

FUNDAMENTOS TEÓRICOS DEL PSICODRAMA (Pensamientos Recientes)

Adam Blatner, M.D., TEP

¿Cómo funcionan los métodos de acción para tener efectos terapéuticos? He estado reflexionando sobre este problema durante alrededor de 40 años: He escrito sobre este tema en múltiples ocasiones, la más completa en el año 2000 en mi 4ª edición de *Fundamentos del Psicodrama*. Pero eso fue entonces y esto es ahora, por tanto este artículo refleja mi pensamiento más reciente.

Para apreciar este problema, sin embargo, hay que entender primero que la psicoterapia es muy compleja y debe ser tratada a través de muchos marcos de referencia, es decir, una única teoría no puede ser suficiente. Esto también es cierto con respecto a la ilusión de buscar una única teoría explicativa en el vasto ámbito de la medicina, así como en otros campos. Las teorías de cómo se mantiene la salud y cuáles son las causas de enfermedad son en sí muy complejas, con las influencias biológicas, sociales, culturales e históricas que tienen, entre otras.

De cualquier modo, el psicodrama es más que un método de psicoterapia. Es un complejo método para el aprendizaje y la exploración de nuevos tipos de problemas, sobre todo en el ámbito psico-social. El Psicodrama tiene aplicaciones reales como es en educación, negocios, política, religión, participación comunitaria, y muchos otros contextos. En este artículo se habla de los procesos más generales de la toma de conciencia que trascienden la psicoterapia, y dado que el tratamiento psiquiátrico puede ser un subgrupo de la toma de conciencia, se aplica también.

Haciendo la Metacognición explícita

Metacognición es una palabra sofisticada para referirnos a pensar sobre el pensamiento, reflexionar sobre nuestro pensamiento y sobre nuestras suposiciones. Es el núcleo de la

terapia cognitiva y de otros muchos enfoques, incluyendo el pensamiento acerca de que las palabras tienen significados más profundos que sus definiciones (ej. Semántica), igual que las imágenes (ej. semióticas), o acciones públicas (ej. investigaciones en el ámbito del arte y la cultura), y otros muchos campos.

Una de las características más interesantes del psicodrama como terapia es hacer más explícita la metacognición: Somos capaces de ver no sólo los pensamientos, sino, a través de las técnicas que usa el director, los modos de sacarlos a la luz. Así el psicodramatista añade un grado de enseñanza a la relación paciente-terapeuta. Mucha gente no sabe cómo reflexionar sistemáticamente sobre su pensamiento. Las instrucciones dadas durante una exploración en la acción o psicodramática muestra tanto las creencias -el contenido-, y de un modo igualmente importante, el proceso por el que la gente puede repensar lo que piensan.

Por ejemplo, las personas en un grupo- los otros del mismo modo que el protagonista- pueden ver la actividad de detenerse y reflexionar, traducido en acción: Parar una escena y añadir un doble, por ejemplo, nos conduce a la toma de conciencia sobre aquellos pensamientos profundos y sentimientos no expresados, y esto es algo que siempre ayuda. Teniendo esto en mente, podemos considerar las funciones más de fondo de los principios y técnica psicodramática.

Creatividad

Estamos entrando en una era en que la creatividad es valiosa, y no siempre fue así. Durante mucho tiempo de la historia de la humanidad, la creatividad fue tolerada, algunas veces suprimida y cuando fue tolerada, desde luego no se imaginaba como una capacidad extensamente repartida en la población o formando parte de la mayoría de instituciones educativas. Sin embargo, el conocimiento fue valorado por los clásicos, y algunas veces y en alguna medida fue altamente acreditado y autorizado. Las nuevas ideas eran dudosas tanto política, religiosa como socialmente. Hay muchos elementos en nuestra cultura que todavía

mantienen esta inercia y recelo, al hablar de la creatividad como un potencial que permanece en todo el mundo emocionalmente cargado y siendo inquietante. Las personas se sienten seguras con los hábitos convencionales y la invitación a pensar creativamente amenaza su integridad personal y cultural.

Sin embargo, el ideal de la creatividad es atractivo, especialmente en el ámbito de la psicoterapia. Es un mundo complejo, y si las respuestas convencionales fueran suficientes, a las personas les resultaría más fácil adaptarse. Pero el mundo es cambiante, y lo que funcionó hace años ya no funciona! Hacer atractiva a las personas que están inmersas en sus problemas la idea de que sus luchas pueden ser vistas como desafíos creativos que apelan a su orgullo de una manera positiva, en vez de suponer que son estúpidos y perezosos por no haber hecho las “cosas bien”, aunque hoy en día no es fácil concretar para otra persona que es lo que debería hacer pues la línea entre lo correcto y lo equivocado es muy delgada, y la creatividad abre nuevas posibilidades. Este es el fundamento teórico y filosófico de la visión de Moreno, la espontaneidad, el drama, la improvisación, el trabajo de grupo, y otras técnicas que sirven como metas generales.

Espontaneidad e Improvisación

La segunda base para el psicodrama es que uno de los modos más naturales y comunes de crear es estar implicado, experimentan, luchar, improvisar, sacar las cosas fuera y cuando no funcionan, intentar algo más. La actitud mental que está detrás de este proceso es la espontaneidad, un vivo interés en ver qué más podemos imaginar. La espontaneidad sostiene la perseverancia en la improvisación y abre la mente a la inspiración y a las nuevas ideas. A su vez, explorar, la actividad de improvisar, genera más ideas y eleva la “energía” de la espontaneidad. Deberíamos tener en cuenta, sin embargo, que la espontaneidad depende de un numero de elementos que pueden o no estar presentes. No debería darse por hecho que estén presentes.

Apoyo de grupo y Caldeamiento

La mente es un órgano social exquisitamente sensible y extrae incluso claves subliminales acerca de si lo que nos rodea es de ayuda u hostil, entusiasta o desanimado. La confianza aquí es una importante variable, como lo es el liderazgo. ¿Es posible lo que estamos intentando o considerando? Si el consenso es que no, la confianza se hunde; si imaginamos que es probable, la confianza crece. De igual modo, si nuestros esfuerzos son apreciados por otros, alentados animados, la espontaneidad se eleva. Algo de todo esto se internalizó, para que aquellos que se implicaran tuvieran un remanente de sus batallas tempranas o su vida temprana. Tienen coraje, resiliencia, optimismo. Son cualidades importantes que no son suficientemente reconocidas en muchos libros de psicoterapia.

El juego

Además para alcanzar la cohesión grupal, otro modo para promover la espontaneidad es hacer la improvisación menos peligrosa, y el que modo es organizar experimentos en contextos relativamente a prueba de fallos. Lo llamamos “Pretend play” (juegos de simulación), y muchos de nuestros tempranos aprendizajes sucedieron dentro de este contexto. Fueron puentes para el peligro, pero más importante aún fue un apoyo social: Si los chicos estaban escalando o haciendo equilibrios y se caían, más que evitar el dolor físico, era más importante que sus compañeros de juego sonrieran con ellos en vez de reírse de ellos. Y esto quiere decir tomárselo con humor, sin consecuencias reales. Los errores “no cuentan” y había muchas habitaciones para segundas oportunidades, para repetir los intentos.

No hay juegos agradables, ligados a burlas y humillaciones, que a su vez inhiben la experimentación, la espontaneidad, y la creatividad. La rivalidad y las acciones que tengan consecuencias que no se pueden arreglar no son divertidas, sino más bien un foco de ansiedad. Aunque algunos llamen a esto juego, pocos parecen disfrutarlo, está lejos de la clase

de seguridad emocional que es más característica de los juegos despreocupados de los niños o de la vitalidad del psicodrama.

Drama

Podemos ejercitar nuestra espontaneidad componiendo o tocando música, bailando, haciendo arte, y en otros contextos. El drama, sin embargo, nos permite la improvisación mezclada con la consideración de conflictos psicosociales de cierta complejidad. Aquí las palabras son más importantes. No estoy hablando acerca de guiones ensayados, con un público relativamente no involucrado que son los usos más habituales del teatro tradicional. Más allá de esto, estoy hablando de una mezcla de representación, rol e historia y esto puede ser a su vez improvisado y exploratorio y esto es lo que implica el psicodrama. Es el equivalente psicosocial del laboratorio químico, solo que en vez de frascos y tubos de ensayos tenemos varios instrumentos de acción el actor principal (el protagonista) apoyado por otros actores (yoes auxiliares), el escenario, el director, el público, todos han sido un poco modificados para facilitar la exploración de los dilemas, personales y colectivos (ej. psicodramas y sociodramas).

Dinámicas de Grupo

Muchas de las terapias de grupo actuales han sido influenciadas por el contexto psicoanalítico que trabajan con varios pacientes y uno o dos terapeutas. No hay mucha diversificación de rol o función aparte de eso. En psicodrama, un trabajo que incluye lo verbal y lo no verbal, los roles están más distribuidos. El problema lo elabora el protagonista, que hace el trabajo con la ayuda del director, quien facilita el proceso. El actor principal tiene la responsabilidad adicional de intentar darse cuenta de lo que tiene que hacer a continuación, todo lo que hace es permanecer centrado en los temas en que está implicado. Los actores que apoyan se vacían durante un rato de sus propios problemas y durante el tiempo de la representación están abiertos y al servicio de la dramatización que se está desarrollando. Ellos desempeñan los

papeles asignados por el actor principal en combinación con el director. Hay una excitante tarea colectiva en marcha, que genera más creatividad, y esto a menudo contrasta con el tipo de grupo donde la mayor carga de la interacción y la reflexión es verbal, que puede ser bueno, pero que de nuevo no toman parte de la creatividad colaboradora del psicodrama.

El escenario

Si bien es cierto que el escenario del psicodrama, se construyó como una estructura arquitectónica, para añadir viveza y efectividad al proceso, no es absolutamente necesario. Lo que se necesita, es un área designada en la habitación donde lo que se hace se considera como provisional, no completamente real, en el sentido de que cada acción “muestra” algo auténtico acerca de los actores. No obstante, es una concretización de la idea de “realidad surplus”.

Hay una invitación en el modo en que se coloca la habitación para que pensemos acerca de los problemas en diferentes niveles, lo que sucede ahora, lo que puede suceder, y considerar que más puede pasar. Fuera del escenario, tiene lugar el caldeamiento en el grupo o el recaldeamiento cuando repensamos la escena que acabamos de representar. En el escenario, ensayamos ideas alternativas, intentamos diferentes representaciones. En el escenario está el laboratorio, fuera del escenario hay que recoger los datos de la experiencia y procesarlos, pensar acerca de lo que acaba de suceder. A menudo generaremos ideas nuevas que merecen “ir al escenario” de nuevo, o animamos a otros miembros del grupo a subir al escenario y explorar lo que esta sucediéndoles en ese momento.

Las técnicas

Muchas técnicas psicodramáticas cambian las variables de tiempo, niveles de descripción y otros aspectos de la imaginación para que podamos examinar las actitudes o conductas que surgen desde otras perspectivas. ¿Qué pasa si nos atrevemos? ¿Puedes hacerlo? Seguro, en

psicodrama puedes hacer muchas cosas. ¡El potencial de la imaginación está restringido solo por nuestra falta de imaginación!. Vale la pena mirar varias técnicas psicodramáticas desde una amplia perspectiva, más allá de los temas específicos examinados.

Doblar, por ejemplo, permite llevarnos a expresiones abiertas de aquellos pensamientos y sentimientos que no serían confesados en el curso habitual de una conversación. Conlleva un marco artificial: ¿qué pasaría si pudiéramos abrir la puerta más allá de la preocupación de que nos tomen por locos, inadecuados o tontos, y pudiéramos admitir abiertamente pensamientos para los que fuéramos capaces de encontrar las palabras? Yendo más lejos, qué pasa si otros pueden encontrar las palabras para lo que nosotros eludimos, e incluso si se equivocaran, sus esfuerzos podrían ayudarnos a encontrar lo que queremos decir mostrándonos lo que no entendimos.

Inversión de roles. Es posible que no hayamos pensado en cómo ven las otras personas involucradas, nuestros conflictos. Somos educados hacia la madurez, ignorando nuestro infantil sentido de egocentrismo. Y ser introducidos en múltiples perspectivas de pensamiento abre nuestra mente. Es una forma de educación realmente.

Proyección hacia el futuro: El director puede invitar al protagonista a imaginar una escena del futuro. Esto no es simple preocupación: La idea es mucho más compleja que el mero hecho de imaginar, se trata de “jugar” los deseos y sueños del protagonista. Es lo que en los entrenamientos profesionales se llama simulaciones. Los entrenadores de militares nacionales de EE.UU. participan en ejercicios militares que cuestan cientos de millones de dólares, para descubrir los potenciales errores que pueden llegar a cometer. Es incómodo enfrentarse a la búsqueda real de aquello que hemos podido pasar por alto o no darnos cuenta, pero, bueno, una vez más es la forma en que el pensamiento madura. Parece bueno para nosotros pseudo-

madurar para estructurar ejercicios en los que podamos satisfacer nuestras fantasías y luego, redramatizar la escena como es más probable que termine.

Lo contrario, sin embargo, también es interesante: Podemos imaginar un futuro limitado, que es mejor para evitar ser herido, pero es bueno que el director pregunte: “¿Qué sería todavía más maravilloso imaginar?” Se anima al protagonista a atreverse a soñar nuevos sueños, como dijo Moreno que quería que hiciera la gente. Atrévete a imaginar lo que quieres y, al hacerlo, descubre que en realidad quieres más. No cierres un camino antes de lo que debes. A veces un poco de expansión e imaginación abre las cosas un poco más.

El proceso es el producto más importante

Esta frase de un slogan de la Compañía General Eléctrica en los años 50 (“El progreso es nuestro producto más importante”), puede ser de las más relevantes al reflexionar. En varios aspectos, el Psicodrama trae lo implícito a la superficie y lo hace explícito –tanto en contenidos de la mente preconsciente como en el procedimiento por el que se traen al conocimiento consciente.

Teoría de Roles: Usar el concepto de “rol” como unidad de descripción lo convierte en un lenguaje fácil de usar, ya que la mayoría de la gente ha visto películas, televisión o teatro en que se usa esta metáfora dramática para enmarcar y comprender situaciones de la vida. Esta línea de Shakespeare, “Todo el mundo es un escenario...” (Cómo gustéis, Act 2, Escena 7) resume esta metáfora. La gente lo entiende cuando oye hablar de roles.

El siguiente paso es el reconocimiento más explícito de que todos desempeñamos papeles todo el tiempo, y cuando uno sabe que está jugando roles –jugar en el sentido de hacer- puede empezar a jugar –en el sentido de explorar- con el modo en que desempeña esos roles. Esta distancia del rol da la oportunidad a dirigir o elegir internamente, para volver a decidir jugar este papel con más fuerza o más sutilmente. Puede que un rol sea dejado de lado y otro rol sea sustituido, no es que los roles sean derrotados sino que uno reenmarca la situación hacia

el rol que sobrevive.

Los Roles en el Psicodrama: Uno empieza a identificarse consigo mismo como jugador principal, llamado “protagonista”, pero también aquí hay una pequeña y creciente identificación parcial con el papel de director. Si ella puede dirigirme tal vez pueda hacer las mismas maniobras sobre mí. Es una poderosa sugestión.

Los roles de los otros –Moreno los llamó “egos auxiliares”- también son dramatizados: el director le dice al protagonista, “Mira cómo tu hermano dice esto”. Cambiar los roles y caldear para hacer el papel de la otra persona, es la base de la creciente capacidad de empatía. Esto también ayuda a romper con la interpretación fija que uno puede dar a la propia conducta. A veces te das cuenta de que el protagonista no lo ve las cosas como la otra persona.

Las maniobras en el Psicodrama: Cada una de las técnicas psicodramáticas abre un nuevo punto de vista, y cada ángulo permite que la mente vuelva a reconstruir el significado de la situación de una forma más creativa y constructiva.

Niveles de profundización: Las dramatizaciones incluyen no sólo lo que se dice, sino también lo no dicho. ¿Qué me dije a mi mismo? ¿Qué pudo haber sido dicho, aunque la gente implicada no encontrara las palabras, y no fueran conscientes de los sentimientos involucrados?

A menudo, admitiendo que para cada acción pudo haber existido un pensamiento opuesto, otra posibilidad (aunque este pensamiento fuera de una intensidad diferente).

El conflicto interno, la ambivalencia es bastante común. Con frecuencia la gente hace cosas, habiéndose sentido tentados a hacer lo contrario. Cuando reconocemos esto en nosotros mismos y en los demás, los encuentros se vuelven más reales. No nos limitamos a reaccionar a los que los otros dicen, empezamos a cuestionarnos la plenitud de su palabra. Cuando nuestros padres nos castigaban, ¿nos atrevimos siquiera a imaginar que el cliché podría haber sido cierto? ¿Podría ser que cuando un padre le da una paliza a un niño y diga: “Esto es más duro para mí que para ti”, lo diga en serio?

Redramatizando el pasado: De hecho, los recuerdos son construcciones vivas y pueden ser, hasta cierto punto, reprogramadas implantando intencionadamente trazos de falsa memoria. En este punto se observa lo dicho por el psicoanalista Franz Alexander: “una experiencia emocional correctiva”. Él se refería a la actitud sin juicio del analista, pero en psicodrama el protagonista imagina una escena en que el trauma se juega de manera diferente y donde jugar a ser el niño que éramos no resulta humillante sino de ayuda. Al final los sentimientos liberados, la catarsis, no es el núcleo de la cura, sino que simplemente refuerza esa cura. Es como para decir, con lágrimas de alivio, “Sí, eso debe ser lo que sucedió”.

De-sensibilizar o atreverse a imaginar el futuro: Los miedos y deseos pueden ser dramatizados, y al hacerlo el protagonista se prepara para ciertas situaciones. Por supuesto esto pasa en el entrenamiento de astronautas, en simuladores de vuelo. Ocurre en una gran empresa con miles de personas en los ejercicios militares que producen los generales de una nación. Sucede cuando los políticos ensayan para los debates. Los médicos utilizan maniqués de alta tecnología para practicar procedimientos complejos. Y la gente común es ayudada también, a través del psicodrama, a prepararse para el futuro.

Igualmente importante es el apoyo del grupo a la hora de darse permiso para imaginar un final feliz, imaginarse conscientemente alcanzando una meta positiva. La gente tiende a evitar esto, una defensa inconsciente contra la decepción, y la necesidad de un poco de ánimo para seguir adelante con sus sueños. Moreno dijo que, como estudiante de Medicina en Viena, asistió a una de las conferencias de Freud. Después de la conferencia Moreno le dijo a Freud: “Bueno, profesor, usted analiza los sueños de la gente, pero yo quiero darles el valor de soñar nuevos sueños”. Sea o no esta anécdota verdaderamente cierta -Moreno asistió a la escuela de medicina y podría haber tenido una interacción como esta- la cuestión es que ayudar a la gente a atreverse a imaginar de forma explícita es una estrategia magnífica y generadora de salud.

Re-Encuadrando y Siendo Explícito

Así, desde este punto de vista, otra forma de explorar desde la acción como proceso reflexivo, es no sólo usar el encuadre del psicodrama -pasado, futuro, distintos niveles de profundización, distintos puntos de vista- sino hacer todo esto más explícito. No hay necesidad de impresionar a un público –que ofrece la ilusión de verosimilitud-ser como la vida real- pero de hecho, la vida real está llena de tanteos y sentimientos entremezclados que muchas personas no expresan.

Hacer estas cuestiones explícitas puede servir para “iluminar” muchas situaciones en el trabajo y en casa. Puede usarse para clarificar multitud de situaciones comunicativas. Es cierto que muchas veces no tenemos claro lo que queremos decir, pero desde mi punto de vista:

No sería bueno que alguien pudiera decir con tranquilidad, “No estoy seguro de lo que quiero decir aquí. Déjenme probar un par de cosas y ver cuál funciona.” “No sé cómo me siento todavía. Vamos a seguir hablando y veré como llega a mi consciencia”.

Al dramatizar una escena ante el grupo, el objetivo es la anteriormente mencionada verosimilitud, generando la ilusión de autenticidad eliminando todo lo problemático. Pero en realidad, estos cambios, o dramatizaciones pulidas presentan la ausencia de lo incierto de las conversaciones que se mantienen en la vida real. El Psicodrama como práctica reflexiva ayuda a destacar y traer a primer plano, hacer explícito, las meta-comunicaciones o encuadres que ayudan a la gente a entender lo que desean. De hecho, una respuesta pulida o final no es la meta buscada, sino más bien una toma de conciencia y empatía. Tenemos que darnos un poco de espacio y reconocer que nosotros mismos estamos en proceso de crecimiento.

La creencia popular se basa en que con la máscara que proyectamos hacia el mundo exterior, la mayoría de las veces sí sabemos lo que queremos y decimos lo que queremos decir. Pero sólo es cierto en algunas ocasiones, ya que otras veces no somos muy eficaces a la hora de expresar claramente lo que queremos decir aunque nuestra intención si sea evidente para nosotros mismos. A veces también estamos confusos acerca de nuestros pensamientos. En

ocasiones somos ambivalentes, y puede que no nos demos cuenta –es inconsciente. Queremos algo, pero tememos que eso no sea lo mejor para nosotros. O no estamos del todo seguros de lo que queremos. Pero se supone que conocemos nuestras mentes –esto es señal de madurez, ¿no? Y a veces lo hacemos, y nos atrevemos a admitir que no estamos del todo seguros de lo que pensamos, sentimos o deseamos. ¿Debería ser esto un motivo para avergonzarnos? Por supuesto, ciertamente esto ocurre con frecuencia y lo más prudente sería tomarlo en consideración para nuestras relaciones interpersonales y en la resolución de problemas. El problema se agrava porque la superación del mismo puede ocurrir cuando dramatizamos, no antes en nuestras mentes.

Desear esto último es imponer una expectativa poco realista de nosotros mismos y, como resultado, generar de nuevo diversos grados de innecesaria vergüenza.

Lo que intento decir es que todo el proceso sea lo más transparente posible, expresando meta-comunicaciones y comentarios en palabras, haciendo más explícita nuestra confusión, las reglas de una exploración provisional, tomando todo esto como temporal, como un juego, nombrando en qué marco tratamos de movernos cada vez.

En el proceso psicodramático –de esto es de lo que estamos hablando realmente- las exploraciones en acción ponen de manifiesto los fundamentos. De alguna manera es como Brecht: Esto es un teatro. Aquí está el atrezzo. Sólo un poco más profundo. No hay solución. El público en teoría podría alterar el curso de los acontecimientos. De hecho, es un proceso, un proceso exploratorio, de colaboración, no una actuación. Considero que esto hace que el cambio fundamental sea pensar en un marco más amplio: ¿qué estoy haciendo aquí?

Resumen

Aquí hay una lógica de la teoría del Psicodrama: ¿Cómo podemos ser más creativos en nuestras vidas? Improvisando espontáneamente. ¿Cómo podemos cultivar este proceso de improvisación? Construyendo una capacidad de caldeamiento. ¿Cómo podemos mantener

este caldeamiento? Dramatizando, usando las técnicas grupales para fomentar la autorrevelación, un modelo de apoyo, desalentando las críticas competitivas. ¿Cómo podemos explorar los problemas? Usando el escenario y los distintos roles del protagonista, el director, los yoes auxiliares, el grupo. A continuación, utilizar distintas técnicas psicodramáticas como forma de evolución. Hay multitud de teoría asociadas en Psicodrama, la teoría del rol, teoría sociométrica, una profunda filosofía de la creatividad, teorías asociadas de la psicoterapia, la educación, la filosofía. Así debería ser: ¡no debería haber una única teoría sobre algo tan complejo, las teorías sobre los problemas son sólo sistemas explicativos, y además hay muchas teorías integradas en otros campos! ¡Y tampoco debería haber ningún deseo o expectativa de una sola teoría psicológica!