

PABLO POBLACIÓN KNAPPE

MANUAL DE PSICODRAMA DIÁDICO

Bipersonal, individual, de la relación

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Índice

Agradecimientos	15
Dedicatoria	17
Al lector	19
1. Psicodrama diádico, bipersonal, individual	21
¿Psicoterapia psicodramática diádica, psicoterapia bipersonal?	21
Características del psicodrama diádico.	22
Sobre lo interno y lo externo en la dramatización. . .	25
Tele, transferencia y juegos de la relación	26
La escena primigenia.	26
Las relaciones entre ambos participantes del psicodrama diádico	27
Mitos y ritos	30
Idea general del desarrollo del proceso de psicodrama diádico	31
Algunos aspectos prácticos a tener en cuenta en el psicodrama diádico	32
Psicodrama diádico vs psicodrama grupal	34

2. La primera entrevista. La historia clínica	37
La historia clínica	38
Nuestro modelo de historia clínica	39
Comentarios a diversos puntos de la historia clínica	42
1. El remitente	42
2. Enfermedad o dificultad actual	42
3. Antecedentes	43
3.1. Antecedentes familiares	43
3.2. Antecedentes personales	44
4. Estudios	44
5. Historia psicosexual	45
6. Situación social actual	45
7. Adicciones	45
8. Sueños y fantasías	46
9. Autorretrato	46
10. Planteamiento interno del profesional	48
11. Devolución	48
12. Contrato terapéutico	51
Resumiendo	52
3. La primera sesión	55
Factores estructurales	55
Expectativas del paciente y del terapeuta sobre el tratamiento	58
Algunas normas previas	59
Los primeros pasos	59
Silencio	60
Sobre los movimientos, gestos y distancia durante la sesión	67
Sobre el manejo del humor	68
4. Las sesiones siguientes	69
Desarrollo del proceso terapéutico	69
¿Qué?	70
¿Cómo?	71

¿Para qué?	73
¿Por qué?	74
¿Y ahora qué?	77
¿Por qué no?	78
Algunas técnicas en relación con las fases descritas	85
5. Algunos aspectos importantes en la aplicación de las técnicas	91
Sobre el contacto físico en la terapia psicodramática	91
Pasos para aplicar una técnica	94
1. Valoración del momento del sistema terapéutico	96
2. Decisión sobre la introducción (o no) de una técnica	97
3. Elección de una técnica concreta	97
4. Propuesta técnica	99
5. Instrucciones o consignas	100
6. Desarrollo	100
Psicodrama horizontal/vertical	101
6. Técnicas	105
Ideas generales	105
Descripción de las técnicas	111
Autopresentación	112
Autobiografía	112
Exploración de la familia	112
Caminar y percibir el cuerpo	113
Expresar con el rostro distintos sentimientos	114
Magnificación	114
Concretización	115
Dramatización en escena abierta	115
Escultura individual	116
Escultura en relación, con una o más personas	116
Sesiones verbales	116
A propósito de la expresión: ¿Te apetece?	117
Psicodrama interno	117
Viaje al futuro	120

Viaje al pasado	121
La peana	121
Dramatizar escenas descritas en producciones externas	121
Las dos sillas	122
Rematrización	124
Integración de roles rechazados	125
Mitos del antiguo testamento	125
Role-playing pedagógico terapéutico	126
Juegos y ejercicios	126
7. Técnicas. Continuación	129
Los símbolos en el trabajo psicodramático	129
Técnicas con objetos intermediarios	135
Cojines	136
La pareja	136
Las sillas	137
Títeres	137
Muñecos de peluche y peponas	137
Otros objetos	138
Música	138
Técnicas que utilizan medios plásticos	138
Dibujo	141
Técnica de collage	142
Plastilina y arcilla	142
Técnicas para el abordaje de algunas situaciones	
específicas	142
Duelo y muerte	142
Técnica en el duelo individual	143
Hablar con la persona fallecida	143
Otras técnicas	144
Ante la propia muerte	144
Sobre determinados aspectos creenciales	144
Abordaje de la agresividad	145
Abordaje de problemas sexuales	146

8. La formación en psicodrama bipersonal.	149
¿Qué motiva a la formación en psicodrama?	153
Algunas características del psicodrama diádico	153
9. Una comprensión dinámica de los fenómenos psicopatológicos.	155
Las heridas de la primera fase de la matriz de identidad .	158
La escena primigenia es la primera escena engendrada. Es la escena de la relación de unicidad madre-hijo. . . .	158
El niño herido y los roles compensatorios	163
El Sistema Familiar se interioriza y permanece como Sistema-Escena Familiar Interno	165
Descripción de una sesión	176
Análisis de la sesión	179
10. El inicio del psicodrama en España	187
Historia de la Asociación Española de Psicodrama (A.E.P). Del caos a la creación	187
Bibliografía	199

Al lector

Querido amigo. Permíteme que te llame así dado que has tenido la atención de leer este libro. Al escribirlo me he divertido y he aprendido bastante. En este orden. Espero que tú puedas aprender y divertirme, en ese mismo orden o en el inverso.

He perseguido escribir un manual, con lo que esto significa para mí. Un libro para tener a mano, consultarlo y servir de ayuda y guía en el ejercicio, en este caso, del psicodrama diádico. A lo largo de mi ejercicio profesional como terapeuta, he ido sumando al psicodrama Moreniano conceptos sobre la escena, la escena como sistema, dentro de los conceptos de la Teoría General de Sistemas y aquellos conceptos que he desarrollado sobre la teoría del poder. De este conjunto, de ensamblar y crear una síntesis que naciera de la unión de todas estas raíces, ha surgido la planta que representa mi quehacer profesional. Debido a ello encontrarás términos pertenecientes al psicodrama de siempre, pero también a esos otros modelos, y, sobre todo, un planteamiento de la psicopatología que puede parecer apartado de la ortodoxia.

Lo cierto es que creo que al final es útil para el trabajo terapéutico.

Encontrarás una primera parte dedicada a una idea general del psicodrama diádico, seguida de la intervención que recomiendo como primer acto de encuentro con el paciente, la realización de una historia clínica.

Continúo con la estructura y el desarrollo del proceso terapéutico.

Describo, en dos capítulos, un alto número de técnicas que siempre podremos aumentar a lo largo de nuestra práctica.

En el capítulo noveno, muestro mi concepto de patología desde la teoría del poder. Recomiendo, al finalizar este capítulo, volver a leer el capítulo cuarto, puesto que están íntimamente relacionados.

Como capítulo décimo, pero ya fuera de lo que constituye el manual, como un añadido para cubrir la curiosidad de los psicodramatistas españoles, incluyo un décimo capítulo sobre la historia del inicio del psicodrama en España.

(Advertencia: en ocasiones podré utilizar la denominación de psicodrama individual o bipersonal en lugar de diádico).

1 Psicodrama diádico, bipersonal, individual

¿Psicoterapia psicodramática diádica, psicoterapia bipersonal?

Algunos autores utilizan la expresión, quizás la mas extendida, de psicodrama bipersonal (D. Bustos) para referirse a una terapia en la que sólo están presentes el interesado y el terapeuta. Así lo diferenciamos de la terapia individual que habitualmente realizaba Moreno con un paciente y un equipo de yo auxiliares, aunque también algunos autores hablan de psicodrama individual para aquel en que sólo están presentes terapeuta y paciente. Otros psicodramatistas prefieren la expresión de psicodrama de la relación (J. Fonseca Filho, 2000). Yo me he decantado por utilizar el término psicodrama diádico que, como menciono en la presentación del libro, me da la impresión de que, a estas alturas, Moreno aceptaría con una sonrisa.

Jacob Levi Moreno introdujo el concepto de grupo en psicoterapia con una posición revolucionaria, tercera gran revolución psiquiátrica, según Ramón Sarró (Sarró, R., en Schutzenberger A.A., 1970). La terapia psicodramática se realiza a través del grupo, sea un grupo natural o artificial. Entonces estamos obligados a preguntarnos si la terapia individual (bipersonal o diádica) se somete a la

ortodoxia de la teoría psicodramática o es un caso excepcional que rompe las reglas del juego de este modelo.

Aquí puedo argumentar, frente a los que defienden que para que exista un grupo debe haber tres individuos, que dos personas también constituyen un grupo. Si todo grupo es un sistema, dos personas en interacción conforman un sistema relacional, por lo tanto creo que puedo defender que esta terapia se desarrolla dentro de un proceso grupal.

Características del psicodrama diádico

Creo interesante ver qué fenómenos son propios de este pequeño grupo de dos:

1. En principio hay que destacar que este sistema remite a la díada madre-hijo, base metafórica de todas las díadas en las que nos movemos a lo largo de nuestra biografía. De esta manera se convierte en una matriz básica. Al igual que en los grupos habituales podemos describir, a nivel simbólico, una matriz que remite a la de identidad, es decir, el grupo como “madre”, una matriz familiar, con la depositación de la familia en los miembros del grupo, y una matriz social, con representación de distintos miembros de la sociedad, la díada, que da nombre al psicodrama diádico, se centra más en esa primera matriz fundamental con todas sus ventajas e inconvenientes, puesto que lleva no solo a una complementariedad de roles, sino también a una suplementariedad, factores que deberá manejar el terapeuta a lo largo del desarrollo de la terapia.

2. En el espacio virtual del psicodrama diádico, no solo están presentes los roles manifiestos de terapeuta-paciente sino toda una multitud de personajes correspondientes a los roles que constituyen las escenas internas del paciente y del psicodramatista, pertenecientes a aquellas que se hayan movilizado por la puesta en juego en el concreto espacio-tiempo, por la relación y por los correspondientes actos dramáticos, surgidos desde el discurso del paciente con el terapeuta. Es importante que el psicodramatista sea consciente de esta

“multitud” y sepa jugar en su trabajo terapéutico con los más importantes personajes de esta relación, no de un modo necesario revelándolos al protagonista, pero sí teniéndolos en consideración en sus propuestas técnicas.

3. También hay que considerar que aquí se establece un espacio de encuentro con múltiples posibilidades de relación circular entre uno y otro de los participantes. Se trata de una relación dialógica, que es el modo de expresión en el plano manifiesto de lo que en el plano latente, inconsciente, de la relación diádica. Este diálogo entre paciente y terapeuta no se limita a lo verbal, sino que incluye todos los modos de comunicación analógica, gestual, actitudinal, comportamental. Recordemos que más del 80% de la comunicación humana está ocupada por el espacio no verbal. De esta manera, el diálogo al que nos referimos se muestra con una gran presencia comunicacional.

Esta comunicación recursiva entre paciente y terapeuta puede considerarse como un texto. En el libro *La Escultura y otras técnicas psicodramáticas* (López Barberá, E., Población, P., 1997), escribimos un capítulo sobre el texto implicado en la escultura, atendiendo tanto a sus aspectos sintácticos como semánticos. Lo mismo podemos hacer con este texto del que ahora hablamos. Podría parecer que el autor es el paciente pero sabemos que no es así, que se trata de una creación de ambas personas presentes. En el caso de una terapia de grupo de más de dos miembros, todos los presentes son co-autores simultáneos de los textos que se desarrollan en la sesión. Aquí, en psicodrama diádico, el autor principal es el paciente, aunque el terapeuta facilite y cierre el círculo del texto.

De nuevo la semántica del texto puede referirse a las palabras, pero hay que considerar también como morfemas cada uno de los gestos y movimientos de ambos participantes e, incluso, los aspectos no puramente literales de las palabras. Sabemos que éstas adquieren muchos posibles sentidos según la entonación, el momento, la intensidad de la voz en la que aparece. Lo no verbal convierte a las palabras en polisémicas.

Suelo ser partidario de facilitar o, al menos, no frenar una pequeña charla antes del inicio de la sesión en sí, y tras esa breve conversación abro, como diré mas adelante, con un “hola” el comienzo real de la sesión. Este preámbulo contiene en sí mismo un texto ya anticipatorio de lo que va a aportarse en momentos posteriores. Se trata de una especie de prólogo que, por la posición inocente, ingenua, transmite de modo inconsciente aspectos que el sujeto quizá no pensaba desvelar, y que este preámbulo le arrastra a dar forma.

Un segundo texto puede leerse en el caldeamiento general y en el específico. Le sigue el texto más complejo, pero también más fácil de leer, que es el que se crea durante la fase de la representación. El comentario aparece como el epílogo que encierra la totalidad del texto.

Los componentes no verbales traslucen, de modo a veces muy directo, las sensaciones corporales, las emociones y los sentimientos del sujeto, incluso aquellos que no expresa verbalmente. Aquí nos damos cuenta de cómo el lenguaje, considerado como lo puramente verbal, “se ha inventado para mentir”, mientras que los movimientos corporales desvelan la verdad profunda del mundo interior del sujeto (Shimmerlik, S., 2008).

La relación dialógica, el texto del que hablo, nos dice lo que ocurre en los aspectos diádicos de la relación, desvelando la latencia, los contenidos ocultos a todos los niveles. Este emerger de lo oculto es el material que origina el texto pero, de modo circular, la expresión externa de estos contenidos influye de modo inevitable en una modificación de dicha latencia. El proceso dialógico en sí no solo es desvelador, sino también parte del proceso de desestructuración-reestructuración, que será fundamental en todo proceso terapéutico.

Además de narrador del texto el paciente es el protagonista y, pretendidamente, está presente su yo. Sin embargo distintas formas de lenguaje dan lugar a muy diversos modos de expresión. Por ejemplo, el relato de algo ocurrido en un tiempo de la vida del sujeto, lo que puede denominarse relato de una cronoexperiencia, puede transmitir una distancia entre el relato y el protagonista-paciente del mismo.

Es lo que a veces comento como “contar la película”. Frente a ello está la narración situada en el tiempo actual, aunque remita a distintos pasados, en la cual el yo del paciente está presente en una reviviscencia de lo que aparece en el contenido de lo que cuenta. Sin embargo aquí también puede haber mecanismos de defensa, como cuando el sujeto se refiere a sí mismo en segunda persona, por ejemplo, nos dice “si tú te tomas una copa...” en lugar de “si yo me tomo una copa...”, está procurando alejarse de la autoría del hecho.

En otro lugar (Población, P., 1997) planteaba que el escenario pasa de ser utópico y ucrónico a ser ocupado por un tiempo y un espacio que corresponden a los de la dramatización. Lo mismo ocurre y se refleja en el texto al que me estoy refiriendo, pero conviene añadir que toda historia humana es atemporal, puesto que puede ser compartida de algún modo por todo ser humano. Atemporalidad del acto dramático.

Sobre lo interno y lo externo en la dramatización

En el psicodrama diádico aparece más patente que en el grupal la evidencia de cuánto es interno, intrapsíquico, y cuánto relacional en la experiencia dramática. Sin duda el yo auxiliar, en la dramatización grupal, va a representar los personajes desde fuera, y ello nos conduce a asentarnos más en una posición relacional, tal como insiste Moreno al contemplar el proceso terapéutico. Sin embargo, en el psicodrama diádico todo el mundo externo nace de una producción del mundo interno del sujeto, y ello hace exclamar a una paciente, al término de una cadena de dramatizaciones, “Ahora me doy cuenta de que todo está dentro de mí...”. También viene a decir lo mismo aquella expresión de “la mirada con que te miro es la mirada con la que yo me miro” ¿Cuánto de real externo ha existido en la dramatización de esta persona o de cualquier persona, también en el grupo, y cuánto es una creación de un mundo externo desde el mundo interno del sujeto? Esto nos acerca al pronunciamiento cartesiano del solipsismo. Nada hay externo a mí, todo es una producción de mi mente. No podemos obviar aceptar que navegamos en estas aguas metafísicas.