Juan Padilla Pérez

Técnicas del

PSICODRAMA TRANSPERSONAL

Una guía esencial para psicoterapeutas y otras profesiones de ayuda

editorial universitrans

Técnicas del psicodrama transpersonal
Juan Padilla

Editado por:
PUNTO ROJO LIBROS, S.L.
Cuesta del Rosario, 8
Sevilla 41004
España
902.918.997
info@puntorojolibros.com

EDITORIAL UNIVERSITRANS.
Editorial Transpersonal Psicodrama S.L.
Calle G, nº 5, Urb. S. Federico Echajuy, Dos Hermanas, Sevilla (Spain)
Tel: 646 835 812
info@ipt-internacional/universitrans; www.ipt-internacional/universitrans.

Impreso en España

ISBN: 978-84-16722-51-8
Deposito legal: SE 1278-2018

Maquetación, diseño y producción:
© 2016 Juan Padilla
© 2016 Punto Rojo Libros, de esta edición

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización por escrito de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de esta edición mediante alquiler o préstamos públicos.

Al Dr. Jaime Rojas-Bermúdez,
con afecto y gratitud.

Índice

Dedicatoria 7
Índice 9

I
INTRODUCCIÓN

1. UNA GUÍA A MODO DE MANUAL DE TÉCNICAS 17

II
ASPECTOS RELACIONADOS CON LAS TÉCNICAS

2. EL PSICODRAMA DE MORENO Y LA VISIÓN TRANSPERSONAL DEL PSICODRAMA 21
2.1 Las aportaciones esenciales de Moreno y su influencia en sus técnicas 21
2.2. Del psicodrama humanista al transpersonal 23
2.3. Los dos niveles metodológicos del trabajo de autoconocimiento y los tres tipos de psicodrama 27
2.3.1. Introducción 27
2.3.2. Los tres tipos esenciales del psicodrama transpersonal 28
2.3.3. Los dos niveles metodológicos del psicodrama transpersonal 30

3. EL LUGAR DE LAS TÉCNCIAS EN LA RELACIÓN
TERAPÉUTICA O VÍNCULO TRANSPERSONAL 35
3.1. Introducción 35
3.2. ¿Técnica o relación terapéutica? 36
3.2.1. Introducción 36
3.2.2. Aportaciones de Rogers a las condiciones necesarias y suficientes 36
3.2.3. Mi punto de vista: Las tres condiciones necesarias y suficientes
en el Psicodrama Transpersonal 37
3.3. El vínculo transpersonal 42
3.3.1. Introducción 42
3.3.2. Técnica vs. relación terapéutica 43
3.3.3. El binomio psicoterapeuta-cliente 44
3.4. El papel del terapeuta transpersonal: Definición, funciones y
su formación 46
3.4.1. Definición de terapeuta transpersonal 46
3.4.2. Funciones del terapeuta transpersonal 46
3.4.3. Ubicación de la búsqueda y la prioridad del vínculo 47
3.4.4 Niveles de comprensión metodológica 48

4. LA IMPLEMENTACIÓN DE LAS TÉCNICAS TENIENDO EN
CUENTA LA ESTRUCTURA Y DINAMICA METODÓLOGICA 51
4.1 Introducción 51
4.2. La estructura de la sesión de psicodrama transpersonal:
Los "tres cincos" 52
4.2.1. Las etapas del psicodrama transpersonal 52
4.2.2. Los elementos o instrumentos de la sesión de Psicodrama
Transpersonal 57
4.2.3. Los contextos en Psicodrama Transpersonal 61
4.3. Efectos de la dinámica metodológica
en los procedimientos técnicos 68
4.3.1. Introducción 68

4.3.2. El efecto del marco de aplicación en la implementación de los Procedimientos técnicos 68
4.3.3. La dinámica funcional en las diferentes etapas 69
4.3.4. La dinámica funcional en las diferentes aplicaciones o encuadres 73
4.3.5. La dinámica del Equipo Terapéutico según diversos factores 75

III
LAS TÉCNICAS EN SÍ

5. CLASIFICACIONES DE LAS TÉCNICAS DEL PSICODRAMA TRANSPERSONAL 83
5.1. Introducción 83
5.2. Dos clasificaciones básicas de las técnicas 84
5.2.1. Introducción 84
5.2.2. Clasificación en tres grupo 84
5.2.3. Clasificación en cinco grupos 86
5.2.4. Clasificación por el grado de compromiso que implica 88
5.3. Clasificación de las técnicas por el grado de activación energética que genera en el cliente 94
5.3.1. Introducción 94
5.3.2. Las técnicas corporales intensas o de alta activación 94
5.3.3. Técnicas de acción o de activación media 101
6.3.4. Técnicas que promueven la calma o de baja activación 101
5.4. Clasificación de las técnicas por la dificultad en su Instrumentalización 102
5.4.1. Introducción 102
5.4.2. Técnicas matriciales 102
5.4.3. Técnicas básicas 103
5.4.4. Técnicas complejas 104
5.5. Clasificación de las técnicas por la etapa en que se introducen 104
5.5.1. Introducción 104
5.5.2. Técnicas útiles en la etapa de inicio o meditación 105

5.5.3. Técnicas útiles en la etapa de caldeamiento.....105
5.5.4. Técnicas útiles en la etapa de acción (o dramatización.....107
5.5.5. Técnicas útiles en la etapa de comentarios.....108
5.5.6. Técnicas útiles en la etapa de cierre.....112

6. DESCRIPCIÓN Y EXPLICACIÓN DE LAS TÉCNICAS DEL ESPECTRO NO TRANSPERSONAL DEL PSICODRAMA.....113
6.1. Introducción.....113
6.2. Las técnicas *matriciales* del psicodrama transpersonal.....115
6.2.1. Introducción a las líneas *caliente*, *fría* y *templada* del psicodrama transpersonal.....115
6.2.2. Dramatización: Síntesis de las técnicas de la línea caliente.....118
6.2.3. Imágenes o esculturas: Síntesis de las técnicas frías.....120
6.2.4. La meditación e hiperventilación: síntesis de la línea templada.....124
6.3. Las técnicas esenciales del psicodrama transpersonal.....136
6.3.1. La inversión de roles.....136
6.3.2. Técnica del espejo.....142
6.3.3. Técnica del doble.....144
6.3.4. Soliloquio.....145
6.3.5. Técnica del aparte.....146
6.3.6. Interpolación de resistencias.....147
6.3.7. Juegos dramáticos.....147
6.3.8. Diálogo (o Diálogo socrático).....149
6.3.9. Autopresentación.....150
6.3.10. Eco.....152
6.3.11. Técnica de la espalda.....153
6.3.12. La silla vacía.....154
6.3.13. Proyección hacia el futuro.....155
6.3.14. Sin palabras.....158
6.3.15. Psicodrama de los sueños.....159
6.3.16. Hipnodrama Transpersonal (HT).....167
6.3.17. El cuentodrama Transpersonal.....171

6.3.18. El mitodrama Transpersonal 175
6.3.19. La Leyendadrama Transpersonal 182
6.3.20. Otras técnicas del grupo de la tradición oral 183
6.3.21. Las cadenas 184
6.3.22. La Poesíadrama Transpersonal 185
6.3.23. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: Los títeres..... 187
6.3.24. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: las máscaras 190
6.3.25. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: las telas..... 193
6.3.26. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: las túnicas 195
6.3.27. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: las capuchas 196
6.3.28. Grupo de técnicas de objetos intermediarios: objetos de la Naturaleza 197
6.3.29. Técnicas del grupo Artedrama Transpersonal: plástica 198
6.3.30. Técnicas del grupo del Artedrama Transpersonal: música..... 200
6.3.31. Técnicas del grupo Artedrama Transpersonal: psicodanza..... 202
6.3.32. Técnicas del grupo de técnicas de relajación..... 205
6.3.33. Técnicas básicas de meditación 210
6.3.34. Técnicas del grupo no presencial: El emaildrama..... 213
6.3.35. Técnicas del grupo no presencial: La cartadrama..... 219
6.3.36. Técnicas del grupo no presencial: El fonodrama 221
6.3.37. Técnicas del grupo no presencial: El chatdrama 223
6.3.38. Técnicas del grupo no presencial: El videodrama 223
6.3.39. Cinedrama transpersonal 224

7. LAS TÉCNICAS ESPECÍFICAMENTE TRANSPERSONALES DEL PSICODRAMA..... 227
7.1. Introducción 227
7.2. Los cuatro principios definitorios de la psicoterapia transpersonal . 228
7.2.1. Lo espiritual guía lo metodológico 228
7.2.2. El proceso de autotransformación: De lo personal a lo Transpersonal..... 230

7.2.3. El trabajo de identificarnos con el nuestro yo verdadero o el conjunto de roles transpersonales que jugamos 231
7.2.4. Integrar meditación y psicodrama transpersonal 233
7.3. Hiperventilación psicodramática transpersonal 235
7.3.1. Introducción 235
7.3.2. Qué es la Hiperventilación Psicodramática Transpersonal 236
7.3.3. Antecedentes 236
7.3.4. Beneficios 236
7.3.5. Procedimientos técnicos 239
7.4. El Hipnodrama Psicodramático Transpersonal (HT) 244
7.4.1. Introducción 244
7.4.2. Antecedentes históricos 244
7.4.3. Definiciones y características 247
7.4.4. Procedimiento técnico 250
7.4.5. Aplicaciones 256
7.5. Técnica Transgeneracional Psicodramática Transpersonal 257
7.5.1. Introducción 257
7.5.2. Definición 258
7.5.3. Modelos de familia en psicodrama transpersonal: Aspectos Transgeneracionales 260
7.5.4. El contexto y el "inconsciente transgeneracional" 262
7.5.5. Procedimiento técnico 264
7.5.6. Aplicaciones 264
7.6. Técnicas psicodélicas y Psicodrama Transpersonal 265
7.6.1. Introducción 265
7.6.2. Antecedentes 265
7.6.3. Definición y tipos 266
7.6.4. Estudios actuales con técnicas psicodélicas. El trabajo de Claudio Naranjo 267
7.6.5. Procedimiento técnico 274
7.8.6. Aplicaciones 279

8. REFERENCIAS BIBLIGRÁFICAS 281
8.1. Referencias utilizadas 281
8.2. Obras del autor 289
8.2.1. Obras de educación 289
8.2.2. Obras de psicopedagogía transpersonal 290
8.2.3. Obras de Psicología, psicoterapia y psicodrama transpersonal 290
8.2.4. Obras en preparación 291

* * *

El Programa FIPT' 2018/19 295
Fotos 299

DEDICACIÓN 301

I
INTRODUCCIÓN

1

Una guía a modo de manual

En 2004 preparé la organización de un Encuentro para debatir aquellas técnicas del psicodrama que creía válidas para mi nuevo método del psicodrama transpersonal. El trabajo se publicó con el subtítulo de *Encuadres, métodos, reglas y técnicas* del psicodrama transpersonal (*). En ese texto seleccioné y expuse las principales técnicas del psicodrama transpersonal que ahora aparecen aquí. Han pasado doce años desde que escribí aquella primera exposición sobre técnicas. Este libro es una exposición ampliada de aquél.

Ahora, retomo esta cuestión metodológica y desarrollo las ya Propuestas pero más elaboradas y estructuradas. Además incluyo, por vez primera, las técnicas de *la línea templada o* trans-

---

(*) Padilla Pérez, J. (Ed.) (2016) Hacia el Psicodrama Transpersonal. Encuadres, métodos, reglas y técnicas. Sevilla: PIPT.

transpersonal que nunca antes expuse.

He elegido estructurar esta sección en tres partes. El presente texto, después de abordar los aspectos introductorios y la definición breve de técnica, para luego reflexionar en torno al lugar que ocupan en el contexto de la relación terapéutica. Después, propongo una reorganización de las categorías en las que clasifico las técnicas, según diversos criterios que incluyen las más importantes y termino por describirlas y explicarlas someramente incluido los procedimientos de acceso a la consciencia transpersonal o sutil.

En la mayoría de las técnicas comentaré diversos aspectos que unas veces se refieren a cómo se crearon, su historia o elementos diferenciados con otras similares, sus variedades, aplicaciones, etc.

Y una advertencia se exponen menos de sesenta técnicas, sin contar las variantes; por ello como coloquialmente se afirma "son todas las que están, pero no están todas las que son". Elegí no hacer un tratado, sino exponer las que según mi criterio subjetivo son más importante para mí.

Finalmente, este breve manual cierra con la bibliografía utilizada.

II
ASPECTOS RELACIONADOS CON LAS TÉCNICAS

2

El psicodrama de Moreno y la visión transpersonal del psicodrama

2.1. Las aportaciones esenciales de Moreno y su influencia en sus técnicas.

Moreno es el creador del psicodrama y por tanto de sus técnicas. Él nos dejó un gran arsenal de técnicas dada su creatividad, espontaneidad y extroversión. Parece ser que su intuición psicodramática hay que buscarla en sus primeros escritos de juventud como esta poesía de principios del siglo pasado en el que decía:

> *"Un encuentro de dos: ojo a ojo, cara a cara. / Y cuando estés cerca arrancaré tus ojos / y los colocaré en el lugar de los míos, / y tú arrancará mis ojos / y los colocarás en el lugar de los tuyos, / entonces te miraré con tus ojos / y tú me mirarás con los míos" (Jacob Levi Moreno* en *Einladung zu einer Begegnung, 1914).*

Por tanto, el surgimiento de las técnicas psicodramáticas va de la mano del nacimiento del psicodrama. Dejando de lado la

debilidad de su teoría, aunque hay elementos valiosos como los conceptos de "co-inconsciente", "espontaneidad" y "creatividad" en la obra de J. L. Moreno sobresalen cuatro grandes aportaciones históricas:

(1) La nueva *psicoterapia de grupo* que amplía el tratamiento bipersonal,

(2) La incorporación del *cuerpo* en la escena psicoterapéutica que sustituye a los métodos verbales.

(3) El enfoque centrado en el *aquí y ahora* en vez del que enfatiza en el pasado o el futuro.

(4) La creación de lo que podríamos llamar métodos adicionales del psicodrama, tales como el *Sociodrama o la Sociometría* y sus más de *300 técnicas*.

En efecto, sus dos primeras grandes aportaciones están recogidas en estas palabras del mismo Moreno:

> *"Históricamente, el Psicodrama representa el punto decisivo en el pasaje del tratamiento del individuo aislado hacia el tratamiento del individuo en grupos; del tratamiento del individuo con métodos verbales hacia el tratamiento con métodos de acción" (Moreno, cit. Por J. R. Campbell, 1974-75).*

Así, prácticamente todas las psicoterapias grupales y/o psicocorporales tienen una deuda con Moreno.

En cuanto a su tercera gran aportación, Moreno vino a llevar a todas las psicoterapias al momento presente "aquí y ahora", que hasta entonces, sobre todo con el psicoanálisis, estaba enfocada en el "allí y entonces", el pasado.

Por último, lo que se podrían llamar métodos adicionales pueden serlos métodos por sí mismos, aunque el Sociodrama,

grosso modo, no es más que un psicodrama en contextos grupales como el psicodrama de pareja, y en general de díadas (padre-hijo, etc.), el psicodrama de familia, etc. Además sus técnicas han traspasado lo psicodramático y han sido y siguen utilizándose en otros marcos como los organizacionales, coaching, educación, formación u otras psicoterapias humanistas no psicodramáticas. Este empleo es particularmente frecuente con las técnicas de la inversión de roles, el sociograma, el role playing y muchas más.

Por tanto, Moreno solo por el hecho de haber creado la terapia de grupo tendría un lugar preponderante en la historia de la psicoterapia y la psicología.

2.2. Del psicodrama humanista al transpersonal.

El psicodrama transpersonal, que creé en 2004 y dí a conocer por vez primera en 2005 en el seno del I Encuentro del IPT que se celebró en Sevilla, parte de una crítica en particular del psicodrama clásico moreniano y, en general, de la "tercera fuerza".

El psicodrama transpersonal surgió de la integración del psicodrama creado por Jacob Levy Moreno junto con las aportaciones la llamada "Escuela argentina de psicodrama" o como a mí me gusta llamarle por el *psicodrama rojeriano*, creadas por mi maestro Jaime Roja Bermúdez, por un lado, y la visión transpersonal del nuevo paradigma.

Aunque tomo y hago míos las aportaciones metodológicas de Moreno y de Rojas, no así sus teorías materialistas de la

consciencia. Con Moreno, incorporo el cuerpo en interacción e inserto las palabras en el contexto de las palabras y el cuerpo físico. También instrumentalizamos los grupos y trabajamos desde el psicodrama transpersonal de grupo en el que la relación triangular y el juego de roles "como si" permite el trabajo con uno mismo desde el "aquí y ahora". Gracias a Moreno

> *"se pasó de la relación bipersonal (terapia individual) a la angular (terapia 'en 'el grupo) y de ésta a la triangular (terapia 'del grupo)" (Rojas-Bermúdez, 1984, p. 2).*

De Rojas-Bermúdez tomé su planteamiento de la línea fría del psicodrama.

Desde el punto de vista metodológico, modifiqué y amplié los contextos pasando de tres a cinco: el contexto el cósmico y el inconsciente -juntos con los clásicos contextos social, grupal y dramático- y las etapas de la sesión de psicodrama al incorporar las etapas de inicio o meditación y cierre.

> *"Le corresponde a Moreno el mérito de haber transformado la función teatral clásica y la improvisada del Teatro de la Espontaneidad, y a ésta en la dramatización del Teatro Terapéutico, al descubrir el potencial de la Dramatización, con el caso Bárbara. A raíz de este caso, Moreno realiza los ajustes necesarios para una nueva aplicación y sistematización de la sesión de Psicodrama (…) en cinco instrumentos fundamentales y tres etapas" (Rojas-Bermúdez, 1984, p.3).*

En cuanto a la función de los procedimientos, el que una técnica sea o no, esté redireccionada o no hacia lo transpersonal depende del vínculo psicoterapeuta-cliente dependiendo de que aquél busque o no la penetración de su consciencia sutil y facilite (facilitador es un nombre hermoso para usarlo por el insusti-

tuible psicoterapeuta) las condiciones externas que sean favorecedoras para este trabajo tan íntimo, frágil y significativo.

La relación técnicas/visión transpersonal depende enteramente del psicoterapeuta, de sus valores, y sobre todo de sus actitudes o energía que es lo que conforma el contexto transpersonal o no de la experiencia psicoterapéutica.

Es una equivocación creer, como escuché a algún terapeuta ya experimentado, que la teoría del director de psicodrama ha de ser neutra; esto es enteramente imposible y utópico. En esta visión, es cierto, igualmente, que el cliente no está contenido o dirigido por el psicoterapeuta, aunque a nivel sutilmente siempre ha de contenerlo emocionalmente para que pueda respirar el cliente la sensación de seguridad, confianza y presencia aceptadora, al menos el que pueda sentir el cliente que está protegido por una atmósfera afectiva que induzca "seguridad básica".

Este vínculo, en realidad, forman dos islas, viviendo vinculados o unidos temporalmente por un istmo en un *proceso* transpersonal de autodescubrimiento y modificación de la conciencia: las imágenes, experiencias, insight del material al que ha tenido acceso o se le ha revelado y la integración o completamiento fuera de las sesiones, aplicando y manteniendo en la vida cotidiana lo aprendido en la sesión.

Las técnicas también pueden ser influenciadas en su puesta en práctica por un segundo factor: el ámbito de aplicación. Es por ello que el psicodrama transpersonal cumple *tres finalidades* según su encuadre: terapéutica o clínica, organizacional y formativa o didáctica. Aunque desde el punto de vista transpersonal el trabajo con uno mismo se puede considerar asituacional al no existir los límites –en la supraconsciencia, contenido

del contexto cósmico-, la acción técnica ha de darse en un contexto espacio-temporal limitado o determinado que condiciona la elección del procedimiento en sí a utilizar. La naturaleza atemporal de las psicoterapias transpersonales tampoco es contradictoria con el uso de la secuencia temporal de la dinámica de la sesión. Todo es no dual: ni límites ni no límites, ni espacial ni aespacial, ni temporal ni atemporal. No hay contradicción pues el psicodrama al estar contextualizado en lo espiritual trasciende este oposicionismo dual o conceptual de la consciencia neurótica o burda.

Por mi parte, llevé al psicodrama a la visión transpersonal en la convicción que el trabajo con la consciencia de esta perspectiva era fundamental. Puesto que no son los placeres de esta vida, ni el funcionamiento adecuado por sí mismo de los roles que jugamos el sentido del vivir. Tuve muy claro que aunque era necesario el psicodrama humanista, más por sus técnicas que por sus planteamiento teóricos, no era suficiente. El psicodrama transpersonal a llenar este vacío espiritual propio de las psicoterapias materialistas.

Y en este contexto, tuve que desarrollar también nuevos procedimientos técnicos para la exploración y transformación de la consciencia neurótica a la transpersonal que se ven reflejados en este trabajo por vez primera. Las *técnicas del espectro transpersonal* son herramientas de acceso a los dos inconsciente que no facilita el trabajo combinado verbal y corporal psicodramático humanista. Así, junto con las técnicas del psicodrama clásico o moreniano, tanto de la línea caliente moreniana como de la fría rojeriana, presento un elenco de procedimientos técnicos para el trabajo de autonocimiento o *línea templada* tales como las técnicas de la Hiperventilación Psicodramática Transpersonal (HPT), el Hipnodrama Transpersonal (HT), la

Técnica Corporal Vibratoria (TVC), el Transgeneracional Psicodramático Transpersonal (TPT) y el grupo de técnicas psicodélicas psicodramáticas transpersonales (PPT).

2.3. Los dos niveles metodológicos del trabajo de autoconocimiento y los tres tipos del psicodrama.

2.3.1. Introducción.

El psicodrama transpersonal tiene dos partes. Mientras que lo transpersonal apunta a su teoría, el psicodrama recoge, en mi visión, lo metodológico. El método o metodología es el procedimiento o modo de decir, hacer o proceder con un orden determinado. Dentro de lo metodológico distingo esencialmente tres conjunto de procederes o aspectos:

(1) El *procedimiento metodológico* en sí de la sesión de psicodrama transpersonal.

(2) Las *técnicas* transpersonales y no transpersonales.

(3) Las *aplicaciones* en los diferentes contextos donde se implementan: psicoterapia, formación, educación y organizaciones.

En este texto se expone la parte de la metodología que hace referencia a sus técnicas. Y ahora vamos a explicar esencialmente los tres tipos de psicodrama según su línea metodológica, si está basada en el trabajo del nivel de la consciencia burda o el de la consciencia sutil o transpersonal. En el primer caso hay dos líneas: la línea caliente de Jacob Levy Moreno y la línea fría de

Jaime Rojas-Bermúdez. Mi línea templada integra a las otras dos líneas que es la transpersonal en sí.

2.3.2. Los tres tipos esencial del psicodrama transpersonal.

a) Introducción.

La metodología es un conjunto de aspectos importantes que pueden facilitar o obstaculizar el proceso de conexión o evitación del cliente consigo mismo (y con los demás). Es el medio general para desarrollar el proceso de ayuda para el trabajo sobre sí.

Aunque para algunos la teoría es más importante que los procedimientos que se articulan para provocar y hacer surgir la experiencia neurótica y transformarla, para otros es en el medio donde está el mensaje o significado, el propio camino, medio y fin, el alfa y omega de la autocuración en cuyo caso el trabajo tiene un carácter ateórico. Sin embargo, en general, como ya puse de manifiesto:

> *"La función de la teoría es guiar la práctica" (Padilla, 2008).*

Desde nuestra visión transhumanista, la teoría y la metodología son dos extremos que se integran y se actualizan de forma continua; así

> *"…aunque la teoría represente más el "qué" y la metodología el "como", transpersonalmente no hay distancia entre ellos pues se entiende que en los contenidos está la forma... pero también que la forma es el contenido" (Padilla, 2018, en proceso).*

b) Las tres líneas metodológicas del psicodrama transpersonal.

Obviamente, hay que hablar de psicodramas y respetamos todos los abordajes técnicos y teóricos de los mismos, sea el psicodrama moreniano, el psicodrama psicoanalítico, el psicodrama gestáltico, el gestaltdrama transpersonal (Padilla, 2008), o cualquier otro.

Sin embargo, como ya hemos dicho, en nuestra escuela abogamos por la combinación de tres enfoques o líneas psicodramáticas esenciales: el psicodrama moreniano, el rojeriano y el transpersonal. Como ya dije hace años:

> *"Para nosotros tres son las variantes metodológicas esenciales del psicodrama: el moreniano o clásico, el rojeriano y el transpersonal; en otras palabras combinamos —según necesidades— las líneas caliente, fría y templada del psicodrama" (Padilla, 2018, en proceso).*

Los métodos, técnicas y procedimientos de la perspectiva transpersonal del psicodrama, desde *el nivel personal de la consciencia* seguimos la estructura de los *tres cincos*: cinco etapas, cinco contextos y cinco elementos utilizando tanto *técnicas calientes* como la dramatización y afines, o *técnicas frías* como las imágenes, secuencias de esculturas y técnicas asociadas. Por ejemplo, dentro de las etapas, en la de inicio, se aplica la meditación guiada para conectarnos, reducir el ansia, calmando la mente y acercarnos algo a nuestra consciencia sutil. Después ponemos en acción las dos subetapas del caldeamiento —caldeamientos verbal y corporal— para preparar la etapa de acción en la que se trabaja desde la línea fría rojeriana y caliente moreniana. En los comentarios la función principal es la compresión de las experiencias compartidas. En la etapa de cierre se puede volver a la meditación y llevarse una instruc-

ción espiritual para poner en práctica en su vida hasta la próxima semana o, cuando el proceso está en sus primeras fases, se podría dar algunas instrucciones que van desde la dieta, el ejercicio físico, o realizar alguna actividad social.

2.3.3. Los dos niveles metodológicos del psicodrama transpersonal.

a) Introducción.

El manejo metodológico del nivel neurótico es diferente al transpersonal, que es el otro método básico. El psicodrama clásico de Moreno (1964) y el de la escuela argentina de Jaime Rojas (1966, 1984, 1997) son dos enfoques humanistas porque su teoría se *orientan al self en lugar de orientarse hacia los demás*, pero, a nivel último, es el mismo método. Además su metodología —implícita o explícitamente— implica conducir *directivamente* el transcurrir de la sesión, por reseñar uno de los aspectos esenciales del "modus operantis" de los enfoques no transhumanista.

Sea en el psicodrama clásico, en el rojeriano o en cualquier otra versión similar, el uso de estas técnicas contextualizadas en una psicoterapia no espiritual, implica el estar conectado desde el nivel de comprensión que *refuerza el ego* al identificarse con él y, por ende, al conjunto de creencias asociadas a las visiones condicionadas o no sutiles de la consciencia. Les interesa la adaptación, no la liberación de las personas. Sin embargo, a nosotros nos interesa no el ego sino los demás…olvidarnos de nosotros mismos y beneficiar a los demás de todas las maneras posibles.