CUADERNOS DE PSICODRAMA

LA VENTANA PARA DESCUBRIR EL PSICODRAMA POR DENTRO

NUMERO 1

OCTUBRE 2020

REVISTA DIVULGATIVA DE PSICODRAMA

INFORMACIONES, OPINIONES, TESTIMONIOS, REPORTAJES, ILUSTRACIONES, FOTOGRAFIAS, HUMOR

AULA DE PSICODRAMA

Los recovecos del inconsciente pueden salir a la luz con el psicodrama

OPINION

EDITORIAL: PRESENTACIÓN DE LA NUEVA REVISTA

STAFF DE LA REVISTA

Página 2

ARTICULOS DE EXPERIENCIA PSICODRAMATICA

UN DIA DE PSICODRAMA:

páginas de 5 a 8

PSICODRAMA – GRUPO. NOVIEMBRE DE 2016

Páginas de 9 a 11

INFORMACIÓN

JORNADAS DE PSICODRAMA EN LA SIERRA DE MADRID

Página 17

ARTICULOS DIVULGALTIVOS DE PSICODRAMA

PSICODRAMA FREUDIANO

Página 3

MI VISION DEL PSICODRAMA FREUDIANO

Página 4 Y 5

PSICODRAMA PARA PPROFANOS

Página 12

ILUSTRACIONES

Páginas 12 y 13

HUMOR

CATERING DE PSICODRAMA

paginas 14 a 16

NUEVA REVISTA EN TIEMPOS DIFÍCILES

Presentamos esta nueva revista enfocada a la divulgación del psicodrama. “Malos Tiempos para la Lírica” decía el título de una canción de los años 80 (creada por el grupo musical Golpes Bajos). No son buenos tiempos ni para Lírica, ni para muchas actividades artísticas, culturales, sociales o relacionadas con el interior del ser humano y sus sentimientos. Entre ellas está, sin duda, el psicodrama, que se relaciona íntimamente con el teatro, aunque recibe aportaciones de corrientes psicológicas y sociológicas, en especial, del psicoanálisis en su etapa más avanzada. La relación con el teatro es muy importante y está en el origen etimológico de la palabra psicodrama (compuesta de psique y drama), es decir, la acción teatral sobre el alma, espíritu o mente, sobre lo más profundo del ser humano.

Decíamos que no son buenos tiempos para la Lírica, ni para ninguna de las actividades en las que el ser humano individual despliega su acción y trata de contactar con los demás seres humanos. El miedo al “otro” se han instalado profundamente en muchos individuos en los últimos meses, el “otro” se ha convertido en sospechoso, en un peligro para su integridad física. Corre peligro de muerte si hay un mínimo contacto con el “otro”, si se establecen encuentros con personas que son ajenas al entorno más cercano e íntimo de la persona individual. Por eso se favorece y se impone el distanciamiento social y todas las barreras físicas posibles para aislar al individuo.

Las consecuencias de todo lo descrito en la esfera psíquica son devastadoras, agravadas aún más por el hundimiento de la economía y la gran perdida de empleos. El sufrimiento humano psicológico y las enfermedades mentales han aumentado considerablemente en los últimos tiempos. Los psicofármacos sedantes, en especial, para dormir, se han disparado e, incluso, los suicidios han aumentado considerablemente.

El psicoanálisis y el psicodrama nacieron hace ya tiempo con el propósito de restablecer la salud mental de los individuos a través de terapias individuales y grupales. En esta última, se enclava el psicodrama, en la que los “otros” constituyen un papel fundamental para que el individuo tome conciencia de sus conflictos y aprenda a resolverlos.

El ser humano es esencialmente social y necesita el apoyo, la fuerza y, sobre todo, el contacto físico con el otro: sus abrazos, sus caricias, sus besos. Si se le despoja mucho tiempo de esto, terminará muriendo lánguidamente de angustia y soledad. Ninguna tecnología, por avanzada que sea, puede sustituir el contacto físico entre los humanos, a menos que se pretenda convertir a los seres humanos en un híbrido con los robots.

Para tratar de difundir el psicodrama y sus grandes y necesarios beneficios en la salud mental de los individuos, es por lo que nace esta revista, producto del Aula de Psicodrama, que presentamos ahora para informar, transmitir conocimiento, testimonios, experiencias, etc relacionados con el importante y extenso mundo del psicodrama y de los sentimiento humanos.

CUADERNOS DE PSICODRAMA

EDICIÓN Y DISTRIBUCIÓN

Aula de Psicodrama

DISEÑO, REDACCION Y DIRECCION

José Manuel Rodríguez Hurtado

ILUSTRACIONES

Oscar Valbuena

FOTOGRAFIA

Raul Díaz, María Trujillo

EQUIPO COLABORADOR EDITORIAL

Ana Guardiola, Henar Marin Miravalles, MaríaTrujillo, Oscar Valbuena, Raul Díaz García

COLABORADORES DE ESTE NUMERO

Ana Guardiola Palomino
Sonia
Manuela Nieto Fernández
Ana Vivancos
Lobo Blanco

ESCRITO PARA LA PRESENTACION DEL TALLER DE PSICODRAMA FREUDIANO LLEVADO POR CARMEN RIPOLL Y ANA GUARDIOLA EN LA REUNION NACIONAL DEL AEP EN GRANADA

PSICODRAMA FREUDIANO

Dice Paul Lemoine, discípulo de Lacan, y uno de los creadores del psicodrama freudiano: "El discurso del grupo es el discurso del inconsciente. Las palabras de los participantes, aunque no posean vinculo directo entre sí, deben ser consideradas como respuestas. […] La situación del grupo pone en juego la mirada, y esta intervención de la visión, determina la naturaleza de la transferencia psicoanalítica en el hecho de que la tendencia a la identificación, consecuencia de la visión de los miembros del grupo, modifica su estructura y contenido."

El grupo en psicodrama freudiano es un grupo de análisis individual. No se trata mas que de un dispositivo donde verse en el otro, en aquellos puntos ciegos donde hay una resistencia o un bloqueo a aparecer en el juego de la relación con el otro, mas que en la repetición de lo conocido y donde cuesta poner en juego el deseo.

Porque es de esto de lo que se trata en nuestros grupos clínicos, de posibilitar el desanudamiento del síntoma en el discurso significante y la apertura al deseo.

En nuestros grupos es el deseo el que incita a que el primer hablante se exponga a la atención y a la mirada, tanto de los terapeutas como del resto de participantes. No hay un tema previo, ni un orden establecido, para que sea desde el principio esta ley la que rija. Y es este discurso que surge, el que produce la identificación del siguiente que retoma el discurso y se expone a su vez. Y de los que siguen hasta el final del tiempo del grupo.

Un terapeuta animador recoge esta producción significante, que está resonando y que reconoce, por lo que la lanza al grupo e invita a cada participante que habla, a que recuerde y sienta adonde le lleva en su historia, incluso actual, en forma de escena, como captación del momento emocional donde hace eco aquello de lo que se esta hablando.

Muchas veces el recuerdo es sorpresivo, otras veces lleva a lugares conocidos pero fijos, de los que uno no es capaz de despegarse. Se invita entonces al participante a representar esa escena que surge y a elegir a los representantes de aquellos otros que participaban en ella, de entre los miembros del grupo. Se invita a que intenten entender por qué rasgo se elige a cada uno de los personajes, pues así se establecen en la vida real las relaciones entre las personas, y se juega la escena.

En los cambios de roles es donde el individuo ve qué proyecta de su historia, de ese elegir preconcebido del otro, y eso permite despejar de un lado, los sentimientos que uno ha elegido en algún momento olvidar, no ver, y del otro lado, al otro desprovisto de todo ese bagaje imaginario, un desconocido, por tanto.

Tanto los personajes de la escena, como los espectadores de ella, se ven reflejados en algún rasgo, emoción, pensamiento…para posibilitar que el trabajo siga circulando y fluyendo.

Finalmente, el otro terapeuta que permanece callado durante todo el transcurrir del trabajo, ni dentro ni fuera completamente del grupo, da una devolución de que es lo que de común ha habido en cada uno de los momentos y da una puntuación especifica, de apertura al discurso de cada participante, para poder seguir trabajando desde ahí.

Ana Guardiola Palomino

MI VISIÓN DEL PSICODRAMA FREUDIANO

– Elementos destacables desde la perspectiva de un paciente

Todavía no conozco bien la terminología así que, para que nos entendamos, llamaré "protagonista" a la persona que está jugando una escena, y "secundarios" a los que son elegidos por el protagonista como yo-auxiliar.

1), El psicodrama es una terapia que se desarrolla en grupo, pero no es una terapia de grupo. Es una terapia individual que se juega, por así decirlo, acompañado de otras personas, pero cada uno trabaja individualmente con el animador, los demás nos sirven para la función de identificación, de transferencia, para el cambio de roles,… pero no nos hacen de terapeutas.

Partiendo de esta premisa:

Nadie del grupo opina sobre lo que le sucede a los demás del grupo. Su opinión es irrelevante. Solo importa la del animador. Si alguien lo hace, es para convertirse él mismo en protagonista. No valen frases del tipo "lo que yo creo que te pasa es…" sino del tipo "comprendo lo que te pasa porque a mí…".

a). El protagonista es el que cuenta su caso. El resto son secundarios hasta que ellos se erijan en protagonistas, es decir, cuando hablen de sí mismos al acabar la escena.

b). Durante la escena, los secundarios cumplen fielmente el papel que se les ha encomendado. No inventan, no exageran, no minimizan, no cambian el guion. Su función es la de entender lo que el protagonista ha vivido y tratar de reproducirlo lo más fielmente posible.

c). Dado que su opinión no cuenta, tampoco cuenta mientras se juegan las escenas. El animador está en todo momento con el protagonista, el resto son actores. Ya habrá tiempo de preguntarles después qué han sentido desempeñando ese papel, pero en ningún caso se deja de prestar atención al protagonista para cedérsela al resto del grupo. Si el protagonista sale de un lugar y pasa a otro dentro de su escena, los del primer lugar pueden seguir jugando por hacer bien su papel, pero el animador no se queda con ellos, y lo que hagan no tiene valor por sí mismo.

Este elemento me lleva al siguiente:

2). En psicodrama **las escenas se representan tal cual sucedieron**. No como nos gustaría que hubieran sido, sino como fueron (re-presentación = volver a presentar). Porque la intención es desvelar lo inconsciente, no ayudar a seguir viviendo con nuestro imaginario. Por ello los secundarios deben esforzarse por entender al otro en lo que piden. Personalmente creo que por ello elegimos más frecuentemente a quien mejor escucha, porque cuando nos cambian el guion nos cuesta concentrarnos en el cambio de roles. El secundario debe tener una característica de la persona a la que representa pero no debe exagerarla, sino más bien estar pendiente de cuando el animador le da paso, o le alienta a que hable, o le manda callar o

(Continúa en la página 5)

(Viene de la página 4)

le pide que baje el tono. Está al servicio del protagonista y a las órdenes del animador, que va analizando el estado del protagonista en la escena.

3). En psicodrama **no nos recreamos en el dolor**. Cuando en una escena se conecta con el dolor, no se deja al protagonista mucho rato en él, se le saca de él. La finalidad no es vivirlo sino entender por qué llegamos a él. Quedarse en ese sufrimiento nos impide analizarlo, es un paso atrás en el análisis porque nos impide tomar la necesaria distancia (no excesiva pero sí suficiente) como para estar, al mismo tiempo, dentro y fuera de ella desde nuestra perspectiva, pero también siendo capaces de cambiar de rol. La emoción excesiva nubla todo esto y nos impide seguir.

Manuela Nieto Fernández

PRAXIS

ARTICULOS DE EXPERIENCIA PSICODRAMÁTICA

A continuación se publican dos artículos consecutivos sobre una jornada intensiva de psicodrama celebrada hace unos años. Son dos enfoques y dos visiones de dos personas que participaron en ese evento y nos lo cuentan en primera persona desde su privilegiada visión de protagonistas de la acción. Por circunstancias ajenas a los autores de estos artículos, no han podido publicarse en la revista oficial de Aula de Psicodrama durante estos años transcurridos

UN DÍA DE PSICODRAMA

Bromeábamos pidiendo el "santo y seña" para permitir la entrada al portal. De esta forma distraíamos la mente mientras esperábamos la llegada de las "directoras" del psicodrama intensivo de otoño 2016.

Al cabo de un rato, pisábamos ya, casi todos, el suelo entarimado de una sala de un piso del barrio de Salamanca en Madrid. Cada cual buscaba donde situarse. Yo decidí colocarme cerca de las "guías espirituales" del acto, situadas a mi derecha, aunque entremedias se colocó, al final, una chica nueva. Por el otro lado, a mi izquierda, tenía sentado a un veterano compañero, Jaime, algo serio, pero cariñoso y, a la izquierda de éste, se encontraba Beatriz, bella y dulce. Enfrente tenía a Rodolfo, otro veterano, jovial y simpático y, muy cerca de éste, se hallaba situado Jeremías, estudiante dicharachero. En total, al comienzo éramos doce participantes más las "jefas". Doce personas dispuestas a desnudar su psique ante los demás, a lanzar sus intimidades sobre los demás. Doce "hombres sin piedad", en lucha contra sí mismos y sus fantasmas. Ese día me encontraba algo resfriado, aunque sin fiebre, falto de cierta energía, pero en cambio, menos ansioso que en otras ocasiones. Decidí aprovechar el momento y "abrir fuego" al inicio. Pensé que era mejor "soltar lastre" al principio y de esta forma poder quedar más relajado y satisfecho para el resto de la jornada. Así pues, comencé hablando del tema que me obsesionaba en los últimos meses y a lo largo de este año: mi relación con mi familia de origen, es decir, con mi madre y mis dos hermanas. Mis raíces familiares se hunden en una infancia muy protegida, aunque asfixiante, con una madre siempre quejumbrosa y sufridora. Era la

(Continúa en la página 6)

(Viene de la página 5)

"Virgen María" con lágrimas permanentes en las mejillas. Mi padre era militar, pero fue, en general, muy cariñoso conmigo y el que me "sacaba fuera" de casa, del agobio maternal. Sin embargo, como un buen protagonista del complejo Edípico, me sentí muy atraído hacia mi madre y con rechazo inconsciente hacia mi padre, al que mi madre "echaba pestes". Fue una "atracción fatal" que, a los 21 años, termino en una crisis de brutal ansiedad y luego depresión.

En este año actual, mi madre, de 91 años, ingresó en febrero en el hospital por algunos problemas que terminaron en una operación de colon por un tumor y una colostomía de por vida (las bolsitas de heces en el vientre). Mientras tanto, mis hermanas conspiraron a mis espaldas y sacaron todos los ahorros de mi madre de una cuenta bancaria que compartía conmigo y en la que estaba de autorizado.

Así pues, expuse mi caso ante los compañeros y ante mi psicoterapeuta personal, Ana, que dirigió el primer acto de psicodrama de los cuatro que componen la obra total de un intensivo. Enseguida Ana me "sacó a la palestra" y representamos una escena de los últimos días. Se trataba de una conversación telefónica, dramática como en otras ocasiones, en la que acabo discutiendo y "entrando al trapo" con mi madre acerca de la "traición" que yo he vivido por su parte al haber actuado en secreto y complicidad junto con mis hermanas para extraer el dinero de sus ahorros de la cuenta ya mencionada. De esta forma, mis hermanas pasaron en el mes de mayo (en especial, mi hermana pequeña) a controlar todo los ahorros e ingresos (pensión de viudedad) de mi madre. Esto suponía una gran falta de confianza y reconocimiento hacia mi persona y, por el contrario, considerar a mis hermanas mejor capacitadas para gestionar su patrimonio. Es lo que yo llamo "la gran traición". Para representar la escena tenía que elegir una persona, entre los compañeros presentes, que realizara el papel de mi madre. En esos momentos había cinco chicas, personal femenino suficiente para elegir a alguien que representara a mi madre (no necesariamente tiene que ser alguien del mismo sexo que el personaje representado; sin embargo, si es posible, yo lo prefiero). Fui descartando a varias compañeras por distintos motivos y, al final, me decidí por Estefanía. Por supuesto tuve que contestar a la pregunta de la terapeuta ¿Por qué Estefanía?

-Bueno, me parece una chica sensible, aparentemente frágil, pero que puede tener más genio de lo que aparenta y que puede realizar el personaje de mi madre-terminé diciendo. Al parecer no estaba equivocado según la anécdota que comentó más tarde Ana.

Comenzamos la escena colocados de espaldas, el uno contra el otro, en dos sillas juntas por los respaldos. De esta forma, iniciamos una supuesta conversación telefónica entre madre e hijo. Ni en mi propio personaje, ni en el de mi madre conseguí sentir toda la intensidad que requería la escena. Quizá había bloqueos que lo impedían o no estaba emocionalmente en la actitud adecuada, el caso es que sentía que me distanciaba de la situación. También afloró el sentimiento de no haber superado y asumido estas circunstancias y seguir esperando que ocurran en la realidad cambios en mi madre que yo deseo, pero que sólo están en mi imaginación. Y de momento así estamos. Hay más cosas,

(Continúa en la página 7)

(Viene de la página 6)

por supuesto, pero esa es otra historia.

El siguiente en intervenir fue Carmelo que discurrió sobre aspectos pseudo-filosóficos del ser o tener, aunque también dio lugar al asunto de jugar a esconderse. Algo que otros participantes también aludieron. En ese sentido, Daniel habló de cómo jugaba al escondite de niño quedándose paralizado y mimetizado con el entorno. De esta forma conseguía camuflarse y pasar inadvertido para sus perseguidores.

Cuando Rodolfo expuso su discurso se refirió a su relación familiar y a no sentirse muy unido ni a sus padres, ni a su hermana, pese que ellos, probablemente tienen muy buena imagen de él. Esta circunstancia hizo que Ana sacara a Rodolfo para que representara una escena sobre un comentario que su hermana había hecho en una reunión familiar: "……pero si me estoy olvidando de saludar al más importante" Parece ser que esta fue la frase que pronunció la hermana de Rodolfo para referirse a él mismo

Efectivamente Rodolfo sacó a escena los personajes requeridos. Para el personaje de su hermana eligió a Beatriz y para el de su padre fui yo el seleccionado, algo que Rodolfo repite siempre que tiene ocasión de lucir a su padre en alguna escena. También salieron a la palestra los personajes de su madre y de algunos primos. Al contemplar desde dentro esta representación, sentía envidia por el hecho de que la hermana de Rodolfo tuviera tan buenos sentimientos hacia él y lo considerara tan valioso para ella. Teniendo en cuenta la deplorable relación actual con mis hermanas, me resultaba bastante sorprendente que a Rodolfo le dejara indiferente o, hasta despreciara, la buena afectividad que le manifestaba su hermana, quizás producto de algún bloqueo emocional o de algún mecanismo de defensa. Bueno, doctores tiene el "santo Psicodrama" que puedan interpretar semejantes actuaciones humanas. Pero, lo cierto es que yo hubiera deseado profundamente que una hermana mía, y más en este caso representada por la dulce Beatriz, me abrazara con verdadero cariño. Dándome ocasión a que yo la abrazara con igual o más afectuosidad. Sin embargo, tuve que contemplar la escena de forma pasiva, apartado a un lado por ser la representación del padre (muchas veces el papel del padre es poco visible e incluso ausente) mientras los hermanos protagonistas se daban unos tristes besitos formales y educados.

Poco más de sí dio el primer acto de este psicodrama intensivo que estamos describiendo.. A partir de este punto, y hasta el final del cuarto acto del intensivo, fui testigo de una serie de escenas, en general, del tipo coral con muchos personajes y con muchas dosis de diálogos, silencios cómplices, cambios de rol, bloqueos, lapsus y juegos al despiste. En esa línea, estuvo Jaime con su cumpleaños dónde su protagonismo quedaba a un lado para aparentar una afectuosa convivencia que disimulaba las frialdades y conflictos de su familia. También apareció Ramón con su escena de fiesta poblada de personajes que se quieren encontrar, pero que, al final, no hallan el momento para hablar de lo que realmente quieren y, mientras tanto, se distraen en superficialidades. Prosiguiendo por esa dirección, se desarrolló la escena de la maestra Monserrat dialogando con su jefa y compañera mientras sus alumnos revolotean alrededor. Se disimulaba con un trato de cortesía

(Continúa en la página 8)

y buena sintonía, la situación de fondo en la que se estaba fraguando una sorda lucha de poder por el mejor proyecto a presentar ante los padres. Sin embargo, hubo otra escena en la que el conflicto estaba más marcado desde el principio con una fuerte carga de emotividad. Me refiero a la escena familiar de la sensible Beatriz y su pasota hermano al que ésta se ha empeñado en reformar y rehabilitar para la buena marcha familiar.

Hubo más aspectos dignos de resaltar como las continuas "boutades" de Jeremías acompañado, en la segunda parte, de su colega Alberto. Me parecieron vanos intentos por disimular la ansiedad que generaban las escenas de conflictos soterrados. Todos tratamos, quizás, de huir de la tensión que provocan nuestros fantasmas de la infancia. O el poco disimulado cabreo de Mirella con una conductora del Psicodrama que le preguntó como se sentía. Cabreo que, quizás, puede tener su origen en situaciones en la que ella cree que es ignorada o no comprendida en sus conflictos y necesidades.

Naturalmente que todo estos comentarios son apreciaciones mías desde mi absoluta subjetividad y en las que puedo estar equivocado, pero que nacen de mi observación psicológica inconsciente, desde mi intuición más profunda de los hechos percibidos por mis sentidos. Quiero también comentar que, después del primer acto, mi actuación se limitó a ser un testigo de las escenas trabajadas, nadie me sacó a la palestra, ni tampoco fui capaz de realizar ningún comentario en público por lo que tuve una alta pasividad, a pesar de que deseaba ser protagonista de todo. Para mí, en los últimos tiempos existe una constante del deseo frustrado de ser reconocido por los demás, algo que hunde sus raíces en la nefasta relación con mi madre y su falta de reconocimiento hacia mi labor de cuidado y servicio hacia ella, de mi acompañamiento continuo hacia ella cuando era niño. El "pequeño servidor al servicio de una Sierva" (este es el curioso nombre de mi madre), de una "desconsolada" madre que siempre ha disimulado su, en realidad, férrea actitud de dominación sobre un niño a través de una aparente fragilidad y continua queja llena de reproches y de exigencias. En verdad, un gran egoísmo.

No debería, pues, quejarme de que me sobraran tres cuartos del intensivo puesto que mi pasividad a la hora de intervenir en los sucesos del fluir psicodramático (en mi excusa puedo aducir que me encontraba bajo los efectos del catarro) fue castigado por la falta de reconocimiento de los otros hacia mi persona, es decir, no fui "visto" por los demás en jerga de psicodrama. Y esto es así porque nada ocurre por casualidad en el mundo de los sentimientos y emociones humanas.

Lobo blanco

NOTA ACLARATORIA.

Bueno, esto es todo lo que, por ahora, alcanzo a recordar y reflexionar sobre lo acaecido en el transcurso de aquel psicodrama otoñal, amigos. Pido perdón por cualquier omisión consciente o inconsciente o cualquier comentario que pueda resultar ofensivo. Todo ha sido escrito sin ninguna intención de herir o menospreciar. Salvo el caso de Ana y el mío propio, todos los demás nombres son ficticios, en el intento de que las personas que intervienen en este relato del Psicodrama vivido resulten anónimas.

PSICODRAMA – GRUPO. NOVIEMBRE DE 2016

Ana me había ofrecido participar en un grupo, más de una y dos veces desde que nos conocemos. Siempre me negué, sin saber, pensaba que no quería escuchar los problemas de otra gente pues bastante tenía con los míos…

En mi último viaje a la capital, visité a Ana, y tras una larga e intensa (como habitualmente ocurre) conversación me invitó a ir al grupo intensivo que tendría lugar dos días después.

Me animé. No sabía de qué se trataba. Sólo me habían dicho que habría personas encantadoras con ganas de ser mejores.

Al llegar vi una sala con 14 sillas ubicadas en círculo. Como siempre, llegué tarde, así que ya todas tenían sus respectivos ocupantes. Me sentí intimidada al ver tantas caras no conocidas, y también sorprendida al ver que la mayoría de los participantes eran hombres. Ignorantemente, pensé que ese género no invertía ni tiempo ni dinero en conocerse más a sí mismo.

No habían pasado ni 3 minutos cuando Ana dijo: "Bueno, ¿quién empieza'". Y el señor sentado a mi izquierda comenzó a hablar, con una voz triste, apesadumbrada, acerca de algo tan íntimo como su relación con su madre de ya 80 años y sus hermanas. En ese momento me sentí incómoda, pensé que no quería contar mi vida delante de tanta gente que no conocía, a saber qué iban a pensar de mí o a saber si luego lo iban a contar por ahí. Pero el tiempo pasaba, y conforme los compañeros contaban sus historias, me relajaba. Sentía que quería darles las gracias por dejarme escuchar y ser parte de su historia. Sentía que quería darles ánimos, que todo saldría bien, pues todo tiene solución siempre que uno esté dispuesto a encontrarla. Sentía que eran un grupo de valientes, de 300, luchando para ellos mismos.

Adelanto que yo nunca llegué a hablar. Al ser "la nueva", deduzco que no tenían aún tanta confianza para invitarme a las escenas y además yo tuve que irme antes de que terminara el intensivo por otros compromisos previos. Pero no me hizo falta hablar para sentir, para verme reflejada en muchos de los casos y para tener ganas de dar mi punto de vista ante situaciones de las que yo tengo distinta historia.

Enumeraré a continuación ciertas vivencias que pude experimentar durante esa mañana:

Varios de los compañeros mencionaban el desprecio a su hermana por ser "la hermana feliz". Según ellos, a su hermana no le faltaba de nada, tenía todo, y siempre estaba feliz. Su hermana era la que hacía por distraer el foco de atención hacia ellos y parece que eso les incomodaba. Cuanto más contaban, más me veía en el papel de hermana feliz y pensaba lo egoístas que

(Continúa en la página 10)

(Viene de la página 9)

estaban siendo en ver sólo esa parte de su hermana. Para mí, en las familias a cada uno nos toca un rol (escogido o impuesto) y, seguramente, si la hermana no tuviera ese rol los eventos familiares serían un velatorio. Probablemente ella no era feliz del todo, pero tampoco quería hacerle mostrar la pesadumbre a su familia en momentos donde esa pesadumbre no suma, sino que intentaba buscar el lado positivo de estar todos juntos. En mi caso, me gusta ver a la gente contenta y en situaciones difíciles he intentado que así fuera. Hay circunstancias que no pueden cambiarse, como una enfermedad, una muerte, pero sí pueden gestionarse de otra manera, disfrutando el lado bueno, aunque sea minúsculo de esa situación. Creo que precisamente esa negatividad y ese, "mírame a mí, no ves que estoy triste" es un mecanismo para precisamente llamar la atención y hacerse presente.

Durante la primera parte, el grupo habló mucho de la búsqueda del dejarse ser, del salirte de donde no quieres estar. Mientras ellos hablaban y ponían ejemplos, pensaba en que yo defiendo a capa y espada que hay que dejarse ser, ser auténtico, ser libre pero no logro alcanzar mi propia libertad porque me da miedo. Me da miedo tomar decisiones por mí misma, me siento ante un acantilado, un abismo. Me hacía pensar que estamos siempre intentando quedar bien con alguien, rendir cuentas a alguien, algo que socialmente se nos ha impuesto. Y caí en la cuenta que ya no tengo a nadie a quien rendir cuentas, que no debo nada a nadie. Que la última persona por quien sentía que tenía que dar la cara era mi abuela, por su importante e imponente rol en mi vida, pero que ya sin ella, no había nada a lo que agarrarme, bajo lo que excusarme para dejarme ser.

Uno de los compañeros representó una escena hablando por teléfono con su madre. Este hombre era alguien de aproximadamente 60 años, que cuando no estaba en escena imponía con su voz, su expresión y su mirada, pero cuando entró en escena tanto su rostro, como su voz temblorosa y cuerpo mostraban la vulnerabilidad de un niño. Un niño hablando con su madre por teléfono. Alegaba haber dado todo por su madre en los últimos años y ahora su madre le había dado todos los poderes a sus hermanas, dejándole sin responsabilidades familiares y, sobre todo, quitándole la confianza que él creía que tenía. Me hizo pensar en el aceptar que se hace algo porque se quiere, no por buscar el beneplácito/ aceptación del otro, que creo que es lo que pasaba en este caso. Lo que me resonaba con mi situación actual en la que apostar por acompañar a mi madre, pero no porque es socialmente lo correcto sino porque es lo que quiero y me sale de forma natural tras un largo trabajo.

También, la vulnerabilidad de mi compañero para buscar esa aceptación, me hizo pensar en cómo yo reaccionaba en ese tipo de situaciones y de forma totalmente contraria; yo demostraría que no necesito nada de nadie y me haría la dura para así distanciarme y seguir adelante.

(Continúa en la página 11)

(Viene de la página 10)

La mayoría de los compañeros hablaban de sus familias y sus dinámicas familiares. Yéndome al extremo más gris de mis pensamientos, me di cuenta que no puedo poner ejemplos de ese tipo. Tuve un sentimiento de orfandad, aún teniendo a una madre y un hermano que aún viven. Me daban ganas de contar mi caso, mi historia, y relativizar las suyas. Desde hace tiempo pienso que es importante relativizar y contextualizar nuestras preocupaciones, creo que es más saludable. Hubo un ejemplo en particular. Se trataba de la celebración de un cumpleaños. Resulta que uno de los hermanos vivía en otra ciudad y, junto con su novia, se conectaron a la celebración familiar vía skype. Por un lado, sentí que el cumpleañero no daba importancia al hecho de que se conectara por skype su hermano. ¡A mí me parecía algo asombroso! Ojala yo, viviendo lejos de casa, pudiera celebrar mi cumpleaños con mi familia de forma virtual. Es algo que a nadie se le ha pasado por la cabeza nunca… Ese menosprecio, se vio reflejado en un ejemplo que, visto desde fuera, no tiene importancia. Y es que todos habían convenido cenar sushi, pero el participante virtual decidió comer tortilla. Estaba claro que no era el tipo de comida lo que molestaba al homenajeado, sino algo más, algún tipo de pique de "siempre se sale con la suya" que nunca logramos descubrir… Y yo mientras pensaba… si pudiera tener a mi familia conectada para algo así, comería pistachos esa noche.

No sé si fue mi paso por la capital y el encontrarme con situaciones aún sin cerrar y recuerdos que siempre duelen, aunado con el intenso espacio psicodramático; pero me ayudó a darme cuenta que la mayoría estamos llenos de miedos e inseguridades muchas veces autocreadas y otras impuestas… Pensé que no estaba apostando por nada. Que en años anteriores me había estado dejando llevar por lo esperado y establecido, por la corriente, sin pararme a pensar en qué quería. Que me costaba apostar a algo, que boicoteaba mi rumbo al dejarme seducir por el de los demás. Que iba a todo, sin decantarme por nada, por no apostar. Que me daba miedo querer. Porque cuando uno quiere es vulnerable. Pero que ese querer también me hacía más fuerte, y me daba paz si lo dejaba estar.

Pasar por este primer grupo me dio fuerzas para tomar decisiones pendientes. Pensar que, independientemente de la edad, género, contexto… todos tenemos los mismos miedos y sólo se gestionan reconociéndolos y descifrándolos. Me di cuenta que ya no me da miedo sentir, que eso no me hace más débil, sino todo lo contrario, me empuja a vivir la vida de forma más completa, más palpable, más generosa. Me hizo pensar que soy capaz de querer y dejarme ir más de lo que doy, y que soy capaz de dejarme querer y cuidar más de lo que me dejo.

Sonia

PSICODRAMA PARA PROFANOS

La verdad, creo que me enamore del psicodrama cuando la primera vez que participe en un grupo de psicodrama freudiano, me encontré con un grupo de gente que en lugar de mostrar impostura, imagen, hablar desde un discurso yoico y aparentar, se dedicaban a mostrarse desde un lugar de verdad.
La verdad de uno mismo hiere el narcisismo, ese que necesitamos para presentarnos ante el otro y quedar bien. Nos muestra como somos: en falta, envidiosos, agresivos, mentirosos, mezquinos y egoístas a veces, pero también frágiles, sensibles, amorosos, generosos, inteligentes y magníficos, en el amor y en la guerra...en el trabajo y en la amistad...y todo a la vez.
Jamás he disfrutado tanto del ser humano en su plenitud como en los grupos de psicodrama, con un montón de gente que se dejaba las máscaras en la puerta, se arremangaban y aprendían a cuestionarse para ser mejores.

Y así fue como aprendí yo el psicoanálisis, como un lugar de palabra y de verdad.

Y en eso se diferencia de algunas terapias y se aproxima a otras. No es posible cambiar si uno no se enfrenta a lo que es y a lo que hace y desde ahí se reconoce y se acepta, o se esfuerza y cambia en lo que no esta dispuesto a aceptarse. No deja de ser una elección. Uno elige un camino de ética con uno mismo, con lo que eso conlleva de perder: el no agradar a todo el mundo, el diferenciarse, el tener conflicto, el no ir a veces a lo de uno, por ir a lo de otro… En el mundo de la crisis y el sálvese quien pueda, y el tengo que pensar en mi y en cuidarme, se elige pocas veces la incomodidad de pensar en el otro y el descuidarse. Y nosotros nos descuidamos, vaya si nos descuidamos...al fin y al cabo somos lacanianos.

Ana Guardiola Palomino

ILUSTRACIONES

En la página siguiente se muestran dos cuadros de estilo surrealistas vinculados a dos sueños relacionados con el psicodrama. El de arriba se titula “Ensueño” y el de abajo: “Teoría del Psicodrama”. Han sido pintados por Oscar Valbuena que, gentilmente, nos los ha enviado para su publicación en esta Revista. Muchas gracias.. A continuación transcribimos dos breves reseñas escritas por el autor de los cuadros explicando la gestación de los mismos

“Ensueño”

“Estaba en una base de trabajo en los Alpes Franceses cuando en el Whatssap me avisan que en quince días hay grupo de Psicodrama en Madrid. Llevo un mes sin estudiar y tengo que ir en coche a Suiza para tomar un Avión a Madrid. Me acosté y al despertar a la mañana siguiente pinté y escribí mientras los trazos formaron el recuerdo de un sueño donde Freud y Lacan me hablaban. Al pintar recordaba muchos textos y al ver lo que pintaba organice el viaje a Madrid”

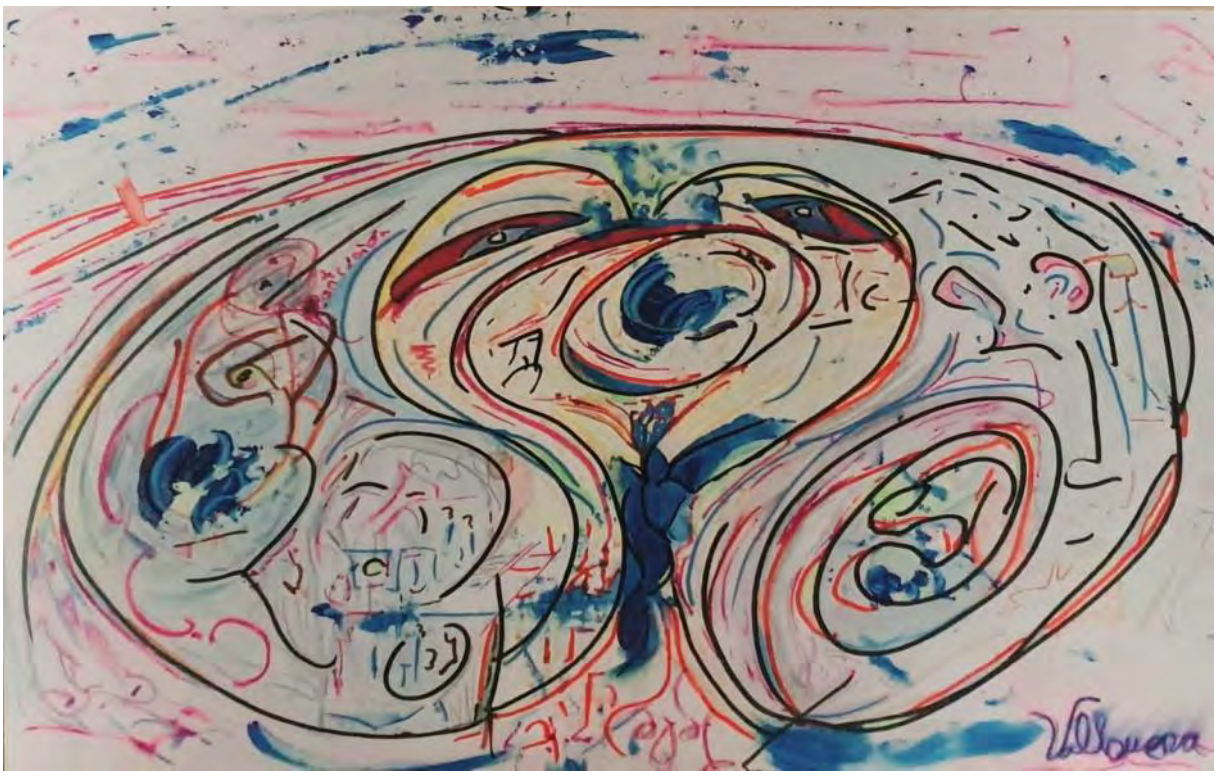
“Teoría del psicodrama”

“Estaba buscando la referencia del "concepto de Tele" en un libro de Gennie y Paul Lemoine. Tomé un papel, escribí Tele y comencé a pintar mientras releía partes del libro donde podía encontrarlo. Lo terminé mientras pintaba y charlaba sobre nuestros cuadros con un paciente de 9 años. . El establecimiento de la comunicación entre dos inconscientes: A y B, solo se puede lograr si ambos están presentes. El psicodrama es el método lógico para lograr ese establecimiento.

Ver ilustraciones en página siguiente

CUADRO "ENSUEÑO"

CUADRO "TEORIA DEL PSICODRAMA"



CATERING DE PSICODRAMA

EL MEJOR MENÚ PARA ASITENTES A CONGRESOS

Esta obra se representó en las jornadas de puertas abiertas de Psicodrama Freudiano realizadas el 16 de mayo de 2017, en la facultad de Educación de Murcia

La acción es a la hora de comer. La gente se encuentra cansada de toda la mañana de ponencias y tienen hambre (la falta...jeje). Se trata de dar una pequeña dosis de humor y también de hacer vendible la herramienta, pues para eso son las jornadas de puertas abiertas, para vender un producto o servicio y darlo a conocer.

Todo el número está enmarcado en algo que considerábamos importante a la hora de trabajar en diferentes ámbitos, tanto del tercer sector, como en el terapéutico. Ese algo son las estructuras Clínicas, según Freud: neurosis (histeria y obsesión), psicosis y perversión. Dichas estructuras clínicas las tomamos como referente en el trabajo con personas, bien sean pacientes, usuarios o grupos terapéuticos, ya que éstas pueden marcar el éxito o el fracaso de una intervención profesional. A grandes rasgos nos pareció un buen punto de partida y algo bastante interesante para todas aquellas personas que se acerquen al psicodrama por primera vez. Por ese motivo, creamos esta escena en clave de humor, haciendo un paralelismo entre el menú ofertado y la praxis profesional que se adapta, según el tipo de estructura clínica que tengamos delante.

Personajes: LA CAN-TUDO (Encargada uno), SEGISMUNDA (Encargada dos), DORA (Encargada tres), CLIENTA UNO Y CLIENTA DOS.

La Can-Tudo hace referencia a Lacan, discípulo de Freud mientras Segismunda está relacionada con Sigmund, nombre de Freud. Dora fue una famosa paciente de Freud en los inicios del método Psicoanalítico.

Dos de las actrices entran a escena vestidas de cocineras anunciando el catering y los menús disponibles. Las demás harán los papeles de clientas cómplices

La escena es corta, de unos 10 minutos, bastante breve.

Entran de golpe, anotando lo que quieren tomar los clientes y dando las opciones de menú que hay.

Los personajes tienen personalidades muy distintas, debido a que el psicodrama trata caso por caso y la diferencia es muy valorada.

COMIENZA LA ACCION

Termina la última ponencia y entran las encargadas del "Catering de psicodrama" a la sala. Las dos del servicio de catering van vestidas con el uniforme de trabajo

LA CAN-TUDO-Venga, venga, que ya vamos teniendo hambre, no? (al público).

¿Notáis la falta verdad? Un agujero así en la boca del estómago...pues eso es bueno, ¿a que gracias a la falta ahora tenéis deseo de comer? Veis qué fácil. Pues venga, vamos tomando nota de los deseos, chicas (a las otras dos compañeras)

Ah, por cierto, que no nos hemos presentado…

Somos "catering de psicodrama".

SEGISMUNDA-Yo soy Segismunda. (con un elemento distintivo)

DORA -Yo soy Dora.

LA CAN-TUDO -Y yo Lacan, La Can-tudo, que me llaman así porque me parezco a María José, que me lo dice tó el mundo y como yo me construyo en lo que me dicen los demás...pues así me he quedao.

CLIENTA 1. (muy hambrienta y ansiosa)

-¡Yo quiero un menú completo¡ ¡Que no le falte de nada¡

SEGISMUNDA-- Aquí en este catering no tenemos de eso, somos catering de psicodrama, guapa, aquí no hay nada que esté completo, siempre falta algo….

DORA - Eso es por la vivencia mítica de satisfacción, que todo el mundo quiere estar completo y cosas completas...sin que falte nada.

CLIENTA 1-Ahhhh, entonces qué puedo pedir?

LA CAN-TUDO -Pues para ti yo creo que lo mejor es el menú histérico. Lleva un poco de todo, aunque

(Continúa en la página 15)

(Viene de la página 14)

no esté redondo. Y de postre tienes el especial de la casa, ¿qué es ser una mujer?….

CLIENTA 1 -Me encanta¡¡¡

CLIENTA 2 (muy resabidilla ella y con recelo)-Yo quiero comer algo del psicodrama de catering, pero es que no sé si se adaptará a mí...es que soy profesional sabe? Soy terapeuta..

Las tres a la vez…

-uhhhhhhhh

SEGISMUNDA-Muy bien, eso está muy bien. Nuestros menús están elaborados por los mejores maestros psicodramatistas. Ellos, al igual que usted, también se han formado y han estudiado muchísimo….

DORA-Y no solo eso, han probado muchos menús en sus propias carnes y se han supervisado las recetas con otros maestros….

LA CAN-TUDO-Bueno, yo creo que para usted lo mejor es un menú también histérico, pero con extra de supervisión del ego, y todo ello regado con una salsa de lemoine*. Muy rica, le dará ganas de jugar y de jugársela. Y de postre creo que un poquito de flan de castración no le vendría mal.
**Los esposos Lemoine fueron psicoanalistas, discípulos de Lacan y creadores del Psicodrama Freudiano*

OTRA CLIENTA-¿ Y tienen comida rápida?

SEGISMUNDA-No hija, no...eso en otro lao, aquí no. Nuestras comidas a veces se elaboran durante toda la vida y siempre cambiando e innovando. Nada de prisas.
-Y dietas milagro tampoco hay, así que no pregunte.

CLIENTA-¿y menú infantil?

LA CAN-TUDO- Sí claro, nuestros platos con algunos toques diferentes también pueden darse a niños.

DORA-¿Eso no lo lleva la Paula* de "Se Abre el telón" ?
**Paula es profesional especializada en Psicodrama infantil*

SEGISMUNDA- Sí tía, pero está de baja maternal, que ha tenido otro crío…

DORA-Ay, no me digas que alegría….(lo comentan entre ellas y dos se nos dispersan bastante (improvisando). La tercera pone orden).

LA CAN-TUDO (Dirigiéndose a sus compañeras)-Venga ya muchachas….que siempre tiene que venir otra a poneros límites...centrarse un poquito, pijo¡¡¡¡¡

(Volviendo al trabajo)

SEGISMUNDA- Aquí tengo un menú obsesivo, de quién es?

DORA - ¿Y cómo sabes que es obsesivo? Eh….

SEGISMUNDA- Ensalada con lechuga iceberg cortada en bisel, con cuatro olivas negras y dos normales, con hueso….sigo?

Se lo recogemos al Enrique o al Carlos*
**Enrique y Carlos son reconocidos profesionales del Psicodrama Freudiano y profesores de esta materia en Murcia.*

LA CAN-TUDO-Le hemos puesto extra de castración y sirope de escucha analítica con un poco de "yo tengo el falo" con salsa de duelo a los tres chocolates, para compartir eh? . Y de beber inconsciente. Que hace muy buenas digestiones.

DORA- Ehh, aquí tengo un menú muy raro...es de dieta, alérgico al duelo, a los límites y a la función padre.

SEGISMUNDA--Hostia, un menú perverso….mira que se ven pocos clientes así...Bueno pues id con cuidado y ponerle un poquito de límite, aunque sea alérgico y que pague por adelantado y que coma solo, de momento. Ya veremos si lo ponemos en el salón con los demás.

(Continúa en la página 16)

(Viene de la página 15)

LA CAN-TUDO-Bueno pues si no hay más pedidos...nos vamos que tenemos un reparto en el psiquiátrico, que también servimos a psicóticos.

DORA- Y bodas bautizos y comuniones también…

SEGISMUNDA-Y velatorios, por supuesto, el duelo es nuestra especialidad.
- y tenemos un menú especial para parejas, también.

La CAN-TUDO-Ya saben nuestros menús están elaborados con mucho amor y con ingredientes de primerísima calidad: castración, cambios de roll, duelo y entrada del tercero…
- y siempre en grupo y supervisado por otros profesionales…

DORA-Y siempre falta algo, pero les gustará igual y, sobre todo, nuestro menú está pensado para aquellas personas que se quieren nutrir a fondo y tener cambios profundos….

LA CAN-TUDO-Pues somos lo que comemos...ya se sabe. No os comáis cualquier cosa. "Catering de psicodrama"….

-Todas. ¡¡¡¡AAAADios¡¡¡¡

Guión y dirección de la obra: Ana Vivancos

MENÚS DE PSICODRAMA. CATERING S.L. (*Repartidos durante la escena)*

MENÚ 1. HISTÉRICO

Ensalada de envidias con lemoine.

Patatas al deseo del otro.

Pescado en su jugo edípico.

Postre especial de la casa ¿Qué es ser una mujer? Con chocolate./Flan de castración casero.

MENÚ 2. OBSESIVO

Todo para compartir.

Ensalada iceberg cortada en bisel con 4 olivas negras y 2 verdes, con hueso.

Costillar en su jugo edípico.

Sirope de escucha analítica y salsa de duelo a los tres chocolates.

De beber todos nuestros menús llevan INCONSCIEN-TË

MENÚ 3. PSICÓTICO
(SÓLO POR ENCARGO)

INTOLERANCIAS Y ALERGIAS (todos nuestros menús se elaboran con amor, deseo y sin goce)
INGREDIENTE EXTRA: Alergia, Intolerancia, Función Padre, Límite, Duelo, Castración, Deseo
Menús adaptados**.**
Grupos reducidos.

Menús incompletos.

Cocinamos con deseo, sin goce y con límites.

Supervisado por los mejores profesionales.

Los mejores precios del mercado del catering.

Nuestros clientes siempre repiten y nunca quedan satisfechos/as.

A veces te sentirás mal pero te sentará muy bien.

JORNADAS DE PSICODRAMA EN LA SIERRA DE MADRID

A pesar de todos los obstáculos y de algunas medidas coercitivas de restricción a la movilidad, de última hora, se han celebrado, durante el fin de semana del 3 al 4 de octubre en la localidad madrileña de Cercedilla, unas jornadas de psicodrama intensivo y de formación de segundo grado El deseo de reunirnos con los compañeros de terapia, después de más de más de ocho meses sin poder encontrar el aliento y la fuerza del grupo, han podido con cualquier impedimento exterior surgido.

Las fotos que vemos debajo pertenecen a este evento mencionado. La primera es durante una de las sesiones de la tarde del sábado, en la espaciosa sala de la que se dispuso. La segunda corresponde a la emotiva despedida final del domingo por la tarde.

La ausencia de alguien o de algo, “la falta”, o las carencias afectivas, representadas en una silla vacía; las comunicaciones a distancia, la soledad o las barreras afectivas, representadas en dos personas sentadas de espaldas o, por último, la mirada del estadio del espejo con sus reflejos y devoluciones. Todo eso y mucho más puede surgir y tratarse en una sesión de psicodrama. Lo inconsciente, lo oculto, se hace de pronto real y se puede sentir y analizar.

AULA DE PSICODRAMA

Aula de psicodrama es un centro especializado en la divulgación y formación del Psicodrama Freudiano. En los últimos meses su equipo directivo ha sido renovado plenamente y se están planificando nuevas líneas de formación que comenzarán a implantarse a primeros del próximo año 2021.

Si estás interesado en estas actividades puedes contactar con **Aula de Psicodrama** a través de este correo: auladepsicodrama@gmail.com .

COLABORA CON CUADERNOS DE PSICODRAMA

Cuadernos de Psicodrama es la revista editada por Aula de Psicodrama para difundir e informar sobre esta actividad terapéutica. Si estás interesado en colaborar de alguna forma con la revista, envía tus propuestas y material al correo siguiente: **leonidasrojo@gmail.com**