

APLICACIÓN DE LA MÚSICA EN EL PSICODRAMA: ESTUDIO DE SUS POTENCIALIDADES

Ariadna Arias Martínez

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas, Cuba.

Resumen

A lo largo de la historia, la vida del hombre ha estado complementada e influenciada por la música, siendo esta un medio de expresión y comunicación no verbal por excelencia. Existe en la actualidad un gran número de investigaciones que abordan el tema de la utilización de la música y sus efectos positivos en la salud humana, algo que ha motivado a muchos profesionales a continuar incursionando en este novedoso tema.

En el presente trabajo, se expone la idea de cómo podrían aplicarse determinados recursos y elementos musicales en el trabajo psicodramático, que contribuirían en este al logro de estados emotivos, catárticos y de relajación, entre otros. El objetivo fundamental que guía a la presente investigación es mostrar los recursos y técnicas musicales que podría un psicodramatista – fundamentalmente en Cuba– llevar a cabo para un proceso terapéutico efectivo y novedoso. Contiene un recuento histórico sobre la utilización de la música en el psicodrama y posteriormente se analizan desde la teoría, los puntos de encuentro entre estas disciplinas. Finalmente, se ofrece una nueva propuesta de técnicas musicales que pudieran ser utilizadas en el psicodrama, al menos en nuestro país.

Palabras clave: psicodrama, música, técnicas

Abstract

Throughout history, the life of man has been complemented and influenced by music, being this a means of expression and non-verbal communication par excellence. There is currently a large number of research that addresses the issue of the use of music and its positive effects on human health, something that has motivated many professionals to continue to penetrate this new topic.

In the present work, the idea of how certain resources and musical elements could be applied in psychodramatic work, which would contribute in this to the achievement of emotive, cathartic and relaxation states, among others. The fundamental objective that guides the present research is to show the musical resources and techniques that a psychodramatist - fundamentally in Cuba - could carry out for an effective and novel therapeutic process. It contains a historical account of the use of music in psychodrama and is analyzed from the theory, the meeting points between these disciplines. Finally, we offer a new proposal of musical techniques that could be used in psychodrama, at least in our country.

Keywords: psychodrama, music, techniques

Antecedentes del uso de la música en el psicodrama

El psicodrama es: “Un método para coordinar grupos a través de la acción, creado a partir de y para los grupos humanos. Su cuerpo de teoría básico es la *sociometría* que puede ser definida como la ciencia de las relaciones interpersonales” (Bello, 2000, p.24).

Desde hace varios años se viene intentado estudiar la relación entre música, musicoterapia y psicodrama, y aunque no se puede hablar de un auge de estudios en este sentido, existen evidencias bibliográficas que muestran cómo desde hace más de cinco décadas está presente el interés por parte de algunos profesionales en encontrar las posibles relaciones entre estas disciplinas.

Cuando el padre del psicodrama, Jacob Levy Moreno, habló de la necesidad de utilizar distintos métodos para la exploración y el desenvolvimiento de una psicopatología sin lenguaje, y mencionó la pantomima, el ritmo, la danza y la música, dejó abiertas las puertas para continuar con la búsqueda y profundización de estas nuevas formas de hacer y enriquecerlo. Incluso fue quien la utilizó en el psicodrama por primera vez, luego de señalar: “La música, bajo la forma de psicomúsica, puede transformarse en una función *activa* para todo hombre en su vida cotidiana” (Moreno, J.L., 1965, p.13).

Aunque J.L. Moreno no poseía una formación formal como músico, su visión creativa le permitió reconocer instintivamente el poder de la música y su potencial en el contexto del psicodrama. A esta modalidad la llamó Psicomúsica ²⁰(Moreno, J.J., 2005, p. 27), de la cual propuso dos formas de uso con vistas a utilizar su función activa y creativa:

- La primera, (“Forma Orgánica”), consiste en hacer música sin instrumentos musicales, utilizando ejemplo, el cuerpo, la voz o la expresión rítmica.
- Su segunda propuesta (“Forma Instrumental”) preveía la utilización de instrumentos musicales, desde un enfoque que permitía su libre expresión, sin forzar a la persona a que se sintiera intimidada por la historia y potencia del instrumento en su contexto de la interpretación musical formal.

En este sentido, es digno de destacar su invitación para el uso de la música en el psicodrama, en la sociometría y para el tratamiento psicodramático de lo que él llamó: “neurosis de ejecución”. Luego de las incursiones de J.L. Moreno se han podido constatar trabajos que de alguna manera resultan también antecedentes en la utilización de la música en el Psicodrama. Entre ellos es dable mencionar a:

- Barcellos (1992, p. 7), quien planteó: “Hay actividades en la terapia de música como el uso de instrumentos, de la voz y del cuerpo, que pueden servir como prelude a la catarsis. Si bien la música no sería de uso obligatorio en una sesión psicodramática, sí se puede apreciar como esta pudiera tener efectos catalizadores en la obtención de la catarsis”
- Costa y Viana (1981, p. 15): “las sesiones de musicoterapia son divididas en dos partes: la primera, de expresión sonoro-musical ... y la segunda consiste en una validación verbal de lo ocurrido, en los 10 o 15 minutos finales”. La descripción de las etapas realizadas por estas autoras se aproxima a las fases del psicodrama, excepto por la ausencia de la etapa de Caldeamiento.
- El musicoterapeuta Rolando Benenzon (1985, p.71), quien refirió la importancia de la música para la obra del psicodramatista y llegó a proponer, en el V Congreso Internacional de Psicodrama y Sociodrama de 1970, que uno de los egos involucrados en las sesiones de psicodrama debía ser un musicoterapeuta.
- Carlos Daniel Fregtman (1989), investigador que reflexiona acerca de su impacto: “Cuando un hombre renuncia a su musicalidad, dimite su espontaneidad”, “La música puede transmutar nuestras vidas dándole forma con sus pulsaciones”, “La pérdida de los juegos inocentes de los sonidos es la renuncia a la espontaneidad y la aparición de la rigidez”.
- En una investigación realizada en Brasil, se mencionan los trabajos de Bonini (1997), con el uso de la musicoterapia en diversas etapas del psicodrama y Lima (2003), quien refiere una serie de puntos en común entre la musicoterapia y el psicodrama (como se cita en Falcão, 2008, p. 64).
- La Dra. Teresa Fernández deja ver, por su parte, la importancia del diagnóstico sonoro, adquirido después de trabajar musicalmente en varias sesiones con un mismo grupo e identificando las canciones y sonidos que movilizan a cada miembro. También propone técnicas

²⁰Es importante mencionar que este término ha sido luego utilizado por otros autores con otra denominación (Cfr. AMARO, LORENZO (2000): “Las propiedades terapéuticas y educativas de la música: un concepto nuevo en musicoterapia evolutiva”, Edit. AHAMA, Buenos Aires)

que podrían utilizarse para el diagnóstico y la intervención con el grupo, entre ellas la Ficha musicoterapéutica de Benenzon, el Árbol genealógico musical de Claire Lefebvre, y los cuatro ejes de acción del Abordaje Plurimodal de Diego Shapira: Trabajo con canciones, Técnica del EISS (Estimulación de Imágenes y Sensaciones a través del Sonido), Audición selectiva de música editada, e Improvisaciones musicales terapéuticas (Fernández, 2010, pp.7-9). Uno de los elementos más interesantes de esta autora es justamente la manera de concebir el trabajo con la música en los grupos de una manera dinámica, donde se respeta la individualidad de preferencias musicales de cada sujeto y se recurre a técnicas que, además de permitir una terapia profunda, no violan los procedimientos éticos a seguir.

- Es preciso referir además, la *Técnica de viajes musicales* de la musicoterapeuta Serafina Posh:

“Se propone al paciente viajar imaginariamente a diversos países o lugares con ayuda de carteles o postales alusivas a la música descriptiva de cada lugar indicado, con el apoyo adicional de poesías o descripciones poéticas. Ayuda al paciente a evadirse (salir de sí mismo) recordando experiencias positivas y regresar a la realidad con un espíritu más positivo” (Posh,1999, p. 23). Esta técnica tiene un nexo directo con lo que serían las fantasías en psicodrama.

- La investigadora Leonídia Alfredo Guimarães, aborda en sus trabajos el tema de la música como objeto intermediario, y en función de la catarsis psicodramática; esto último ilustrado con dos casos clínicos. (Alfredo, 1998, pp.1-4).
- Resulta imprescindible, por otro lado, mencionar la obra de Joseph J. Moreno, sobrino de J.L. Moreno, quien ha trabajado durante años el tema de lo que él denomina musicoterapia y psicodrama. En su libro: *Activa tu música interior. Musicoterapia y Psicodrama*, aborda en un primer momento, la historia de la utilización de la música en el psicodrama desde la experiencia de su tío. Posteriormente se aprecia cómo, entre sus principales aportes se encuentra lo que él denomina como “*la razón fundamental de la integración de la música al psicodrama*” y argumenta cómo podría aumentar el impacto de la experiencia psicodramática, maximizando sus posibilidades de estimulación, espontaneidad y creatividad entre los participantes (Moreno, J.J., 2005, p.14).

También enfatiza el importante hecho de que:

“Los musicoterapeutas no son psicodramatistas, aunque pueden incluir en su trabajo algunas técnicas de psicodrama musical. Y por otro lado, aun cuando los psicodramatistas no están entrenados como músicos o musicoterapeutas y no deben actuar como tales, sí pudieran utilizar de un modo efectivo muchos de los enfoques de psicodrama musical como técnicas adjuntas al proceso, para fortalecer su trabajo principal como coordinadores de psicodrama” (Moreno, J.J., 2005, pp.17-18).

En su investigación, le otorga gran relevancia a la improvisación y enfatiza que ella es un elemento común en Psicodrama y en Musicoterapia. Y más adelante puntualiza sobre cómo utilizar la música según las etapas y técnicas del psicodrama.

- Por último, resultan notables las ideas del brasileño Nelson Falcão de Oliveira Cruz:

“Relacionado con la espontaneidad, tenemos el concepto de acercamiento, sin el cual la primera no sería posible” (Falcão, 2008, p.74). Refiere la posibilidad de considerar el hacer musical y no apenas la dramatización, dentro del contexto psicodramático. “Entendemos tal división desde el binomio espontaneidad-creatividad, de modo que en última instancia, su función sea administrar el nivel de acercamiento-espontaneidad para el trabajo” (Falcão, 2008, p.74).

En Cuba, desde hace algunas décadas, profesionales graduados y en formación desarrollan trabajos grupales con el método psicodramático. Sin embargo, no se han encontrado referencias de trabajos donde se haya utilizado la música en el psicodrama; de ahí también la importancia de la presente investigación.

Puntos de encuentro: Terapia con Música y Terapia Psicodramática:

Varios de los autores anteriormente señalados han ofrecido también sus criterios sobre los puntos de encuentro entre lo que podríamos llamar Terapia con Música y Terapia Psicodramática.

La musicoterapeuta brasileña Rejane Barcellos, por ejemplo, es una de las investigadoras que señala las coincidencias entre una sesión musicoterapéutica y una sesión psicodramática. En este sentido propone, para efectos didácticos, una división de la sesión en etapas, donde: la primera se basa en percibir al paciente o grupo; la segunda etapa corresponde a la organización y canalización de los elementos que aparecieran en la catarsis y ya en la tercera y última etapa, el musicoterapeuta prepararía al paciente para el final de la sesión (Barcellos, 1999, pp. 55-56). Aunque es evidente que el objetivo de cada una no es totalmente coincidente (pues trata de dos formas distintas de psicoterapia), existen puntos de encuentro entre ellas, en tanto en ambas (Psicodrama y Musicoterapia) se hace necesario transitar por tres fases (esencialmente resumidas como *Caldeamiento, Desarrollo y Cierre*).

Otro de los criterios señalados por J.J. Moreno, se relaciona con la comunicación que se logra en la sesión psicodramática a través de la música: "Al introducir el elemento musical en el psicodrama se puede aumentar la comunicación entre los participantes" (Moreno, J.J., 2005, p. 24).

Este mismo autor concibe la música, dentro del psicodrama, como soporte y espejo a la interacción verbal y propone incluso la idea de que el protagonista de un psicodrama pudiera ser apoyado musicalmente mientras está conversando. En este sentido plantea además: "la palabra y la música cuando van unidas, aumentan las conexiones rítmicas de los participantes y tal vez tengan un efecto positivo en el grado de participación y comunicación" (Moreno, J.J., 2005, p. 24).

A partir del criterio de los autores nombrados, pueden establecerse relaciones entre las bases filosóficas del psicodrama con la música. Podría plantearse, en primera instancia, que la música constituye un elemento potenciador de la *espontaneidad*, retomando las palabras de J.L. Moreno: "*La improvisación musical es la formación de la espontaneidad*" (Moreno, J.L. 1965, p. 65).

Teniendo en cuenta que esta constituye una de las bases filosóficas fundamentales del psicodrama, podríamos concluir que la utilización de la música en la terapia psicodramática estaría en concordancia con las premisas que esta última plantea.

También resulta interesante hacer referencia a cómo la música pudiera insertarse en lo que en psicodrama se denomina Categoría del Momento. Es decir, la música en el *Aquí y Ahora*. Esta relación permitiría el poder hacer música: *en este momento y en este lugar*, incluyendo cantos, juegos, representaciones, etc. que permitan que el sujeto reviva situaciones y experimente una experiencia de novedad mientras crea.

La música permitiría además el *Encuentro psicodramático*: La posibilidad de encontrarse con otros a través de la música, encontrarse a sí mismo a través de la producción musical individual o a través de la producción de los otros.

Por otra parte, resulta interesante establecer la relación entre la música y las *Conservas Culturales*. A partir de lo que planteara J.L. Moreno: "La psicomúsica no tiene la intención de reemplazar la música profesional. Simplemente, se quiere utilizar la música que surge de los momentos espontáneos y creativos, donde las emociones y el propio mundo interno surgen de manera más natural" (Moreno, J.L., 1977). En un proceso psicodramático entonces se trataría de eliminar la producción analítica musical, así como de la técnica y notación musical convencional (propia de los músicos profesionales). O en caso de que músicos profesionales se encuentren vivenciando un proceso psicodramático con música, se les convocaría a tratar de no utilizar los modos convencionales de interpretación de sus instrumentos.

Otra idea a considerar sería utilización de la música como potenciadora de la *catarsis*. Resultaría interesante pensar en el uso de la música para el logro de la catarsis con la misma intencionalidad que lo hace el cine. En el séptimo arte, la música contribuye a la catarsis en el clímax dramático, donde se

juega con el ISO cultural de un público. Así mismo podría ocurrir en el Psicodrama con el uso de la música. En relación con el psicodrama musical, J.L. Moreno planteó: “El objetivo del trabajo psicomusical es la catarsis psicomusical” (Moreno, J.L. 1965, p. 18).

La música y su aplicación en el psicodrama: técnicas, etapas, recursos y escenarios

Antes de realizar nuestra propuesta, consideramos necesario hacer referencia a lo que ya se ha planteado en torno a la utilización de la música en el psicodrama, especificando cada una de sus etapas, técnicas, recursos y ámbitos; con el fin de conocer cómo ha sido el trabajo realizado por los pioneros de esta temática.

- Las ideas de Jacob Levy Moreno, plasmadas en: *Psicomúsica y Sociodrama (1965)*, permiten una comprensión profunda de lo que sería la educación de la espontaneidad en psicodrama teniendo en cuenta el factor musical. En este sentido, es interesante su propuesta de utilizar el cuerpo como instrumento musical activo y la idea de usar esta “forma orgánica” como “caldeamiento musical”, en el cual el director crea y canta fragmentos melódicos cortos al grupo con el apoyo de movimientos rítmicos”. Resultan además muy beneficiosos sus estudios de psicodrama con músicos, que incluyen importantes propuestas teóricas y metodológicas.
- Joseph J. Moreno, en: *Activa tu música interior: Musicoterapia y Psicodrama (2005)* refiere la utilización de la música en las etapas del psicodrama. Por ejemplo, cuando hace referencia a la fase de Caldeamiento plantea:

“Para empezar, el escenario terapéutico debe estar provisto de instrumentos musicales. Una ventaja especial de los instrumentos de percusión no melódicos, como los tambores y los gongs, es que evitan la limitación inherente a los instrumentos con posibilidades armónicas como el piano o la guitarra. Además, suelen ser los más eficaces porque se supone que la mayor parte de los participantes del grupo han practicado poco o nada con ellos. Por tanto, probablemente estimularán la expresión espontánea. En este tipo de técnica proyectiva de improvisación, el modo ideal de utilización de estos instrumentos, es el mismo que siguen los niños en terapia de juego; como medio de expresión libre y relativamente no condicionado. (Moreno, J.J., 2005, pp. 47-48)

En este punto, la autora se debate acerca de la pertinencia de la inclusión o no de otros instrumentos. Pues, si bien por un lado esta recomendación tiene ciertos elementos de fundamentación, no está tomando en cuenta las posibilidades que brindaría la utilización de instrumentos melódicos, más allá de si los sujetos pudieran obtener una melodía que presente o no calidad estética.

Una vez concluido el caldeamiento, la música también podrá ser utilizada en función de seleccionar al protagonista.

Se podría considerar plausible además, la propuesta de J.J. Moreno acerca de que la técnica de improvisación musical, tanto individual como grupal, resulta un excelente puente para despertar la sensibilidad del grupo y facilitar el camino hacia la revelación de hechos importantes que podrán utilizarse en exploraciones psicodramáticas.

Otro de los elementos importantes abordados por este mismo autor es la utilización de la música durante el inicio de la fase de dramatización; una vez que pasó el caldeamiento y habiendo identificado al posible protagonista: Una vez que el coordinador comienza a trabajar, debe delimitar el espacio del escenario y del público. Seguidamente, la música se pondría en función del soliloquio previo para comenzar la escena. J.J. Moreno plantea: “Esta no es una música para ser escuchada con atención. Más bien tiene por finalidad ayudar a los protagonistas a que cesen de prestar atención a la música, y se dejen ir y se sumerjan en la realidad psicodramática” (Moreno, J.J., 2005, p. 43). Esta propuesta resulta atrayente, pues la música, en este caso, estaría actuando como objeto intermediario entre el protagonista y su experiencia. Y además, estaría facilitando la conexión y resonancia del grupo, con lo que el protagonista está experimentando. No obstante, deberá velarse porque la música improvisada por varios miembros a la vez no provoque ruidos en lugar de favorecer el proceso.

En su propuesta, J.J. Moreno hace referencia al doble psicodramático y cómo este sería también el encargado de ejercer como “doble musical”. Este doble pudiera hacer (con la música) que el protagonista rompiera con las represiones que le impiden hablar de determinado tema, apoyando desde los sonidos o sustituyendo con música lo que el protagonista no se atreve a decir.

Para trabajar la historia del protagonista, el coordinador deberá auxiliarse de un grupo de técnicas que desde sus conocimientos en psicodrama, ya tiene asimiladas. Aunque no todas tienen que usarse en cada sesión, J.J. Moreno realiza propuestas interesantes para trabajar la música en cada una de ellas y que su conocimiento pueda enriquecer el trabajo de los coordinadores. A continuación se presentan las principales:

a) Cambio de rol *musical*

Cuando se trabaja con la técnica del cambio de roles en el psicodrama más puro, a veces, ocurre que el protagonista tiene dificultades para asumir plenamente el papel del otro. Tal vez, es incapaz de comprender la situación que represente el otro o, tal vez, se muestra inhibido para representar de forma expresiva un comportamiento cruel o insensible. Para ayudar en estos casos, el director suele proporcionar dobles verbales. Sin embargo, la música puede aportar otro modo eficaz para facilitar el cambio de roles con éxito. (Moreno, J.J., 2005, p. 95)

El cambio de rol musical puede también ser apropiado cuando la interacción entre el protagonista y el yo-auxiliar se vuelve demasiado prolija y remueve la esencia de los sentimientos tratados. La propuesta del autor consistiría en pedirle a las dos partes que dejen de verbalizar y elijan un instrumento musical con el que puedan expresarse. Luego, el director pediría al protagonista y al yo auxiliar que continúen el diálogo, ahora, a través de la expresión musical sin palabras. A medida que el diálogo se caldeara, el director pediría continuos cambios de rol, incluso intercambiando los instrumentos asociados con cada papel.

b) Diálogo *musical*

J.J. Moreno habla de la técnica del diálogo musical como aquel momento donde el protagonista se comunica con sus yo auxiliares pero lo hace a través de frases musicales, o de sonidos. El autor plantea lo siguiente:

Cuando el diálogo entre el protagonista y la figura del yo auxiliar parece decaer y es demasiado verbal, alejándose del tema central, o simplemente se vuelve improductivo por alguna razón, el director puede pedir al protagonista que elija un instrumento y que se exprese solo a través de este medio. Así, puede realizar una expresión musical de un solo sentido; es decir, el protagonista se expresa musicalmente y el yo auxiliar responde verbalmente o puede establecer un diálogo que vaya en los dos sentidos. También se puede pedir al protagonista que interprete una sola frase musical dirigida al yo auxiliar y que continúe con una frase verbal. (Moreno, J.J., 2005, p. 97)

c) Despedida *musical*

Es una técnica muy utilizada al tener que decir adiós a un yo auxiliar que hace un papel de alguien significativo en una relación que debe finalizar, aceptar la muerte de una persona o abandonar una parte de uno mismo y tomar la medida siempre difícil en el psicodrama de dejar atrás cosas importantes de nuestra vida. En momentos tan delicados, los directores del psicodrama suelen sugerir a los protagonistas la posibilidad de finalizar la relación sin utilizar palabras. Pueden servirse de la expresión facial, el tacto, un abrazo o incluso pueden acompañar al yo auxiliar fuera del escenario, y de la vida del protagonista. Las despedidas musicales pueden tener las ventajas de la expresión no verbal, que, como se ha visto, ayuda a proteger la privacidad emocional del protagonista. El protagonista puede hacer que la despedida la realice un yo auxiliar con instrumentos musicales. Esta técnica J.J. Moreno la crea sobre todo para utilizarla en la despedida que realiza el protagonista de los yo auxiliares que participaron de su historia. Sería recomendable también repensarla en función del cierre general de la sesión.

d) Espejo *musical*

En esta técnica se invita a los yo auxiliares a que imiten el comportamiento y los estilos de interacción musical del protagonista. Si durante las sesiones, el protagonista se ha mostrado débil y poco convincente en una situación de temor, el yo auxiliar puede elegir un instrumento musical apropiado e improvisar una música, sin palabras, que refleje la debilidad y timidez del protagonista. Por otro lado, la música puede ser fuerte y estridente, si debe reflejar un comportamiento del protagonista que haya tenido esas características. Asimismo, puede reflejar un comportamiento que se encuentre a medio camino entre ambos extremos. Una ventaja potencial de la imitación musical sobre la imitación verbal es que la primera refleja el comportamiento esencial del protagonista sin la necesidad de emplear palabras. El protagonista además, no puede sentirse tentado a decir: “yo no dije eso” o “yo no utilicé estas palabras”. (Moreno, J.J., 2005, p. 105)

El retrato musical del comportamiento del protagonista tiene otras ventajas; por ejemplo, evita las palabras y situaciones cuyo contenido es muy sensible, en las que el diálogo verbal podría ser demasiado doloroso para el protagonista.

Finalmente, el espejo musical puede estimular la espontaneidad del protagonista, ya que se anima al protagonista a que responda a la imitación musical y a que pruebe nuevos modos de expresión musical para la relación que se está explorando.

e) Silla vacía y monodrama

En la técnica de la silla vacía musical, el protagonista puede elegir instrumento musical en lugar de dirigirse al yo auxiliar de la silla vacía con frases verbales. De un modo semejante, en un monodrama musical, el protagonista puede intercambiar roles con el yo auxiliar de la silla vacía. (Moreno, J.J., 2005, p. 111). Aunque resulta atrayente la propuesta del autor, sería recomendable repensar otras maneras de trabajar la silla musical.

f) Música y obtención de imágenes

Esta técnica, propuesta por Joseph Moreno, tiene su antecedente en el método de imaginación guiada y música (GIM) que diseñó Helen Bonny (1973) y que define como una “*técnica que consiste en escuchar música en un estado de relajación para provocar imágenes, símbolos o sentimientos creativos, acciones terapéuticas, la comprensión de uno mismo y experiencias religiosas (espirituales)*”. El trabajo con música e imaginación en sí mismo requiere un caldeamiento, que empieza con un período de progresiva relajación que pudiera ser utilizado a modo de caldeamiento en el psicodrama. El contenido de las sugerencias que se van dando verbalmente es también importante para ayudar a marcar una dirección y un centro de atención a la imaginación. Un escenario verbal eficaz debería arrancar desde un lugar neutral y no amenazante, como punto de partida psicológico.

El uso de nuevas técnicas musicales en el psicodrama. Propuesta de la autora de la investigación

Tomando en cuenta los referentes anteriores y a partir del análisis teórico y metodológico realizado por la autora, se ofrecen nuevas formas de utilización de la música en desarrollo del método psicodramático. Las técnicas propuestas se organizarán considerando su posible aplicación en las etapas del psicodrama clásico.

1. La música en la etapa de Caldeamiento

1.1 Ejercicios rítmicos

En este caso, el coordinador puede pedirle a los miembros del grupo que caminen por el espacio escuchando los sonidos de sus pasos, los cuales pudieran ir cambiando de ritmo y de dinámica; esto permitirá el logro de una complicidad e intercambio entre los miembros que resultará de gran utilidad para el inicio de la fase de dramatización. Esta es una técnica que permite la concentración de los miembros pues la música está siendo utilizada como objeto intermediario para lograr las conexiones entre los sujetos y con el espacio psicodramático. Igualmente la técnica puede hacerse con palmadas mientras los miembros del grupo se mueven por el espacio. En este caso, las palmadas permiten que

los sujetos se miren unos a los otros y crezca la complicidad y la empatía en el grupo. Si el coordinador lo deseara, incluso pudiera realizar una forma combinada de ambas formas.

1.2 Saludos con otros tonos de voz

Esta técnica consiste en intercambiar la voz con el sujeto que cada miembro se va tropezando en su recorrido por el espacio físico. Permite la obtención de dos elementos fundamentales. El primero de ellos tiene que ver con el logro de un estado de concentración y relajación a partir del juego individual que cada miembro estará llevando con su propia voz. El otro elemento tiene que ver con un entrenamiento de la empatía. Cada sujeto se irá poniendo en el lugar del otro tomando como punto de partida, el intercambio de tonos de voz. Si por un lado, resultará una técnica que contribuye a que el grupo experimente risa y alegría (cuando cada sujeto va notando lo distinto en su voz), también es una herramienta que dentro de la dramatización podrá ser utilizada posteriormente.

1.3 Para llamar la atención del público

Cuando en un grupo los miembros ya se conocen y tienen establecida una relación empática, muchas veces llegan a la terapia e inmediatamente comienzan a conversar. El coordinador, al momento de comenzar la sesión, en lugar de llamar la atención de forma tradicional, puede hacerlo utilizando un instrumento, el cual puede ser usado solo en ese momento (de manera que el grupo se percate de que comenzará el caldeamiento) o también puede continuar emitiendo sonidos con el instrumento de forma que con expresiones extraverbales convoque al resto del grupo a incorporarse al trabajo de esa sesión. Al comenzar a sonar el instrumento, el coordinador también pudiera convocar al grupo a tocar otros que ya estén colocados en el espacio físico de forma que la música que vaya surgiendo los conecte con el Aquí y Ahora de la sesión que está por comenzar.

1.4 Una canción dirá como vengo

Esta técnica hace que cada uno de los miembros del grupo active su ISO individual. En este caso cada sujeto establecerá de una manera rápida, asociaciones entre emociones, sentimientos, recuerdos, etc. con melodías que formen parte de su mundo sonoro interno. Ocurre con esta técnica que cuando los miembros del grupo van cantando sus respectivas melodías, el resto de los sujetos también a través de asociaciones, comienzan a recordar melodías con las cuales se identifican. Esto sería el preludio de una multiplicación dramática musical en el grupo.

1.5 Sabrás quien soy por mi música

Esta técnica se puede utilizar el primer día de trabajo con un grupo de psicodrama. Con una breve melodía, cada miembro del grupo se presentará ante los demás y mostrará al coordinador y al grupo cual género musical o cual canción específica lo identifica. Esta técnica podrá ser aprovechada por el coordinador para ir conformando la ficha musicoterapéutica de cada miembro del grupo, que le servirá para su trabajo posterior.

1.6 Evocar escenas o historias vividas

Esta técnica pudiera realizarse de dos maneras. Una vez concluida la etapa de caldeamiento, el coordinador puede volver la escena musicalmente neutral para todos, golpeando con lentitud un instrumento de percusión. De esta forma, si en la etapa de caldeamiento se había utilizado música, los sonidos percutidos permitirán que el momento tome neutralidad y que los sujetos se limpien un poco de las melodías que venían escuchando.

Una vez lograda esta neutralidad, el coordinador puede optar por una de estas dos variantes:

- a) Se puede proponer a los sujetos que piensen en una canción o melodía y a partir de ella se conectan con una historia o sentimiento.
- b) El coordinador podrá ofrecer al grupo fragmentos musicales diversos para que entonces broten historias pasadas, presentes o futuras. En este caso se estará realizando un caldeamiento musical específico.

2. La música en la etapa de dramatización

2.1 Música y Tele²¹

La selección por *tele* es uno de los elementos más fascinantes del psicodrama. Sin embargo, a veces sucede que el protagonista cuando va a seleccionar su yo auxiliar dentro del público, no consigue identificar a la persona que podría ser la adecuada. En este momento el coordinador pudiera pedirle que recordara alguna melodía con la que identificaría a la persona que quiere traer a la escena. El recuerdo de esa melodía (que pudiera ser replicado por el público o por los coordinadores), podría facilitar la elección del yo auxiliar haciendo que los contenidos inconscientes en relación con esa persona, afloren al momento de la selección.

En dependencia de la forma de trabajo que tenga el coordinador (y en el caso en que sean los miembros del grupo quienes tendrán la posibilidad de poner música a las escenas); se podrá pedir al protagonista que seleccione por tele también a los músicos que él desea que acompañen la sesión, de la misma forma en que selecciona a otros sujetos para la conformación de sus yo auxiliares.

2.2 La música en función de la escena

En este caso la música pudiera ser utilizada espontáneamente por los miembros del grupo que deseen poner música de fondo a una escena o también por el coordinador o el músico que acompañe la coordinación. En este caso la música será utilizada como un recurso para dar mayor credibilidad a una historia, sin embargo implicará que su utilización sea oportuna y el coordinador debe previamente haber aclarado a los miembros del grupo, sobre la posibilidad o no de hacer música para acompañar una escena de manera espontánea, sobre todo pensando en los efectos negativos que pudiera tener, el hacer música deliberadamente en una escena muy íntima o compleja.

2.3 Música en función de la catarsis

Durante la catarsis el coordinador puede utilizar música de fondo para facilitar la expresión emocional y sentimientos reprimidos. También pudiera usarla cuando existe una evidente resistencia de los sujetos para llegar a la catarsis; usando así la música como objeto intermediario para reducir defensas. La música por tanto, pudiera suplir al “chunche” en determinadas ocasiones, para facilitar la descarga de variadas emociones. Se tendrá en cuenta para ello, la utilización sobre todo del ISO individual y grupal.

2.4 Música y maximización

Esta técnica es muy utilizada para exagerar expresiones corporales o verbales en el psicodrama. Se utiliza con frecuencia cuando el protagonista queda sin fuerzas para hacer algo; o no es capaz de alcanzar toda la intensidad que llevaría un determinado momento de la escena; o sus resistencias son tan fuertes que no logra movilizarse. La maximización es muy recomendable para alcanzar la catarsis. Puede maximizar el propio protagonista, pero comúnmente se solicita ayuda al doble, a un yo auxiliar o a varios yo auxiliares, para hacer la maximización todavía mayor. Si en alguna técnica es importante la música, es en la maximización. El sonido incrementado de la voz o de los instrumentos, es decir, el aumento de la dinámica musical, permitirá obtener una maximización mucho más intensa mientras el protagonista verbaliza en determinada escena. Podríamos poner como ejemplo el sentimiento de culpa de una adolescente por mentirle a su madre y las expresiones verbales entonces que comienza a decir para librarse de esa culpa. Una vez que su doble o los yo auxiliares comiencen a ayudar a maximizar esas expresiones para librarse del sentimiento, repitiendo las mismas palabras que utiliza el protagonista; otros dobles o yo auxiliares podrán tomar instrumentos musicales y reforzar, desde sonidos que vayan *in crescendo*, lo que se expresa verbalmente. Generalmente la maximización se

²¹Según J.L. Moreno, es la más pequeña comunicación a distancia. Es un proceso de empatía recíproca a partir del cual dos o más seres humanos pueden encontrarse y percibirse en un acto simultáneo y dinámico, creativo y libre de contaminaciones de historias vinculares anteriores. Es una comunicación sin interferencias, sin ruidos, muchas veces sin palabras.

hace repitiendo las mismas frases, pero aumentando el volumen; y así mismo desde la música se podría reforzar esta intención, repitiendo los sonidos y aumentando la “dinámica”. (Arias, 2013, p. 10)

2.5 La música como personaje

La música también podrá ser utilizada como un personaje más, que pudiera entrar y salir de las escenas. Pensemos en un caso donde el protagonista no encuentre en el público a la persona que sustituya a un ser querido que ya no vive. En este caso, la música en la escena está llenando el vacío de ese protagonista que a través del sonido, comienza a sentir la compañía de ese yo auxiliar que no encontró.

2.6 Música y cámara lenta

Esta técnica permite destacar determinadas posturas o movimientos que en tiempo normal pasarían inadvertidas. Por ejemplo: si se dramatiza una discusión de una madre con su hija en cámara lenta, tanto los personajes como el público podrán ver de manera maximizada los gestos de ambas (que también se estarán viendo a sí mismas durante la representación). Esto les permitirá hacer conscientes, posturas asumidas en la cotidianidad mientras desarrollan una discusión real; posibilitando entonces la corrección de actitudes. La música también aquí, podría facilitar la sensación de lentitud. Continuando con el mismo ejemplo: cuando se dramatiza la discusión de la madre y su hija, la música que acompaña la escena tiene un determinado *tempo*, pero una vez que el director pide que se haga una cámara lenta, desde la música también se podrá hacer un *retardando* en la misma melodía anterior para aumentar la sensación de paralización de movimientos. (Arias, 2013, pp. 10-11)

2.7 Música y átomo social

El átomo social es una estructura del grupo donde el protagonista elige a un conjunto de personas que son necesarias para el funcionamiento adecuado de sí, en cada uno de sus roles (Ramírez, 1998). Cada una de estas personas deben estar unidas fuertemente al protagonista a través de vínculos que definen los diferentes roles que asume en los contextos donde interactúa. Para que el átomo social sea sano y constructivo, debe haber un tele positivo, es decir, reciprocidad en la elección. Desde las diferentes estructuras del átomo social, cada persona implicada pudiera tener una melodía específica o instrumento musical que lo caracterizara, según los criterios del protagonista. Con esta melodía o instrumento que podrá ejecutarse siguiendo las orientaciones del director, el protagonista podrá rememorar más claramente las características de cada uno de los sujetos implicados en su átomo social y le permitirá configurar, más conscientemente, cómo son sus emociones y relaciones con los otros. (Arias, 2013, p. 11)

2.8 Música y periódico viviente

El periódico viviente fue una técnica dramática utilizada por Moreno en Viena y Estados Unidos. Instrumentaba la lectura del diario entre el público asistente en interacción con los actores de su teatro espontáneo. Utilizaba de este método las noticias que producían impacto en el público auditor para rastrear los emergentes grupales y estimular de este modo el caldeamiento y desembocar finalmente con dramatizaciones elaborativas. La inclusión de la música en esta técnica pudiera hacerse desde la proyección de canciones que ya han sido identificadas por el terapeuta y que forman parte del ISO individual o grupal, pero también pudiera existir la variante de canciones que han estado de moda en diferentes períodos por los que han pasado los sujetos y que pueden igualmente facilitar el surgimiento de emergentes grupales. (Arias, 2013, pp.12-13)

3. Música en la etapa de cierre

3.1 Música y compartir

Aunque J.J. Moreno hace referencia a lo que para él sería: *compartir musicalmente*; (que consiste en que los miembros desde la individualidad le regalen lo que sintieron a través de la música, al protagonista); también a manera de cierre grupal, la música pudiera ponerse en función del público quien podría cerrar la sesión de trabajo con una improvisación grupal. Otra de las opciones podría ser,

que cada miembro seleccionara un instrumento musical con el cual se identifica, una vez terminada la sesión. A través del instrumento (y tomándolo como objeto intermediario) el sujeto podrá expresar lo que sintió desde su individualidad.

Otros elementos a tomar en consideración

Resulta interesante analizar como la utilización de la música en el psicodrama puede utilizarse en consonancia con las emociones manifestadas por el protagonista (considerando su ISO individual) y teniendo en cuenta que la música debe concordar con la intensidad dramática de la representación de los artistas; pero también podría utilizarse en función del público y de lo que este irá experimentando, de manera que pueda ayudarse con la música a llevar al clímax determinados sentimientos o emociones del grupo.

Este análisis, unido a la explicación de cada una de las técnicas anteriormente presentadas, nos muestra lo complejo que puede tornarse la utilización de la música en el psicodrama, y las habilidades (no solo musicales) que deberán tener los coordinadores que opten por esta forma de trabajo.

Conclusiones

1. La historia de la utilización de la música en el psicodrama, aunque aún de una manera incipiente, puede evidenciarse en diferentes escuelas y períodos.
2. El desarrollo del psicodrama en Cuba haciendo uso de la música resulta poco estudiado y utilizado.
3. La música y el psicodrama como disciplinas cuentan con una serie de principios que resultan afines y que permiten su entrecruzamiento para obtener mejores resultados.
4. Se repasan y analizan distintas técnicas musicales propuestas por diversos autores que pueden contribuir al desarrollo del psicodrama.
5. A su vez, la autora del presente trabajo formula nuevas propuestas que permiten la profundización y amplitud del método psicodramático sin dejar de considerar el encuadre del grupo, los instrumentos y su disposición; las etapas del proceso, técnicas y recursos psicodramáticos; el entrecruzamiento de las bases filosóficas del psicodrama con los principios musicales y los elementos éticos que deben tomarse en consideración.

Referencias bibliográficas

Arias, A. (2013). El Psicodrama en la intervención social con adolescentes y jóvenes. La música como herramienta. [DVD]. La Habana: Centro de Estudios sobre la Juventud.

Alfredo, L. (1998). *A música no psicodrama : um caminho para atualizar a cena*. Trabalho apresentado no XI Congresso Brasileiro de Psicodrama, Campos do Jordão. Recuperado de http://www.asbap.com.br/producao/musica_no_psicodrama.pdf.

Barcellos, L. (2004). Para uma Atualização do Pensar a Musicoterapia. In Musicoterapia: Alguns Escritos. (p. 1-27). Rio de Janeiro: Enelivros.

Bello, M.C. (1999). *Introducción al Psicodrama. Guía para leer a Moreno*. México: Escuela Mexicana de Psicodrama y Sociometría.

Benenson, R. (1985). *Manual de Musicoterapia*. Barcelona: Paidós.

Blatner, A. (1996). Acting-in. Practical Applications of Psychodramatic Methods. New York: Springer Publishing Company.

Costa, C. y Vianna, M. (1981). *Musicoterapia em Grupos de Pacientes Psiquiátricos Internados por Períodos Breves*. (Monografía de Graduación en Musicoterapia). Conservatorio Brasileiro de Música. Brasil.

Emunah, R. (1994). *Acting for Real: Drama Therapy, Process, Technique and Performance*. Levittown, PA: Brunner Mazel.

Falcão de Oliveira, N. (2008). Uma Musicoterapia Psicodramática. In Moura, C. *Musicoterapia no Rio de Janeiro* (pp. 63-99). Rio de Janeiro: CBM.

Fernández de Juan, T. (2010). *Musicoterapia en Cuba: Aplicación de un programa piloto con mujeres víctimas de violencia doméstica*. [DVD]. México: Colegio de la Frontera Norte.

Fregtman, C.D. (1989). *Holomúsica - Un camino de evolución transpersonal*. Nueva York: Cultrix.

Moreno, J.L. (1966). *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: Fondo de Cultura Económica.

_____. (1987). *Psicodrama*. Buenos Aires: Hormé.

_____. (2005). *Activa tu música interior. Musicoterapia y Psicodrama*. España: Herder.