

# ***Cantodrama: Un instrumento de intervención terapéutica en el abordaje psicodramático bipersonal y grupal***

**Débora Cestaro da Cunha**

Profissionais Integrados (Profint)

e-mail: [decestaro@gmail.com](mailto:decestaro@gmail.com)

*Revista Brasileira de Psicodrama*. 2016. 24(2), 38-46. DOI: 10.15329/2318-0498.20160018

## **Resumen**

En este estudio de investigación sicionómica, verificamos y experimentamos el canto como un instrumento para alcanzar la catarsis en el proceso psicodramático en las dos modalidades de investigación: Individual, en consultorio (en formato bipersonal), y en grupo, por medio de vivencia psicodramática de **Cantodrama**. Abordamos cualitativamente los contenidos emergentes por medio de una descripción detallada de este nuevo fenómeno generado por el cantar. Buscamos analizar hechos y datos de situaciones particulares para verificar la comprobación de la eficacia de **Cantodrama** en el abordaje psicodramático. El acto cantado superó las palabras, expresando el Ser que siente. Así, se observó que el canto y el drama – **Cantodrama** –, unidos por el enfoque psicodramático de Jacob Levy Moreno, pueden y deben ser utilizados como una de las posibilidades estratégicas terapéuticas.

**Palabras-clave:** psicodrama, canto, catarsis

## **INTRODUCCIÓN**

En la actualidad, vivimos en un mundo dicotómico, resultado de un proceso establecido históricamente por miles de años, en que el hombre ha intentado la dominación de sus instintos e impulsos corporales, los cuales pasaron a ser controlados por la razón, creando así una dicotomía entre el " Intelectual y el sensible, excluyendo cualquier forma de conocimiento por medio de lo sensible, del cuerpo.

Hoy, en el área de salud, el racionalismo científico alcanza casi todas sus especificidades, así como en la psicología, en que se observa mayor valoración de lo racional en detrimento de lo sensible por el predominio de terapias, técnicas y diagnósticos en que se usa la razón en el intento de hacer que el ser humano comprenda racionalmente su historia y la transmita por medio del pensamiento o de su materialización, el habla.

El uso del arte para corregir su ruta histórica, la psicología, basada en la filosofía existencial-fenomenológica y en el teatro, resolvió unir la ciencia y el arte, dando así origen al Psicodrama, que "surgió como una reacción a los métodos individualistas y racionalistas predominantes en el siglo XX y privilegió el estudio del hombre como ser bio-psico-social y cósmico" (Ramalho, 2011, p. 37). "El psicodrama es un método socioterapéutico que tiene

ilimitado potencial para integrar todos los tipos de artes: drama (teatro), música, danza, etc." y "las artes en el psicodrama pueden ser usadas simultáneamente y en combinaciones variadas" (Moreno, JJ, 2005, p. viii).

Jacob Levy Moreno, creador del psicodrama, también utilizó la música como método de intervención, llamándola Psicomúsica, pues la experiencia musical, para él, era un retorno a la más primitiva forma de acción, y así definió dos formas de Psicomúsica: Forma Orgánica - realizada por medio de los propios sonidos corporales (voz y percusión) – y Forma Instrumental – ejecutada con instrumentos musicales.

Siguiendo los pasos de la Psicomúsica Orgánica creada por J.L. Moreno (1946/2007), el Cantodrama – lo nombrado por nosotros – es un instrumento psicodramático por medio del canto y de la dramatización de las situaciones de la existencia humana, de sus conflictos, quejumbres, deseos, sueños, etc.

En este estudio, trataremos de verificar cuál es la eficiencia del canto, junto con la dramatización, como un instrumento para alcanzar la catarsis en el proceso psicodramático, no sólo como calentamiento, sino como cargador del propio proceso de catarsis de integración. Se justifica aún la utilización del Cantodrama como un método más allá de los abordajes cognoscitivos y racionalistas, pues permite que el paciente o el grupo pasen al acto (*acting out*), como J.L. Moreno (1946/2007) afirma, o sea, salen del mundo de los pensamientos y de las palabras racionalizadas y explotan en el "cómo se", por medio de actos y sonidos, externalizando lo que está dentro de sí, las angustias y los conflictos, en un ambiente seguro, permisivo y acogedor.

Así, con el propósito de generar conocimiento para la aplicación práctica de técnicas psicodramáticas de intervención terapéutica, hicimos una pequeña Investigación Socionómica por medio del estudio de naturaleza empírica, buscando la experimentación y la observación del cantar por medio de dos modalidades de investigación: individual, en consultorio, en el formato bipersonal; y en grupo, por medio de vivencias psicodramáticas.

Por último, buscamos analizar los hechos para verificar la comprobación de la eficacia de Cantodrama en el abordaje psicodramático.

## **RELATO PRÁCTICO Y TEÓRICO**

El lugar de la experiencia fue nuestro consultorio, y los sujetos participantes fueron, en el caso del psicodrama bipersonal, una niña de 6 años de edad, que llamaremos M. (a fin de preservar su identidad); y en el Cantodrama en grupo, diez personas (siete estudiantes de psicología, un estudiante de derecho, un estudiante de enseñanza media y una empresaria), que llamaremos P1, P2... (Participante 1, 2 ...).

### **Psicodrama bipersonal: M., 6 años de edad**

La abuela de M., de 6 años, buscó terapia para la nieta, que presentaba síntomas como vómitos recurrentes, sin motivos físicos reales, principalmente durante su estancia en la escuela. La primera sesión ocurrió con la madre, que nos relató el hecho de estar recientemente separada del padre de M., que sin previo aviso abandonó el hogar. El padre dio a M. un teléfono para que pudieran conversar, sin embargo, según relataron la madre y M., casi no llamaba a la hija, lo que generó en ella un cuadro de ansiedad.

En la primera atención, intenté dejar a M. libre para elegir lo que le gustaría hacer; y, así, ella eligió la guitarra y se puso a jugar a tocar y cantar canciones en inglés, en el estilo *blues*, con un inglés inventado (improvisado)."En las experiencias de improvisación, el cliente

hace música tocando o cantando, creando una melodía, un ritmo, una canción o pieza musical de improvisación" (Bruscia, 2000, p. 124). Para el autor, la improvisación establece un canal de comunicación no verbal y desarrolla la capacidad de intimidad personal, la espontaneidad y la capacidad lúdica.

"Vocalmente improvisando o cantando canciones significativas las defensas son ignoradas y los sentimientos se acceden de forma más eficaces que las palabras" (Austin, p. 127). Para la autora, "cada persona tiene dentro de sí misma una voz innegable esperando para ser descubierta, escuchada y acogida. Una vez que la voz se oye, su canción ya no puede ser silenciada" (Austin, 2008, p. 213).

Recurrentemente, dramatizamos escenas propuestas por M., en que yo era la médica y ella una paciente enferma (aplicamos inversiones de papeles); yo llamaba al padre y a su madre, pero siempre estaban muy ocupados en reuniones de trabajo. Perazzo (1994) afirma que el niño, por la repetición de historias, posibilita la revelación del mundo, el sentimiento que tiene o revisa a través de papeles de fantasías.

En cierta sesión, M. volvió a usar la guitarra, tocando en ritmo de blues y cantando: "*Cada vez que quiero pasar algo, no puedo*". M., continuó tocando e improvisando palabras en un inglés inventado. Para Austin (2008), cuando permitimos el extravasarse de nuestra voz natural, el resultado es la emersión de sonidos primitivos y de emociones primitivas.

Hicimos su espejo, cantando lo mismo que ella: "*Cada vez que quiero pasar algo, no puedo*". M., canta junto y completa: "*Porque estoy en un problema intenso, no puedo salir de una reunión*"; ella hace doble e invierte el papel con los padres. El espejo, para Austin (2008), ocurre cuando un paciente canta la propia línea melódica, y respondemos repitiendo la melodía del paciente, de regreso a él, ayudándole a oír y aceptar partes de su personalidad, proporcionándole incentivo y validación.

Nosotros reflejamos a M., trayéndola de nuevo al tema-refrán: "*Cada vez que quiero pasar algo, no puedo*". M., completa: "*Porque estoy en una reunión*". Nosotros: "*Muy ocupado*" (cantamos haciendo un doble). El canto psicodramático, según Austin (2008) puede actuar como un doble al asumir papeles de la historia del paciente que se desarrolla en la improvisación, así como el paciente puede cambiar o asumir otros papeles.

M.: "*También puedo hacer algo o no. Cuando llego a casa, está en el trabajo ahora*". Nosotros: "*Y yo me quedo muy sola en casa*" (doble). Cantando psicodramáticamente, conseguimos sentir, como M., cuán difícil es que ella esté sola, interna y externamente. Para Austin (2008), hay otra forma de cantar utilizando las propias palabras en respuesta a las palabras del paciente, cuando el terapeuta asume un papel más activo, cuestionando y usando sus sentimientos contra transferenciales para profundizar el proceso terapéutico y, de esa forma, ayudar a los pacientes a entender y encontrar significados a partir de lo que están enfrentando.

El objetivo del doble es entrar en contacto con la emoción no verbalizada del paciente, y a veces hasta no concientizada, con el objetivo a ayudarlo a expresarla. Cuanto más el terapeuta esté identificado con el paciente, mejor el doble será capaz de hacer. (Cukier, 1992, p. 40)

M.: "*Es aburrido porque mi madre tiene que trabajar. Vivo todos los días en la casa de mi Abuela y mi madre tiene secretaria*". Nosotros: "*Pero no es mi madre*". Ella toca fuertemente los acordes de la guitarra como si confirmara lo que acabo de cantar. "La estructura de una canción o una progresión de acordes pueden producir una sensación de seguridad, de realización" (Austin, 2008, p. 17).

Para Filipini (2014), la inversión de papel aumenta la fuerza y la estabilidad del ego de

la sociedad, disminuye la dependencia de los padres y permite una mayor comprensión y sensibilización del terapeuta. Continuamos: "*Lo que quiero es mi madre*" (doble). "*Pero ella no puede salir del trabajo ni de noche, ni de día. No atiende el teléfono*". Nosotros: "*Y yo sólo quiero a mi madre*" (repito cantando tres veces, finalizando, y ella habla: "*Su turno*" (tres veces). "Cantar es inestimable en este proceso de curación. Él puede darnos acceso al mundo invisible de la imaginación, la memoria y la asociación" (Austin, 2008, p. 22).

Reuniendo datos de sesiones anteriores, relato de los padres, las dramatizaciones y las improvisaciones cantadas, llegamos a la siguiente hipótesis: al enfermar, M., de cierta forma, "unía" a los padres, porque ellos acababan teniendo, por los síntomas físicos (vómitos y dolencias frecuentes), motivos "reales" para salir del trabajo, unirse de nuevo y cuidar de ella. Con la hipótesis diagnóstica llevamos al conocimiento de la familia. Los síntomas fueron cesando en el curso de las sesiones y éstas se cerraron después de seis meses de trabajo.

Cantar y tocar la guitarra de juguete funcionó como calentamiento. Según Filipini (2014), su función es estimular cuerpo y mente para actitudes y actuaciones espontáneas, así como la dramatización cantada, que es cargada del momento catártico. "Cuando improvisamos o resolvemos problemas musicales somos actores cambiando nuestra vida y emoción, somos agentes de transformación de nuestra vida" (Lima, 2003, p. 8).

Para Austin (2008), las canciones tienen la capacidad de contar nuestras historias, son formas por las que exploramos las emociones, expresando quién somos y cómo nos sentimos, lo que nos trae más cerca unos de otros y nos hace sentir acompañados cuando estamos solos.

### **Psicodrama en grupo: vivencia abierta**

Con el fin de situar a los participantes en la sesión, así como enfocar la atención y disminuir resistencias, iniciamos el trabajo con la primera fase del Psicodrama: calefacción inespecífico, por medio de la concientización del lugar y de la respiración. Es el "Momento del yo-conmigo", ligado a la primera fase de la matriz de identidad y, en lo que se refiere al desarrollo de los papeles, a la fase del *role taking*.

Después de ese calentamiento inicial, propusimos una percusión sonora con las manos extendidas por todo el cuerpo. "La música, debido a su naturaleza abstracta, desvía el ego y los controles intelectuales y, contratando directamente los centros más profundos, resuelve conflictos y emociones, trayéndolos a la superficie" (Tayler & Paperte, citado por Ruud, 1990, p. 46).

Continuando en el calentamiento, llegamos al "Momento del yo y el otro", conectado a la segunda fase de la Matriz de Identidad, del Yo – Tú, y, en lo que se refiere al desarrollo de los papeles, a la fase del *role playing*. Pedimos que cada uno eligiera un velito de tul, para comunicarse en dobles, sin palabras, sólo con sonidos. Utilizamos el modelo presentado por Schafer (2011), que propone que dejemos la música hablar por ella misma, en un proceso de improvisación musical, por medio de la creación deliberada, explorando la creatividad, en el intento de establecer un diálogo que exprese emociones, pensamientos e ideas en un movimiento de intercambio, expresar y oír al otro.

Para Benenson (1988), la utilización de las manos y de los sonidos como objetos intermedios abren canales de comunicación no verbales, pues, para el autor, somos un complejo son-ser humano-sonido por el hecho de que, desde el vientre materno, estamos bañados por sonidos y movimientos todo el tiempo, por el líquido amniótico, por los movimientos de vísceras y órganos, etc.

En el calentamiento específico, el objetivo era hacer emerger al protagonista, una situación de conflicto. Utilizamos algunas técnicas sugeridas por Valongo (1993), que propone una secuencia que trabaje los principales elementos de la música: ritmo, melodía y armonía. En nuestro trabajo añadimos también las principales propiedades del sonido: altura, intensidad,

timbre y duración, así como diversas dinámicas musicales, con la finalidad de desarrollar la espontaneidad y la creatividad de los participantes. Colocamos una música africana,ailable, con marcación por tambores y pulsación binaria, pues, según Benenzon (1988), esta es la pulsación rítmica inicial de todos nosotros, los latidos del corazón desde el vientre materno. Pedimos que los participantes hicieran dos colas, una frente a la otra, y se quedaran uno frente al otro. Creamos la marcación rítmica binaria para la primera cola golpear con las manos y pedimos que la segunda cola creara otro ritmo, mientras que el primero seguía marcando.

Valongo (1993) considera el propio cuerpo el instrumento más importante en la vivencia musical. Al pedir que la segunda cola de participantes creara, improvisara musicalmente, nos apoyamos en los pensamientos de la autora citada, que considera la "improvisación una técnica posible para perfeccionar la capacidad espontánea" (Valongo, 1993, p. 160). Continuando el calentamiento específico, trabajamos la melodía, la armonía, y así fuimos trabajando diversas propiedades del sonido y dinámicas musicales.

Describimos el desempeño del paciente como un fruto de su ego creador en lucha por una existencia espontánea, y prescribimos como antídoto un adiestramiento sistemático de la espontaneidad. Este adiestramiento proporciona un verdadero paraíso, un vivero para el desarrollo de su ego creador. Lo libera de los grilletes de las conservas musicales, hasta que su ego creador esté madurado y capaz de integrar su creatividad y las conservas musicales con mayor éxito. (Moreno, J. L., 1946/2007, p. 368)

J.L. Moreno afirma que el escenario es el alma y todo "actor" es de hecho creador de su dramatismo personal, a fin de desarrollar papeles en *status nascendi*, naciendo en el momento, el opuesto de la rígida conserva cultural. A medida que crea, despadriona. "Cada hombre es el mejor agente para retratarse a sí mismo" (Moreno, J. L., 1946/2007, p. 333).

Hemos propuesto una improvisación en grupo, en la que cada participante creara su música personal simultáneamente con el grupo, y después grupal, seguida por la creación simultánea de una sola canción. Se creó una melodía única, descendiente (allí bemol, sol bemol, fá y mi bemol) y en ese momento emergió la protagonista P1. Su voz sobresalió al grupo, emergiendo como protagonista vocal por medio de los sonidos "Ah, ah, ah, ah" repetidos hasta finalizaren de manera decreciente, terminando juntos, en un encuentro télico "en" y "con" la música. Para Valongo (1993), la Psicomúsica permite a la persona entrar en sintonía con sus posibilidades sonoras y así intercambiar con la vivencia sonora de los otros participantes.

Les pedimos que compartieran verbalmente el sentimiento generado y fue elegida la protagonista, P1, que compartió estar impresionada por el hecho de haber sido el centro de las atenciones, la "estrella", por poder cantar libremente y liderar el grupo, ya que estaba acostumbrada a sofocar sentimientos, siempre se omitiendo y se ocultando. Explicamos que la música fue protagónica y nacida del grupo y pedimos que a partir de ella montasen una escena utilizando P1 como representante de ese sentimiento de libertad de expresión y lugar en el mundo.

"El protagonista" es el cliente que emerge para el tratamiento y simboliza el sentimiento común que impregna al grupo, recibiendo de éste la aquiescencia para representarlo "(Almeida, 1989, p. 32). Para Aguiar (1990), es el grupo que se integra para construir la escena, revelando el colectivo en la individualidad del héroe, del protagonista.

Pedimos a todos que volvieran a cantar la música del grupo y dejaran que la escena rodara espontáneamente, y así volvemos a nuestro Proyecto Dramático, pues "La escena se encaminará siempre hacia una resolución dramática del conflicto que informa la queja o la propuesta inicial del protagonista" (Aguiar, 1990, p. 171).

En el "cómo se", según explica Ramalho (2011), se trabaja con la realidad suplementaria, el clímax de la sesión, cuando los personajes ganan vida y "así, actuando libremente, el protagonista es invitado a experimentar un mundo sin límites, virtual en el que se libera del mundo real, podemos decir que estamos trabajando con la imaginación, en una realidad suplementaria" (Ramalho, 2011, p. 50).

Austin (2008) afirma que improvisaciones vocales, con o sin palabras, posibilitan a los pacientes libertad de asociaciones y que creen musicalmente un retrato de sí mismos o partes de sí mismos, pudiendo revelar puntos fuertes, vulnerabilidades, conflictos y sentimientos.

En seguida, explicamos que, a medida que se sentían calentados, impelidos, podrían construir una imagen a partir de P1, que representase el sueño de libertad de todos – una imagen corporal, con movimiento de P1 o no, por medio de la cual pudiesen hacer, decir o cantar cosas.

Para Austin (2008), la improvisación viene de un impulso natural que permite la expresión libre a través del juego vocal y musical, liberando y permitiendo el flujo natural de los impulsos y, así, la cura puede ocurrir porque los clientes pueden conectarse con sus verdaderas voces, liberándose de la tiranía de los deberes, accediendo y liberando sentimientos genuinos, abriendo así un canal para una vida más autónoma.

En escena, P5 levantó los brazos de P1, realizando un movimiento de vuelo, liberando tensión y posibilitando psicodramáticamente ese "volar" de la protagonista para alcanzar su objetivo de mayor libertad, autonomía y autoestima. P2 "enseñó" psicodramáticamente P1 a andar en bicicleta, uno de sus sueños revelados en el compartir, posibilitando esa vivencia psicodramática en el "cómo se".

Almeida (1989) cita que los egos, al identificarse con la protagonista, por la movilización de los afectos y de las emociones, comparten su sentimiento, promoviendo la Catarsis de Integración. "Este fenómeno sería el verdadero fenómeno curativo del Psicodrama, pues posibilita la clarificación intelectual y afectiva de las estructuras psicoemocionales y de su resonancia en la relación humana.... Abriendo al protagonista y al grupo nuevas posibilidades existenciales" (Almeida, 1989, p. 35).

El canto catártico se constituyó de escenas espontáneas y fue el canal liberador junto con las escenas traídas por los egos cocreadores, en una coconstrucción activa. "Catarse significa purificación, descarga de emociones, confesiones, alivio de tensiones... en la relación de los diversos miembros del grupo, a partir de la puesta en escena de algunos y de la implicación de los demás" (Almeida, 1989, p. 35).

"La música es... un recurso de expurgación, catarsis, maduración, y por su práctica se aprende a organizar el pensamiento, a estructurar el saber adquirido, a reconstruirlo, a fijarlo activamente" (Sekeff, 2007, p. 14).

Aplicamos la técnica de la "Escultura" a partir de P1, presentada por Barberá y Knappe (1997), que solicita que los participantes construyan una imagen corporal intuitiva, espontáneamente, a partir del sentimiento traído por el momento presente. Para los autores, el cuerpo es utilizado como representante del habla, del sentimiento, de la vivencia sin racionalización. "Su cuerpo – y de cada uno de los individuos que forman parte de la escultura – traerá a cada uno su propio mensaje, su interpretación personal" (Barberá & Knappe, 1997, p.158). Para Cukier (1992), la escultura es más un recurso para concretar contenidos simbólicos internos del paciente, que de esa forma ganan vida. Hubo inversiones de papeles, dobles y espejos.

En el compartir, todos hablaron sobre cómo se sintieron durante la vivencia. P1 relató haber comenzado terapia hace algunos meses, pero esa vivencia resolvió contenidos internos más eficazmente que su psicoterapia individual.

## CONSIDERACIONES FINALES

En este estudio, pudimos investigar las técnicas psicodramáticas aliadas al uso del canto – que nombramos Cantodrama –, que fueron observadas como cargadoras de la catarsis y no sólo como calentamiento, en la dramatización, representando así una posibilidad terapéutica.

El Cantodrama fue fundamental en este proceso, pues posibilitó la expresión de forma sensible, sin el uso de la razón, sino por medio de los sentimientos ocultos y contenidos, que encontraron así un canal de apertura, para extravases y resignificados catárticos.

El canto improvisado, original, único y espontáneo emergió y reveló sentimientos de forma más eficaz que palabras, pues al pensar utilizamos la razón, pudiendo haber mecanismos de defensas.

La voz cantada de los protagonistas tomó vez y actitud, dijo de forma *sui generis* lo que nadie más podría decir por ellos. El encuentro con la verdadera voz interna, libre de los deberes impuestos por la sociedad, abrió las puertas a una vida más autónoma, expresiva y auténtica.

## REFERENCIAS

- Aguiar, M. (1990). *O teatro terapêutico: Escritos psicodramáticos*. Campinas, SP: Papirus.
- Almeida, W. C. (1989). *O que é psicodrama*. São Paulo: Brasiliense.
- Austin, D. (2008). *The theory and the practice of vocal psychotherapy: Song of the self*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Barberá, E. L., & Knappe, P. P. (1997). *A escultura na psicoterapia: Psicodrama e outras técnicas de ação*. São Paulo: Ágora.
- Benenzon, R. (1988). *Teoria da musicoterapia: Contribuição ao conhecimento do contexto não verbal*. São Paulo: Summus.
- Bruscia, K. (2000). *Definindo musicoterapia* (2a. ed.). Rio de Janeiro: Enelivros.
- Cukier, R. (1992). *Psicodrama bipessoal: Sua técnica, seu terapeuta e seu paciente*. São Paulo: Ágora.
- Filipini, R. (2014). *Psicoterapia psicodramática com crianças: Uma proposta socionômica*. São Paulo: Ágora.
- Lima, C. O. (2003). *Musicoterapia e psicodrama: Relações e similaridades* (Artigo apresentado para a obtenção de título de especialização em Musicoterapia). Conservatório Brasileiro de Música, Rio de Janeiro.
- Moreno, J. J. (2005). *Acting your inner music: Music therapy and psychodrama*. Gilsum, New Hampshire: Barcelona Publishers.
- Moreno, J. L. (2007). *Psicodrama* (11a. ed.). São Paulo: Cultrix. (Trabalho original publicado em 1946).

Perazzo, S. (1994). *Ainda e sempre psicodrama*. São Paulo: Ágora.

Ramalho, C. M. R. (2011). *Psicodrama e dinâmica de grupo*. São Paulo: Iglu.

Ruud, E. (1990). *Caminhos da musicoterapia*. São Paulo: Summus.

Schafer, M. (2011). *O ouvido pensante* (2a. ed.). São Paulo: Unesp.

Sekeff, M. L. (2007). *Da música: Seus usos e recursos* (2a. ed.). São Paulo: Unesp.

Valongo, M. F. (1993). Psicomúsica. In R. Monteiro, *Técnicas fundamentais do psicodrama*. São Paulo: Brasiliense.

**Débora Cestaro da Cunha**. Psicóloga. Especialista em Psicodrama pela Profissionais Integrados (Profint). Espaço Débora Cestaro.

