

# DESPUÉS DE LA LECTURA DEL MANUAL DE PSICODRAMA EN LA PSICOTERAPIA Y EN LA EDUCACIÓN

Lorena Silva Balaguera

## Resumen

“Es haciendo que se aprende, aquello que se debe aprender a hacer”, es la cita de Aristóteles con la que Dalmiro introduce este Manual de Psicodrama, y es como yo quiero introducir este artículo.

Pretendo en este texto, sintetizar los aprendizajes que Dalmiro y Elena nos aportan en su libro publicado 2007. A mi entender, este manual es el resultado del compartir auténtico de sus conocimientos, vivencias y experiencias, en el desempeño de su rol de psicodramatista.

Pero este “Después de la lectura...” presenta las reflexiones que el estudio completo del manual me ha generado, pero, sobre todo, estas páginas son el resultado de su integración en mi propia concepción y práctica del psicodrama.

**Palabras clave:** *Psicodrama, Psicoterapia, Psicodrama en la Educación*

## Abstract

On the occasion of the reading “Manual of Psychodrama in Psychotherapy and Education”.

“For the things we have to learn before we can do them, we learn by doing them”, by Aristotle, is the quote chosen by Dalmiro to present his Manual of Psychodrama, the same one that will introduce this article.

Through the present article I would like to summarize the knowledge shared by Dalmiro and Elena through the book they published in 2007. This manual is the result of an authentic share of knowledge and experiences acquired by Dalmiro in his role as psychodramatist.

This review contains the reflections collected from the complete analysis of this manual, but, above all, these pages are the result of its integration into my own conception and practice of psychodrama.

**Key words:** *Psychodrama, Psychotherapy, Psychodrama and Education / Psychodrama within Education*

## INTRODUCCIÓN

Este libro está publicado por Dalmiro y Elena en Diciembre de 2007, 33 años después del primer libro de Psicodrama que publicó Dalmiro. La propuesta que hacen, es que sea un manual, por eso lo titulan así y es tan extenso. A través de sus 608 páginas intenta ser guía del aprendizaje como nos señala Dalmiro en la cita de Aristóteles “Es haciendo, que se aprende aquello que se debe aprender a hacer”.

Después del tiempo Dalmiro nos muestra que el psicodrama no solo es una técnica fascinante, es un todo coherente compuesto por una propuesta que contiene una clara cosmovisión, un sentido profundo que apunta a la comprensión del alma humana, y nos dice que este libro actualiza y cambia lo antes escrito. Es una propuesta a mirar aquí y ahora después de 33 años que surge cuando escribo acerca del psicodrama, sería si tuviéramos que poner palabras psicodramáticas la propuesta del autor para transmitirnos el psicodrama de su aquí de y su ahora y no el que aprendió en sus inicios, y mi propuesta consiste en transmitirlo 10 años después de su publicación.

Consta de dos partes cada una escrita por uno de los autores mostrando la aplicación del psicodrama, de una forma muy personal y auténtica. Las dos partes están llenas de ejemplos y vivencias que nos sitúan o así lo he sentido yo desde toda la lectura, en el lugar de compartir desde sí mismos, mostrando en todo momento la riqueza de lo que hacen.

Es en la primera parte escrita por Dalmiro, en la que más nos centraremos desde nuestro interés por la psicoterapia, mostrando al final algunas reflexiones de Elena acerca del Psicodrama pedagógico que nos pueden enriquecer a la hora de realizar intervenciones, y para aclarar que el psicodrama no se puede restringir exclusivamente a la clínica.

### ACERCÁNDONOS AL PSICODRAMA DESDE EL PROPIO APRENDIZAJE DE DALMIRO.

Dalmiro desde las primeras líneas nos presenta su concepto central, considerar el psicodrama como teoría y como técnica, porque solo así podemos entender la filosofía que lo sustenta y entender la ciencia, LA CIENCIA DE LA RELACIONES INTERPERSONALES, que es el Psicodrama.

En el primer capítulo, un capítulo muy personal, lleno de las vivencias, conversaciones y comentarios, Dalmiro, señala que como psicodramatistas no tendríamos que perder en nuestras intervenciones la esencia del psicodrama, aprendemos desde afuera hacia adentro y nuestras emociones aprenden junto a nuestras neuronas. Otro aspecto relevante es recordar siempre que Moreno creó el psicodrama, pero sobre todo propuso una nueva postura terapéutica cercana, donde el “sharing”, sustituye a la opinión, y elimina la distancia, y sólo desde esa posición se produce el verdadero encuentro que será terapéutico.

En el segundo capítulo nos muestra una sencilla descripción del método de Moreno, un método ligado a la ciencia que el psicodrama es, y a poder conseguir el encuentro y el cambio. Va detallando en cada una de las fases las reglas de juego, “las reglas de oro en psicodrama” como él las llama, y que parece que nos pone en las pistas como un mapa dirigido

al encontrar el tesoro, ese difícil tesoro que a veces se nos resiste de poder ayudar como nos gustaría al otro.

La regla de oro del Caldeamiento, la primera fase, es ir de lo superficial a lo profundo, de la periferia al centro, y desde esa idea, señala ideas a tener en cuenta en el caldeamiento del grupo, elección de los temas, la dinámica grupal, el caldeamiento del director, y la propuesta hacia la acción donde Dalmiro nos señala “una de las motivaciones para dramatizar un conflicto, es porque la acción ofrece una multitud de variables, se abren caminos insospechados en el relato verbal” (p.39). Me gustaría detenerme en esta frase porque dota de significado lo que hacemos, y además pone el foco en esa gran virtud del psicodramatista de prepararse para lo inesperado, virtud necesaria para posibilitar el cambio-

La segunda fase, la fase de la Dramatización, Dalmiro aprovecha para describirla minuciosamente en subfases: el montaje, donde el espacio y el tiempo son los protagonistas, recordándonos la regla de oro, el único tiempo que existe en psicodrama es el presente de indicativo, la fase de investigación que comienza con la pregunta “¿Quién inicia la acción” (p.43), y desde esa pregunta se podrá conocer la trama, con la mayor sencillez posible, y con la mayor sencillez Dalmiro nos muestra el sentido de usar cada técnica, cada entrevista o cada cambio de rol, en esta fase la regla de oro sería la sencillez. La siguiente fase, la fase de elaboración, la regla de oro es investigar la relación entre el estímulo-respuesta, para buscar el tipo de conflicto que genera el sufrimiento, con toda la riqueza de técnicas que nos aporta el psicodrama, descritas con tanta claridad, tanto que parece que el arte del psicodrama explicado por Dalmiro es fácil, cambio de roles para ponerse en el lugar del otro, soliloquio para hacer explícito el subtexto, entrevista para investigar los datos, concretización para materializar emociones e interactuar con ellas, doble para expresar más allá de lo expresado y espejo para poderse ver desde fuera y así recuperar el yo observador. La última fase de la dramatización es la resolución: donde la regla de oro es abrir la posibilidad de alternativas y no forzar para que ocurra en la escena dramática lo que no ocurrió en la vida real.

La última fase el Compartir, o sharing, lo señala como el aspecto central que marca la diferencia entre un psicodramatista y un terapeuta que utiliza solo técnicas psicodramáticas. El compartir no solo es una etapa de la sesión de psicodrama sino que es una manera de comunicarse, donde no se habla del protagonista, sino que cada uno habla de sí, aportando lo mejor de nuestra experiencia para colaborar por el bien común, la regla de oro que yo encuentro en esta fase sería la autenticidad.

Extrayendo del texto las reglas de oro del autor, las que ha escrito y las que yo interpreto, podríamos en base a ellas hacer una nueva definición cómo hacer psicodrama, iremos de lo superficial a lo profundo, en el único tiempo que existe que es el presente de indicativo, con la mayor sencillez posible, para investigar la relación que existe entre el estímulo y la respuesta y así encontrar el conflicto y poder abrir desde la acción, la posibilidad de alternativas, haciendo todo esto, con la mayor autenticidad posible.

Fuera de las etapas del psicodrama Dalmiro se detiene en el Procesamiento que se realiza con grupos didácticos. Señala la importancia de integrar desde la emoción y no desde el conocimiento, y las peculiaridades de la dramatización centrada en el grupo con ejemplos

como el trabajo con personajes, creando el personaje o los flashes dramáticos que generan un trabajo en cadena con los miembros del grupo y también la escena centrada en el grupo, donde la consigna es que el grupo elabore un guión con distintos personajes, el grupo será primero actor y luego productor, todo lleno de ejemplos y acontecimientos del grupo, en los que siempre se desprende la creencia de Dalmiro en que la vivencia es la base de la formación y su gran entusiasmo.

El capítulo tercero es un recorrido personal y emocional del uso de La Primera entrevista psicodramática. Didácticamente nos muestra su uso para evaluar la relación y ver la indicación, para la posible prescripción de medicamentos, para usar o no psicodrama y para ver las fantasías de cura. Señala que nunca en esa primera entrevista se decide, porque hay que dejar reposar la vivencia, para luego elegir si iniciamos o no un proceso terapéutico, con ese terapeuta, en una elección claramente asimétrica.

Es enriquecedor leer a Dalmiro en su exposición acerca del encuadre, nos explica que las reglas del juego tienen que estar establecidas clara y explícitamente por el terapeuta. Y desde ese primer encuentro Dalmiro nos invita a usar técnicas dramáticas, para ver la disponibilidad del paciente para dramatizar. Propone pedir al paciente dramatizar en una situación de la vida donde aparezca el conflicto, pero en la primera entrevista no buscamos el pasado, dejando clara el autor su posición vital su firme creencia en el ser humano. Busca en el presente, planteando una situación de realidad surplus donde el paciente haya logrado sus metas, le lleva al día en que el paciente viene a despedirse. Desde esa propuesta Dalmiro guía su búsqueda en los recursos que nos ayudaron a conseguir el resultado, serán según sus palabras las claves para la resolución del problema.

Una idea central que señala en este capítulo es que el psicodramatista hace psicodrama desde el momento en que adopta una postura espontánea, usa los referentes teóricos del psicodrama y piensa en escenas, (p.75) aunque no uses las técnicas dramáticas. Es una firme reivindicación y creencia del modelo, de la teoría y no sólo de las técnicas.

#### LAS HUELLAS DE LA VIDA. LA TEORÍA DE LOS CLUSTER

El capítulo cuarto es la parte central de este libro, las huellas de la vida: la teoría de los Clusters. Teoría formulada por el autor en 1990, con la idea de comprender la dinámica habitual del ser humano. Decía al principio, que escribir este artículo me había permitido la posibilidad de leer este manual como un proceso y no como un acto, el acto que había repetido más de una vez, era leer este capítulo de forma aislada, y he de decir que mi aprendizaje ha sido diferente, al poder hacerlo de una manera más caldeada, siguiendo el proceso emocional, que nos propone el autor con los capítulos anteriores.

Antes de adentrarnos en la parte teórica, Dalmiro, nos refresca los conceptos fundamentales, rol, matriz de identidad, clusters, pero sobre todo antes de explicar la teoría psicodramática une los conceptos de Moreno con toda los datos que tenemos ahora gracias a la investigación en neuropsicológica, la importancia de la amígdala, las neuronas espejo...

señalando que la importancia de estos descubrimientos para él es que abren otro frente: si las emociones pueden enfermar, también por medio de la emoción se puede curar (p.93).

Me gustaría empezar este compartir de la teoría de los clúster en este artículo desde el sentimiento central que nos propone: LA TERNURA, lo define como el sentimiento primario del ser humano pero sobre todo, Dalmiro nos hace una propuesta como terapeutas, la ternura tendría que ser el sentimiento que impregne todas las explicaciones y todas las intervenciones que hagamos. Desde la ternura, todo tendrá un sentido diferente, al igual que tienen los cuidados o la firmeza un sentido diferente si se realizan con ternura, la psicoterapia desde la propuesta de la ternura tendrá la capacidad necesaria de darle al otro lo que necesita de nosotros no solo desde el estar, sino sobre todo desde el cómo estamos con el frente a su sufrimiento.

La palabra clave del clúster uno es dependencia y el rol complementario es la madre (p.94), la tarea es aprender a depender, siendo esto fundamental para la vida adulta.

Además de todas las posibles heridas Dalmiro recoge un aspecto central, que creo que a veces olvidamos por no mirar la relación, nos centramos en lo que hizo o no hizo el adulto, pero no en el bebé y en sus recursos. En el clúster uno y dos, los vínculos son asimétricos, por lo que la responsabilidad no es la misma. Además durante el clúster uno por el momento evolutivo en el que está el bebé, las experiencias del bebé aparecen cuando no hay un aparato psíquico, por lo que se encuentra en un registro tensional masivo, primero se desarrolla el registro tensional, luego el afectivo y luego el intelectual (p.99). La angustia, la sobreprotección, la inseguridad, todo, se vivirá sin posibilidad de comprensión racional. Que importante, por tanto, es este matiz evolutivo en las heridas psicológicas y el matiz de cómo pueden estas experiencias entorpecer el desarrollo posterior desde la incapacidad que han causado.

Desde esta lógica, sitúa aquí el origen de las enfermedades psicosomáticas, la angustia llega sin la posibilidad de la comprensión racional, por lo que se expresa en el cuerpo. También en este momento señala la aparición de la autoestima, poniendo de nuevo el foco en el sentimiento, desde la ternura aparecerá la capacidad de querernos a nosotros mismos.

Dentro de este clúster señala las dos emociones predominantes, la voracidad y la envidia (p.106). Si pensamos en ellas, las dos nos lanzan la imagen de la intensidad que ambas nos producen y la dificultad que nos generan modularlas, la voracidad la traduce como el hambre más el odio (p.106), difícil ambivalencia, y la envidia, el odio de admitir que el otro tiene algo valorado y vital (p.108). En este punto y desde la sabiduría de los años y del análisis del mundo, señala que la envidia es uno de los motores principales de la destructividad humano, así como el sentimiento más proyectado y negado.

Quiero rescatar antes de terminar con el análisis que hace el autor de la envidia, algo fundamental, lo más importante para considerar la envidia, y todos los sentimientos del ser humano es comprenderlos como parte un vínculo, ya que no pueden existir en sí mismos; son parte de una relación interna (p.111), y este matiz será creo necesario para poder trabajar sentimientos, tan centrales y dolorosos que aparecieron en la etapa más temprana de nuestro desarrollo emocional, de nuevo poniendo el foco en la parte relacional-

Otro de los sentimientos de esta etapa es la culpa. Tiene su matriz en este momento evolutivo, y Dalmiro sintetiza en esta frase, “duele tener lo que los otros no tienen” (p.116). Después de hablarnos de los matices de la culpa, como alarma frente a la presencia de un límite, y nuestra cultura judeocristiana marcada más por la culpa que la responsabilidad. Pero desde su análisis vuelve a recoger lo importante, no podemos olvidar que la responsabilidad nos lleva a responder, a hacer algo, y la culpa sobre todo nos genera malestar.

Otra ansiedad temprana que señala en este momento es la vergüenza, que define como la turbación del ánimo que suele encender el rubor del rostro, ocasionada por una falta cometida o por alguna acción deshonrosa o humillante propia o ajena (p.120), fracaso, humillación, desprecio por si mismo son experiencias que acompañan a la vergüenza.

Por tanto cuando aparezcan en el proceso de psicoterapia los sentimientos de voracidad, envidia, culpa y vergüenza, definidos en el marco de esta relación de pasividad y dependencia, tendremos que tener todos estos matices en cuenta para poder hacer una propuesta diferente desde nuestras intervenciones.

El capítulo avanza para presentar el siguiente paso, la llegada al clúster dos. La palabra clave será el verbo poder, “yo puedo”, consiste en pasar de la pasividad a la actividad, y el rol complementario ante esta nueva necesidad será el rol paterno para ejercer esa función paterna (p.137). El aprendizaje que tiene que hacer el bebé es ir conquistando gradualmente la autonomía, su necesidad que le enseñen a pararse sobre sus propios pies (p.137), pero de nuevo es una invitación a hacerlo desde la ternura.

Nos define que este cambio será gradual y progresivo. La aparición de las normas y la noción rudimentaria de lo que es aprobado o desaprobado, pero sobre todo como explica Dalmiro, en el clúster uno la persona tiene que aprender a aceptar sus necesidades, el pasaje al clúster dos se realiza a través “del aprendizaje de la capacidad de reconocerlas, nominarlas y administrarlas” (p.138).

Es necesario tener en cuenta otro aspecto que señala Dalmiro, es en este momento cuando aparece la relación pro criterios. Desde la dependencia total el criterio, la elección no es posible. La aparición del tercero nos abre la primera alternativa, abre la posibilidad de elegir, y con ello se irá construyendo la capacidad de relacionarse con diferentes personas, según diferentes criterios (140). Esto será un criterio de salud según propone Moreno, aunque como señala Dalmiro subyace la fantasía infantil, deseada y temida al mismo tiempo de que sea una única persona la elegida para todos los criterios.

En este clúster la idea que subyace es la hostilidad experimentada cuando las necesidades no hayan sido cubiertas. Ese sentimiento requiere como reacción destruir para no ser destruido. Además el ejercicio de la autoridad dependerá de lo aprendido en este clúster, pero sobre todo de cómo se ha aprendido.

También en este momento aparece el desarrollo del rol de líder entendido por Dalmiro como la confianza en nuestra capacidad para ser querido y amado. Esa autoconfianza que irradia el magnetismo llamado carisma (p.149). Aquí señala la importancia de llegar a ser líder

habiendo aceptado ser liderado, porque sino el liderazgo se hará de forma reactiva, con todas las connotaciones que ellos conlleva.

Otro sentimiento de esta etapa es el sentimiento de celos, al nivel de la envidia y la voracidad en el clúster uno. Rescato la definición que hace Dalmiro “inquietud mental producida por sospecha o recelo de rivalidad en el amor y otra aspiración (...) que lleva a cuidar o proteger lo que le pertenece” (p.150). Refiere el autor sabiamente que los celos se asumen más naturalmente que la envidia porque los celos no quieren la destrucción, solo la posesión.

Algo muy importante que comparte el autor para la clínica y las manifestaciones que encontramos en nuestros pacientes es la idea de que cuando el clúster uno predomina y hay una ausencia del dos, una persona llora en vez de luchar y cuando sucede lo contrario y el predominio del clúster dos es a costa del clúster uno, una persona lucha en vez de llorar (...) y esto vincularmente crea desencuentros. (p.151).

Antes de pasar al clúster tres, Dalmiro sintetiza en un magnífico párrafo la función de estos dos clúster, el uno y el dos, lo cito; “Los dos clúster dan origen a funciones que se transforman en la vida adulta en parte constitutiva de otros roles. Recibir (clúster uno) y dar (clúster dos), son funciones primordiales para la dinámica de un ser humano. El clúster uno representa el sí y el clúster dos la capacidad de decir no” (p.156). Lo cierto, es que me parece un nuevo ejemplo por parte del autor de su capacidad para mostrar lo más esencial de una forma tan clara, el tránsito por estas etapas son el fundamento de nuestra capacidad relacional, abren la posibilidad de vincularnos desde la igualdad.

No quiero terminar todo lo aprendido en la lectura del clúster dos sin hacer mención a lo que para mí ha sido un descubrimiento importante. Sé que siempre estuvo ahí, porque el libro no ha cambiado, me refiero a mis anteriores lecturas, pero lo que sí ha cambiado ha sido mi capacidad de encontrarlo. Dalmiro nos muestra la estructura del tercer padre, que es el vínculo parental que reflejará la coherencia o la contradicción. El cómo el niño tiene la capacidad de relacionarse con este tercero será fundamental porque el ayudará a crecer o por el contrario le anulará su desarrollo.

La aparición del clúster tres es la aparición de la simetría y de la paridad, el rol complementario es del hermano (p.160). A partir de aquí todas las relaciones que impliquen simetría tendrán un nombre que nombrará la relación y no a cada una de las personas. Es fácil pensar que la influencia de nuestro aprendizaje anterior será nuestro punto de partida en este nuevo modo de estar con el otro. Dalmiro recoge las tres dinámicas de la simetría, compartir, competir y rivalizar, pero además señala que este momento nos invita a una peligrosa y responsable capacidad de opción permanente. “Poder elegir y querer estar, es una forma responsable y adulta de establecer un vínculo” (p.164).

La capacidad necesaria para estas relaciones es la negociación, estar dispuesto a ceder para obtener algo. Así se irá construyendo el concepto del nosotros, característico de este momento de relación.

Además de lo que nos aporta Dalmiro desde la explicación de los clúster para entender la dinámica del ser humano, nos regala la construcción del rol de terapeuta poniendo el foco

en cada uno de los clúster, y tiene que ver según entiendo, con el momento de la terapia, del proceso terapéutico con el que nos encontremos. Con respecto al rol del terapeuta en la dinámica del clúster uno, podemos decir que en todo proceso terapéutico se suceden diferentes momentos. Cuando un paciente se encuentra herido, dolorido profundamente o elaborando situaciones en las que se siente vulnerable, el terapeuta es requerido en función materna. El dolor solo se atraviesa después de ser contenido. Esto significa que la principal dinámica terapéutica está relacionada con el holding. Contener comprensivamente es lo central, independientemente de las operaciones que se puedan realizar, tanto verbal como dramáticamente. (p.136), En cuanto al rol del terapeuta en clúster dos corresponden a los momentos en los que el paciente siente la necesidad de apoyo y afirmación (grounding). Se busca estimular la capacidad de una persona para luchar por sus metas y convicciones. Es importante en este sentido la claridad del contrato y saber poner límites. Los límites encausan una relación y la autoafirmación devine de esta capacidad de un terapeuta para ser claro en este sentido. (p.156), El rol del terapeuta en el clúster tres, es el que corresponde a la capacidad de disponibilizar sus propias experiencias similares a las relatadas por el paciente, en un intercambio experiencial adulto. (...) La transferencia está siempre presente y hechos compartidos en situaciones transferenciales pueden ser distorsionados, generando tensiones innecesarias. (...) La actitud comprensiva de adulto a adulto, que genera una cualidad de relación fuertemente reparatoria. (...). En ciertos momentos es importante poder explicitar las experiencias, recordando siempre que aún cuando se comparta fraternalmente, la terapia está formulada dentro de un vínculo asimétrico. (p.171).

Y aunque no sea de este capítulo voy a permitirme alterar el orden que propone Dalmiro. Este párrafo se encuentra en el capítulo siguiente, pero me gustaría unirlo a la definición del rol de terapeuta, porque somos terapeutas para hacer psicoterapia y Dalmiro se pregunta ¿Cuál es la meta de la psicoterapia?, recato su aportación: “en el proceso terapéutico surgen nuevas opciones, maneras diferentes de reconocimiento de sí mismo. Algo así como establecer una relación saludable consigo mismo para poder relacionarse más adultamente con los otros. Porque aquellos aspectos que se encuentran internamente en relación de conflicto, van necesariamente a generar vínculos que contengan, reproduzcan y extiendan el conflicto. (p.203) y entiendo que gracias a estos para qué, tiene sentido nuestro rol de terapeuta.

#### EL PSICODRAMA Y SUS CONCEPTOS.

He puesto este título para englobar lo que aportan los siguientes capítulos, cinco, seis y siete. Dalmiro nos habla de los conceptos básicos, la visión y explicación que tiene en psicodrama, el Yo, el narcisismo y la ética.

Desde la idea de Modelo como referencia de que el rol precede al yo y a través del rol se empieza a estructurar el yo, Dalmiro empieza a organizar los conceptos que dotan las capacidades del Yo. En primer lugar y de una manera progresiva nos introduce el concepto de la espontaneidad, con la definición más enriquecida posible; la espontaneidad es una energía física y psíquica, acumulable y desplazable que tiene una cualidad especial y única, catalizadora, no acumulable. (p.180). A partir de aquí nos desgrana la cualidad para que la espontaneidad sea realmente espontaneidad, su adecuación y proporcionalidad. De hecho en



su parecido con la angustia, Dalmiro nos señala sabiamente, angustia y espontaneidad representan reacciones proporcionales y adecuadas ante estímulos diferentes, y prosigue, cuando se pierde la proporcionalidad y la adecuación, la espontaneidad será sustituida por la angustia (p.181).

Es el concepto de adecuación, la característica fundamental de la espontaneidad. Desde la espontaneidad, se va construyendo el yo, con esa energía vital que cataliza la espontaneidad, así el Yo es construido en el vínculo, se constituye en filtro, moderador y adeudador de conductas, y nuestro ideal de yo, se irá configurando en función de los valores internalizados, "Somos lo que nos dicen los adultos significativos" (p.184). Desde esta concepción el autor comparte que suele trabajar el ideal del yo, indagando el Héroe interior (p.187).

Pero para nosotros, como terapeutas, es esencial la parte que propone ahora. Otra de las funciones del yo, es su función de selector de roles, cumpliendo una función de actor, el que hace y el observador que califica lo que hace, siendo la primera función vincular, y la segunda interna. Es fundamental esta aportación para entender en la clínica lo que a veces no vemos. Esa parte del yo que nos muestra Dalmiro, la interna, explica el manejo de la angustia, y cuando se pierde la proporcionalidad externa, tenemos que buscar de forma interna que está pasando. Es un error común pensar que la reacción es exagerada, ya que siempre es proporcional a una de las dos instancias; el peligro que no se puede detectar afuera, debe buscarse en el adentro (p.192).

Además dentro del apartado del yo nos habla del inconsciente para el psicodrama. La verdad es que para los que somos del hacer y del hacia fuera, pudiera parecer un atrevimiento, que Dalmiro resuelve definiendo el co-inconsciente en el inter, la parte del yo de actor, y el inconsciente será patrimonio del observador, dentro de la definición de yo observador y yo actor que antes nos había mostrado. Además me quedo con la frase, que me ayuda a entender que el inconsciente no está tan alejado de nuestra vida, "el mundo interno y ciertamente el inconsciente nacen del contacto del ser humano con los adultos significativos a través de los roles" (p.194). El conocimiento del inconsciente es trabajo del trabajo terapéutico, para en palabras del autor, "convertir sus heridas en experiencias" (p.194), y yo me atrevería a añadir para ser, más libres sin sus mandatos.

El capítulo del yo el quinto finaliza hablando del lugar de la emoción, señalando que para Moreno, la emoción tenía un lugar central en su método terapéutico (p.199). Es bonito entre leer en sus líneas, la satisfacción que tendría el creador del psicodrama, si pudiera estar en el aquí y ahora con todos los avances de la neuropsicología y las neurociencias y también será muy satisfactorio para Dalmiro el avance gran avance que ha seguido 10 años después de la publicación de este libro. Porque ahora más que nunca estas y otras disciplinas dan más importancia a este mundo emocional, pero para utilizarlo en psicoterapia sería bueno tener en cuenta la operatividad con la que Dalmiro nos invita a comprenderlas: lo importante es comprender cómo cada persona se relaciona con esas emociones. Así como existen vínculos con otras personas, existe también una relación interna, (p.202) y de nuevo podríamos decir que igual que las emociones van teniendo lugar en nuestro cerebro, podremos encontrar nuestra propia relación con ellas.

El capítulo sexto de Narcisismo y Vincularidad, recoge las ideas de Dalmiro para definir ese concepto, desde la teoría vincular. Lo inicia señalando la importancia de la red sociométrica, el átomo social, que ya señalaba Moreno como la matriz vincular del niño y de cada uno de nosotros. De nuevo, vuelve a introducir la importancia de la ternura, como sentimiento que nos capacitará para asumir la ruptura de la omnipotencia total del primer universo, y así poder establecer relaciones íntimas con los otros sin sentirnos amenazados, pudiendo asumir que las relaciones, sobre todo, las relaciones de parejas conllevan un grado de dependencia adulto, ideas que recoge están más ampliamente desarrolladas en otro libro suyo, "Peligro Amor a la vista".

Por último, el capítulo séptimo de Ética y Psicodrama, nos propone cómo llevar a cabo nuestra práctica. Dota de valor la psicoterapia psicodramática desde los conocimientos y desde la acción. Dalmiro, hace un recorrido muy personal de su vivencia, de cómo en su desempeño clínico sintió la falta de seguridad, porque nadie le decía cual era el límite para ayudar. Avanzando en su historia como psicoterapeuta y avanzando en el capítulo recoge en una frase nuestros dilemas "Estar comprometido en una profunda e intensa relación afectiva, no implica abandonar la responsabilidad de mantener el grado suficiente de distanciamiento para ir caminando por la difícil cornisa que separa lo reparatorio de lo iatrogénico" (p.227). Desde esta idea nos plantea la importancia del encuadre y la importancia de conocer la transferencia que se produce en el proceso terapéutico, para poder manejarla. Cuando aparece "el terapeuta necesita retirarse a la posición de distanciamiento y observación que permita elaborar" (p.228). Dalmiro además señala, en el uso del psicodrama, como Psicodrama público, donde señala que la regla esencial es "Lo primero no Dañar". Desde esa regla, que yo amplío a cualquier modalidad de hacer psicodrama, estaremos cumpliendo los criterios éticos a tener tan en cuenta en nuestra profesión, ya que es un principio que protege la relación de dependencia y de asimetría, necesaria para ayudar a nuestros pacientes, pero siempre sin dañarles, con nuestros señalamientos ante sus resistencia, con nuestros posibles abusos de poder y con nuestras propias dificultades para saber cómo ayudarles.

## LA MEDIDA EN PSICODRAMA

Dalmiro termina su parte del libro con dos capítulos dedicados a la medida en Psicodrama, el Test sociométrico y el Test de la Mirada, capítulos ocho y nueve respectivamente. Con gran lujo de detalles y con múltiples ejemplos, nos muestra estas herramientas útiles, que nos ayudarán a mejorar nuestra comprensión de los grupos y de sus vínculos, y propiciará un mayor conocimiento de las personas a través de su mirada y la mirada de los otros.

Del test sociométrico, además de la explicación teórica con todos los conceptos propios del test y de la sociométrica: mutualidad, valores totales, criterio sociométrico, miembro aislado, pareja, cadena, triángulo y círculo, pone el foco en el caldeamiento, en lo que hay que tener en cuenta antes de hacer el test, para que la respuesta de los participantes pueda ser espontánea y no defensiva, en la elección positiva o de aceptación, negativa o de

rechazo, o neutra o de ambivalencia, con las que nos podemos relacionar los seres humanos en función de un criterio de elección.

Es enriquecedora también la limitación que señala Dalmiro, ofrece el test sociométrico, que investiga las relaciones para la realización de una tarea. Desde esa limitación ofrece la propuesta del test perceptual, para los grupos terapéuticos, cuya finalidad es “comprender los conflictos y facilitar su resolución”. El test perceptual fue creado para comprobar el grado de percepción de cada persona de su posición sociométrica del grupo (p. 257), comprendiendo así las diferencias entre el grupo externo, el que podría ser objetivado por un observador y el interno que es la representación que cada persona tiene del grupo, sabiendo, como señala Dalmiro “que nadie ve el grupo como “realmente” es” (p.257).

En esta aportación para la sociométrica “enriquecida” para los grupos terapéuticos, Dalmiro nos explica con gran sencillez, las diferentes maneras de llevarlo a la práctica así como los conceptos que aquí aparecen: índice de percepción, índice de emisión y las diferentes configuraciones que llama tipos caracterológicos sociométricos, buen emisor-buen receptor, buen emisor-mal receptor, mal emisor-buen receptor o mal emisor y mal receptor.

Lo más interesante para mí no es cómo explica cada uno de ellos, sino la utilización y la explicación que hace de las configuraciones y de los resultados, vuelve a ser una respuesta psicodramática, y ahora con todo esto vamos a ver qué hacemos diferentes, aquí y ahora.

El capítulo del test de la mirada cierra su parte del manual. Es el resultado de la mejora del test de perceptual, ya que se basa en la interacción. La evolución de la medida, de los test que propone evoluciona desde conocer la posición y la estructura, conocer la percepción de cómo me siento en el grupo, y por último conocer la interacción, a través de la cuál llegaremos a conocernos.

La explicación del test de la mirada la podemos sintetizar en las consignas básicas que describe Dalmiro, la mirada sin palabras, compartir desde la espontaneidad, crear el personaje que apareció a través de los sentimientos y sensaciones que surgieron en el vínculo, rotación para que se posibiliten todos los encuentros y por último la galería de personajes, donde cada personaje será presentado y representado para que a través de esa construcción, hacer un trabajo de elaboración que se inició en la mirada y que se profundizará en la resolución de las escenas que aparezcan a raíz de los personajes o de la reacomodación de la disposición que aquí y ahora queramos hacer diferente.

#### APUNTES DEL PSICO-SOCIODRAMA EN LA EDUCACIÓN DE ELENA NOSEDA

La segunda parte del Manual está escrita por Elena de una forma muy personal, llena de recuerdos, e incluso de imágenes que nos ayudan a caldear la historia que nos va contando, sobre todo con la evolución que ha tenido la aplicación del psicodrama en el mundo de la educación. Aunque su lectura ha sido muy interesante y aporta un aspecto enriquecedor para que tengamos en cuenta la grandeza de la creación de Moreno con el psicodrama y todas sus aplicaciones, voy a compartir algunas ideas para que este artículo no sea tan extenso y porque

desde nuestra práctica, nuestro foco de interés, como señalé al principio del artículo es el psicodrama en psicoterapia.

Elena parte de una idea central, y es que en la enseñanza se ha basado en la adquisición de los conocimientos descuidando la afectividad, y desde esa idea, nos habla del psicodrama pedagógico, ligado a la autora Romaña, diferenciándolo clara y honestamente del psicodrama terapéutico, como una metodología diferente para la educación que puede ayudar al alumnado a tener mayor pero sobre todo mejor aprendizaje.

Pero Elena desde su práctica no se queda en ese modo de hacer, en su camino, que se hace camino al andar, como dice Machado y la propia autora, define que no considera lo que hace Psicodrama Pedagógico, lo considera Psico-sociodrama en la educación (p.350), ya que ha enriquecido la práctica de esas dramatizaciones didácticas, con la integración de todas las experiencias aprendidas en cada encuentro, y señala el uso de técnicas en las escenas como la investigación desde la acción de los personajes, la técnica de “dar voces”, que la describe como una mezcla entre el cambio de roles y el doble, y señala que completa su práctica con juegos dramáticos, el periódico viviente y dramatizaciones en encuadre de Rol Playing (p.352).

A partir de esta explicación del psicodrama en la educación Elena de una manera muy personal, nos va presentando en cada capítulo sus propias vivencias y experiencias por ejemplo en la explicación del uso de psicodrama educativo con adolescentes, dramatizando literatura, el aprendizaje de una lengua extranjera, o el uso del juego de roles en la medicina paliativa, o un capítulo dedicada a la opera y la sociometría, y finaliza su parte del libro con dos capítulos muy personales, uno en el que muestra una conversación con María Alicia Romaña, un precioso capítulo acerca del cuidado de cuidadores y un capítulo final de sus propias escenas.

Para terminar esta parte de Elena, me gustaría rescatar dos aportaciones que hace que creo son muy útiles para todos los que hacemos psicodrama. Me refiero en primer lugar al Apéndice que nos regala desde la página 449 a la 453, con todos los conceptos de la sociometría, explicados con gran acierto y síntesis. Me parece un ejercicio de organización extremadamente útil, que creo que en ocasiones escasea para los psicodramatistas.

La otra aportación a la que me refiero, es el capítulo acerca de la técnica del doble, capítulo séptimo. Elena nos presenta todas las aportaciones de diferentes autores. Comienza con Moreno y nos aporta el matiz de ese proceso de aprendizaje emotivo del niño en la primera matriz de identidad, de Dalmiro rescata las aportaciones que hacen referencia al objetivo de la técnica, que podríamos sintetizar, pretende ayudar al protagonista a insight, sobre aspectos que tiene poco conocimiento y sobre su aplicación con sus diferentes etapas. De Blatner, Elena nos presenta los tipos de doblaje, verbalizar comunicaciones no verbales, hacer físicas las palabras y los gestos, apoyar al protagonista, dudar del protagonista, contradecir los sentimientos, autoobservación del protagonista e interpretación del protagonista. También nos presenta los estilos de Leventon, doblaje incoloro, que comprende y valida, doblaje satírico que exagera con ironía, doblaje apasionado que exagera emociones, doblaje opositor que discute, doblaje consejero que aconseja y doblaje colectivo cuando el grupo dobla al protagonista. Además recoge los diferentes tipos de doblaje, según el trabajo y el momento, el

doblaje inicial del director al protagonista, el doblaje del grupo a un protagonista, dobles múltiples, doblaje al grupo, así como el uso del doble trabajando con parejas, el doble en el psicodrama educativo, el doble en el teatro espontáneo. Me parece interesante todas la aportaciones diferencias y matices que recoge del uso que hace de esta técnica tan valiosa y tan versátil. Lo que recogería como conclusión de todas las aportaciones, que siempre tenemos que tener claro nuestro objetivo con el uso de la técnica con el principio que Dalmiro nos aportó en una parte del libro, lo primero es no dañar, y desde esa propuesta el trabajo con el doble podrá enriquecer el trabajo del protagonista y el grupo.

#### MIS CONCLUSIONES

Me gustaría terminar, este Después de la lectura... con mi compartir acerca de lo aprendido y lo vivido en este proceso. Ha sido una oportunidad poder re- aprender lo conocido, y basarme en lo conocido para aprender todo lo desconocido hasta ahora escrito en este manual.

Decía en el resumen, que presentaba las conclusiones del estudio completo del Manual, porque hasta ahora desde las prisas, o desde la impaciencia, nunca lo había leído entero y ordenado de una vez. Había interpretado la consigna de los directores, escritores en este caso, a mi manera, algo muy habitual en los grupos de psicodrama o al menos en los que yo conozco. Y es verdad que desde mi manera había aprendido mucho, pero siguiendo el orden propuesto, la guía ofrecida desde los que saben, he podido aprender y disfrutar desde cada ejemplo, cada experiencia, cada detalle, que dota de sentido lo que hacemos.

Espero con estas conclusiones poder aportar un granito de arena, a la actualización y enriquecimiento que todos estos aprendizajes tienen en esta nuestra manera entender y de intervenir, tan auténtica y apasionante que es el Psicodrama.

#### BIBLIOGRAFIA

Bustos, D.M. y Nosedá, E. (2007). *Manual de psicodrama en la psicoterapia y en la educación*. Buenos Aires: Ricardo Bergara Ediciones