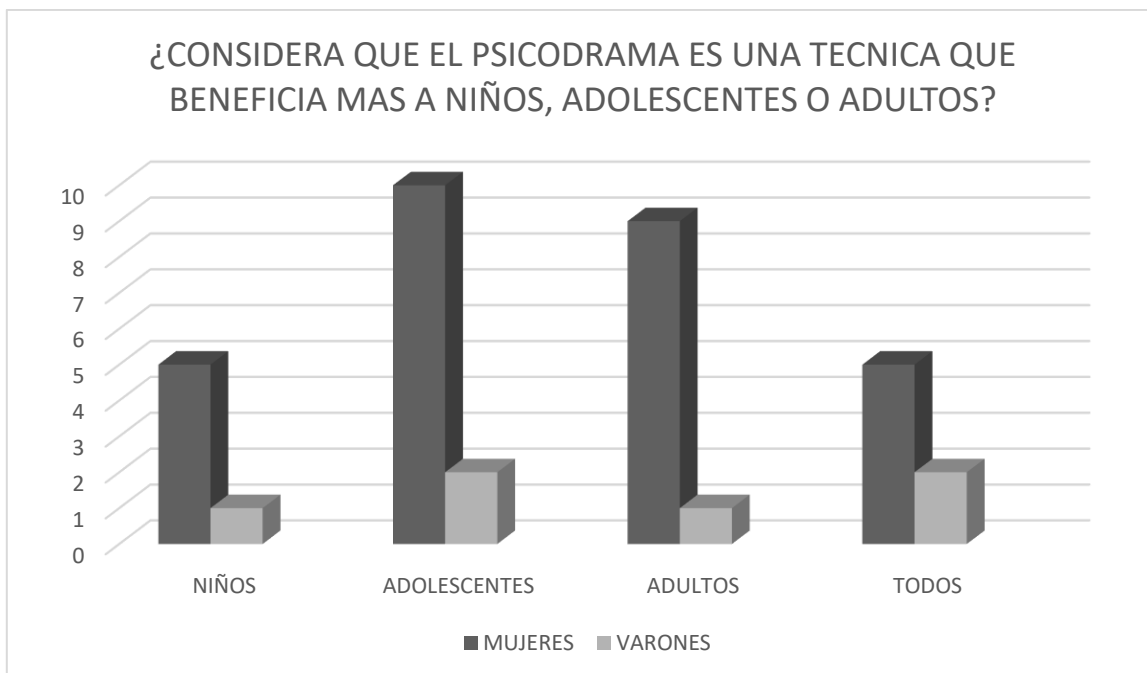
4.3 RESULTADOS ESTUDIANTES

Figura 2



Respuestas de la pregunta 1

Figura 3



Respuestas de la pregunta

Considerando las preguntas del cuestionario Zerka 3 aplicado a los estudiantes de la facultad de Psicología se tomaron a mi parecer las preguntas mas importantes y relevantes para nuestra investigación. Llegando a la conclusión en términos generales que la mayoría de los estudiantes tienen poco conocimiento acerca del psicodrama. Sin embargo, la mayoría de ellos mencionaron que están interesados en aumentar su conocimiento de la técnica de psicodrama. A pesar del poco conocimiento de esta técnica mencionan que el psicodrama puede ser catalogado como una herramienta eficaz para la resolución de problemas.

Podemos considerar que el psicodrama es una herramienta que puede ayudar desde niños y jóvenes como adultos mayores.

El psicodrama es una técnica que puede ser utilizada tanto en hombres como mujeres con la finalidad de que conozcan mas sentimientos, pensamientos y actitudes frente a diversos escenarios.

Los estudiantes coinciden en que esta técnica debe manejarse de buena manera que de lo contrario podría perjudicar en el proceso y en el cumplimiento de los objetivos.

4.4 CONCLUSIONES GENERALES

Al principio se observó que los participantes se sentían un poco nerviosos, pero con el paso del tiempo y al caldeamiento se pudo conseguir un buen resultado por parte de todos ellos. Como resultado de esta investigación hemos concluido que el Psicodrama tiene un efecto positivo en la resolución de conflictos psicológicos ya que su técnica permite tener una perspectiva más amplia, ayuda a observar el problema desde un ángulo diferente y también a darnos cuenta de situaciones inconscientes.

Este trabajo fue una experiencia profunda y reveladora para los pacientes y participantes debido a que el Psicodrama cumplió con los objetivos, a ver la realidad y entender su situación como nunca antes la habían visto.

La calificación de los participantes de forma positiva de acuerdo a las preguntas realizadas del Psicodrama me permite concluir que es una técnica positiva integrativa, que es una herramienta eficaz y se considera en mayor parte que el Director junto con el protagonista son los roles más importantes. A pesar de esto concluyo que en el Psicodrama cada rol es sumamente importante ya que de alguna u otra forma aportan para que el objetivo se cumpla.

De acuerdo a la percepción de los participantes se plasma una tendencia a favor de las ventajas sobre las desventajas. Sabiendo de antemano que la técnica psicodramática se tiene que llevar con cuidado y con el profesionalismo que esta técnica requiere ya que su mal uso puede a desfavorecer los resultados y ser contraproducente para el paciente son demasiadas las ventajas que tiene esta técnica ya que el manejo de la intervención psicoterapéutica es más tangible al ponerlo a escena. También los participantes mencionan que el Paciente es el mas beneficiado en cuanto a aprendizaje al usar esta técnica, puedo decir que cada uno de los integrantes del Psicodrama llegan aprender consciente o inconscientemente de la practica por las siguientes razones:

Las técnicas psicodramáticas pueden ser utilizadas para ejercitar la capacidad del protagonista, para trabajar con imágenes metafóricas. La concretización permite a los protagonistas experimentar de forma física lo que ha sido experimentado psicológicamente, en tanto que el empleo de los recursos de múltiples niveles del cuerpo puede servir de vehículo de la espontaneidad y del discernimiento. La redramatización de fantasías, alucinaciones y sueños utiliza la categoría psicodramática de realidad suplementaria para sacar a relucir los sentimientos y actitudes no verbalizados que acompañan a las fantasías del protagonista. Así también como varias técnicas de caldeamiento son apropiadas para el desarrollo de la sensación de seguridad, alianza de trabajo y el creciente involucramiento con los temas por tratar. Creo que una de las funciones más importantes del Psicodrama es ofrecer un nuevo estilo de resolución de problemas, consistente de la integración de imaginación y espontaneidad y en el dominio de

valiosas técnicas e instrumentos conceptuales. Una vez que las personas se familiaricen con el proceso, esas actividades se filtrarán a su vida diaria.

La técnica psicodramática es una herramienta muy completa ya que puede ser aplicada de muy diversas maneras. La variedad de las técnicas psicodramáticas podría ser infinita ya que al leer y estudiar sobre diversos métodos y ponerlos a prueba, hay la libertad de modificarlos, depurarlos, experimentar con ellos, crear nuevas técnicas. Depende del contexto, de la persona, para adaptar técnicas de los campos de la improvisación teatral. Es un buen instrumento ya que es útil en muchos contextos, y los métodos y conceptos del psicodrama son notablemente flexibles y susceptibles de adaptación a un vasto repertorio de terapias y modelos de la Psicología. En su más amplia aplicación, el psicodrama persigue la liberación de la creatividad de los individuos, grupos y organizaciones. Con ese fin es posible considerar casi cualquiera de sus métodos, siempre y cuando sean constructivos y preserven el bienestar del grupo o individuo.

Para las personas que se dedican a la formación de y a la práctica del Psicodrama, el conocimiento de su historia y filosofía, como de los conceptos y técnicas desarrollados por Moreno, es imprescindible. No se trata evidentemente de seguir sus pasos de manera mecánica lo que contradiría sus principios básicos de creatividad y espontaneidad, sino de tener en cuenta sus hallazgos y razones para lograr avances e innovaciones profundas. Por otro lado, lo que respecta a mi puedo concluir que resultó altamente significativo ya que me permitió entender con mayor profundidad las implicaciones de lo que es realizar un Psicodrama, ha sido una experiencia fructífera, de reflexión y sobre todo mucho aprendizaje.

CAPITULO V

DISCUSION

5.1 DISCUSION

Blatner (2009) define al psicodrama como un método para explorar problemas psicológicos y sociales, animando a los participantes para que actúen en los eventos relevantes de sus vidas, en lugar de simplemente narrarlos. Los problemas o situaciones que son explorados mediante la acción pueden ubicarse en el pasado, presente o futuro. Se plasman aspectos psicológicos de eventos, como ideas y sentimientos no verbalizados. Lo primordial es que la dramatización permita una autorreflexión.

Cuando se aplicaron los cuestionarios a las tres categorías (pacientes, participantes y estudiantes) arrojaron respuestas que permiten afirmar lo anteriormente mencionado. Cabe destacar que entre las respuestas el psicodrama es una herramienta que permite al final de ella una autorreflexión de la situación que se presentó dejando como tal una experiencia única que permite al paciente y al participante una enseñanza. De acuerdo a los 35 estudiantes de la Facultad de Psicología 34 de ellos mencionaron que Sí recomendarían el psicodrama como técnica psicoterapéutica ya que les parece interesante e importante dramatizar los problemas en lugar de simplemente contarlos.

Maslow (1968) Eric Berne (1970) Will Schutz (1971) reconocieron explícitamente a Moreno como fuente de algunas de las técnicas más innovadoras de la ecléctica psicoterapia moderna, coincidiendo con las respuestas de los pacientes y los participantes ya que mencionaron que el psicodrama es un método innovador, muy atractivo y entretenido el cual permite mediante la dramatización la posible o posibles soluciones que se le pueden dar a un problema.

Aristóteles (384 a.c.) decía que en los teatros griegos se producía una catarsis que purificaba las pasiones, depuraba los desarreglos morales y curaba las enfermedades del alma. Mencionaba que la finalidad primordial del teatro era la purificación. De acuerdo a los resultados obtenidos puedo percatarme que los pacientes mencionaron que después del psicodrama ellos percibieron una sensación de desahogo, alivio, una liberación por lo tanto concluyo que el

psicodrama produce un efecto de catarsis, lo cual coincide con lo ya mencionado anteriormente.

Por supuesto, no se puede dejar atrás lo que Moreno intuyó, decía que libres de restricción de un libreto e improvisando a partir de los predicamentos reales de su vida, los actores experimentarían una catarsis aún más profunda y fructífera.

El psicodrama persigue la liberación de la creatividad de los individuos, grupos y organizaciones. Con ese fin es posible considerar casi cualquiera de sus métodos, siempre y cuando sean constructivos y preserven el bienestar del grupo o individuo.

5.2 RECOMENDACIONES

Cada día son mas las personas que se suman a sesiones de psicodrama, algunas porque la toman como un tratamiento psicológico y otros porque les parece que es una buena manera de emplear su tiempo libre. Hallan en el psicodrama la oportunidad para recrearse, socializar y ayudar a que otros individuos superen fuertes situaciones de vida. En general el psicodrama es un instrumento completo que ayuda al paciente a la superación de sus problemas. Como recomendación diría que es importante algunas sesiones psicoterapéuticas antes de la aplicación del psicodrama para conocer mas a detalle la problemática en la que esta el paciente. Por otro lado, el psicodrama estaría mejor de acuerdo a que sea el número de participantes con pocos elementos ya que a comparación con otras estrategias de intervención es alto. También tener un buen control por parte del terapeuta en el manejo de la técnica para que no se le vaya de las manos.

REFERENCIAS

- Anchustegui, C. (2015). *Apuntes sobre las fases del psicodrama*. Tesis doctoral, Instituto español de psicodrama y psicoterapia analítica.
- Becerril, M. (2016). *Psicodrama, desarrollo personal y coaching con la terapia que promueve la espontaneidad como recurso*. Amat Editorial.
- Bello, M. C. (2004) *Introducción al psicodrama*. Editorial Colibrí.
- Bezanilla, J. M. (2011). *Sociometría: un método de investigación psicosocial*. www.peiac.org
- Bezanilla, J. M. (2019). *Sociometría: un método de investigación psicosocial*. Pei Editorial.
- Blatner, A. (2005). *Bases del psicodrama*. Pax México.
- Blatner, A. (2005). *El psicodrama en la práctica*. Pax México.
- Bustos, D. (1974). *Psicoterapia psicodramática*. Paidós.
- Bustos, D. (1992). *El psicodrama. Aplicaciones en la técnica psicodramática*. Editorial Plus ultra.
- Castañedo, C. (2008). *Seis enfoques psicoterapéuticos*. www.booksmedicos.org
- Domínguez, A. (2003) *El drama del lenguaje*. Verbum.
- Galiberti, U. (1992). *Diccionario de Psicología*. Ed. Siglo XXI.
- Guimaraes, A. S. (2016). *Origen y desarrollo del psicodrama como método de cambio psicosocial*. www.morenomuseum.org
- Hernández, S. (2013). Psicodrama con niños y adolescente: breve introducción psicoterapéutica. *Revista digital de medicina psicosomática y psicoterapia*, vol. 3 pag. 37.
- Herranz, T. (2018). Psicodrama: Un escenario al servicio de la clínica. *Revista clínica contemporánea*, Vol. 9 pag.20.

- Jacome, S. (1997). *Las técnicas básicas del psicodrama*. www.campogrupal.com
- Larios, C. M. (2013). Teoría y técnica del psicodrama. *Colegio oficial de Psicología de Andalucía occidental*, no. 23, pag. 321-325.
- Lopez, R. (2017). Neurociencia vincular: dependencia comportamiento gregario y transgresión. *Revista vínculos*, tercera etapa no. 7 pag. 33-47.
- Marengo, T. M. (2013). *El psicodrama como método, la escenificación en psicoterapia desde un enfoque integrativo*. Autores de Argentina.
- Marengo, M. T. (2015). *El psicodrama como método, la escenificación en psicoterapia desde un enfoque integrativo*. Autores de Argentina.
- Menegazzo, C. M. (1981). *Magia, mito y psicodrama*. Paidós.
- Perez, A. (2010). *La fuerza de nuestros ancestros en la relación con el mundo*. Tesis Doctoral, Comisión Nacional de acreditación de psicólogos clínicos de Chile.
- Pinto, M. (2014). Psicodrama con niños: de las intervenciones clínicas a las psicosociales. *Revista brasileira de psicodrama*, vol. 22 pag. 23-35.
- Rocha, O. (2003). *Psicodrama: algunas reflexiones teóricas, a partir de una experiencia práctica*. *Revista cubana de Psicología*, 20 pag. 1- 5.
- Rojas, J. (1984). *¿Qué es el Psicodrama?* Editorial Celsius.
- Rojas, J. (1997). *Teoría y técnica psicodramáticas*. Paidós Ibérica.
- Tavares, C. (2017). La visión moreniana y transdisciplinaria como solución en tiempos de crisis. *Revista vínculos*, tercera etapa no. 7 pag. 13-22.
- Villena, M. (1992). La creencia pitagórica en la transmigración de las almas. *Florentia Iliberrata*, vol. 1 pag. 3-9.

CAPITULO VI

ANEXOS

Figura 4



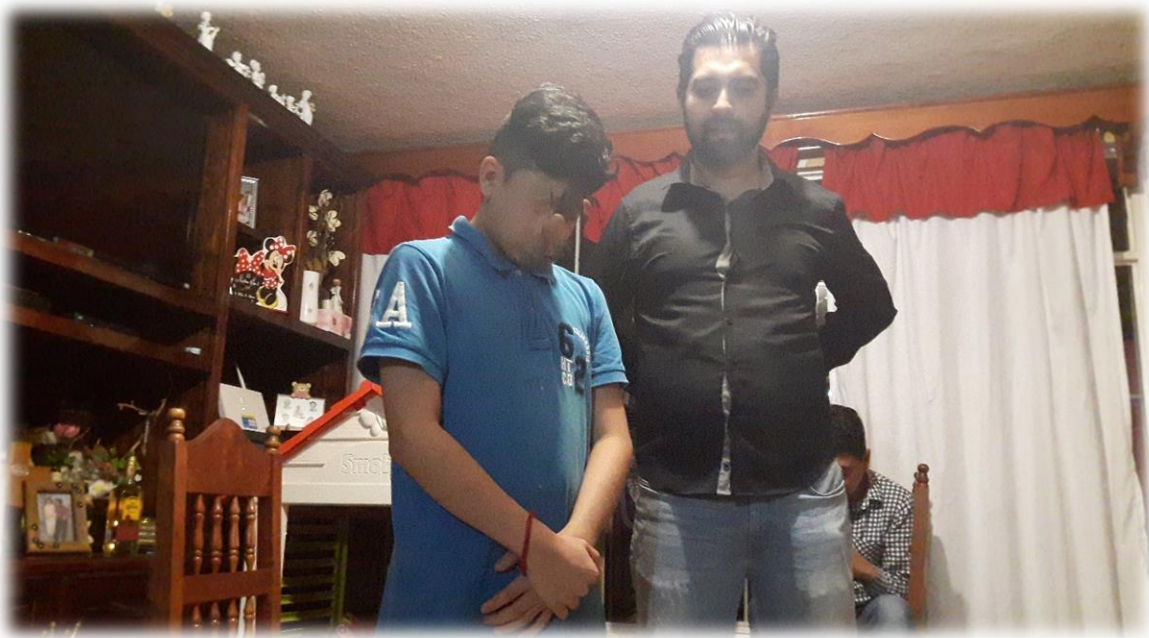
Fotografía de evidencia Psicodrama

Figura 5



Fotografía de evidencia paciente y participante

Figura 6



Fotografía de evidencia director y paciente

Figura 7



Fotografía de evidencia paciente

Figura 8***Fotografía de evidencia de retroalimentación*****Figura 9*****Fotografía de evidencia de paciente, participante y director***

Figura 10***Fotografía de evidencia de Catarsis*****Figura 11*****Fotografía de evidencia participante y director*****Figura 12**



Fotografía de evidencia de participantes

Figura 13



Fotografía de evidencia de intervención