



## Taller de Crecimiento Personal – Emocional

# MITOS y MIEDOS

## En torno al Amor, a la Sexualidad y al Compromiso

Segunda edición

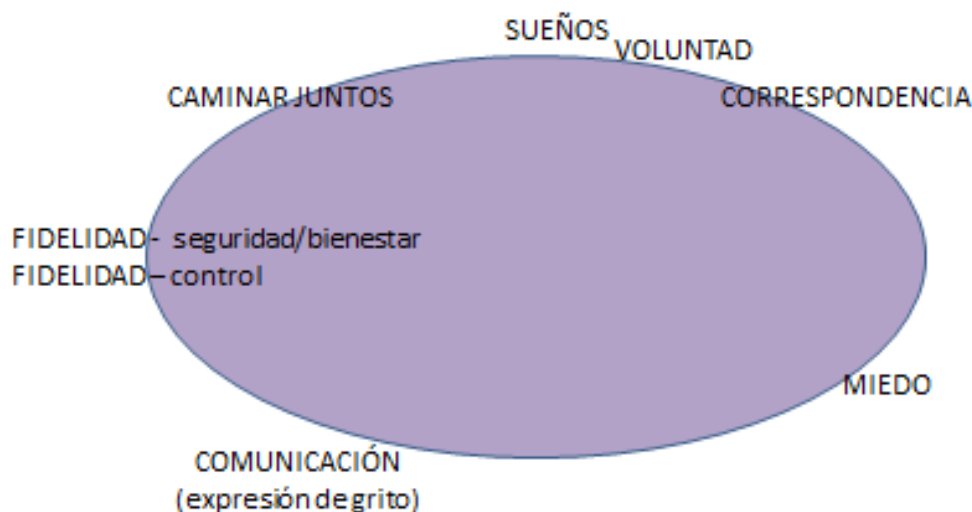
PROCESAMIENTO de lo VIVENCIADO en el taller

Por Carina Sampó Franco

Psicodrama Grupal. Escultura de Grupo o Constelación



### Psicodrama Grupal: escultura inicial



Iniciando la escultura circular está el primer personaje - El **miedo** (Rebeca): paralizado, observando, sintiéndose parte de la escena aunque manteniendo cierta distancia.

La **correspondencia** (Guiomar) – lejos del miedo - un dar y un recibir, la relación binaria entre dos. Con proximidad a la **Voluntad** (María) – de hacer posible los **Sueños** (Ángela), la voluntad consciente de elegir el Qué, el Cómo y el Cuándo concretar un sueño, de entre todos los sueños.

Los **sueños** (Ángela), mientras conviven todos juntos en nuestra imaginación nos dan la esperanza de que algún



día puedan ocurrir. Mientras tanto... sigo como estoy: mirando hacia el futuro que no llega, sencillamente porque aún no he escogido uno de entre el montón... No elijo ni el qué, ni el cuándo, ni el cómo.... La elección conlleva la posibilidad de concretar un sueño y la renuncia a los otros muchos sueños, que podrán o no llegar a ser realidad. Y es aquí dónde aparece el sentimiento de pérdida, de renuncia, de final. “En este juego sin fin lo que se nos pasa por alto es la conciencia de que cada final conlleva un nuevo comienzo, y cada comienzo lleva implícito un final”.

Y que mejor que enlazar este binomio -comienzo-final / vida-muerte- con el siguiente personaje de nuestra escultura:

**El Caminar Juntos** (Berenguela) entendido como la **eternidad**, el deseo de permanencia, de durabilidad, de envejecer con el otro, de compartir un proyecto de vida común. Curiosamente muy próximo a los sueños (como deseo o proyecto) y a la voluntad que da el sentido de realidad y de posibilidad.

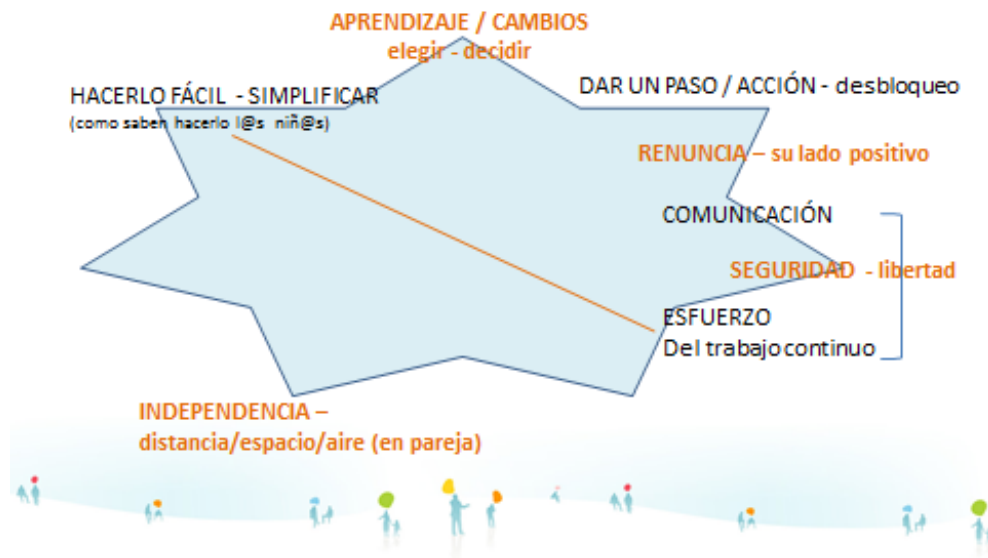
*Esta primera parte de la escultura fue representada por las personas de menor edad (25/35), refleja una visión más sana, desde la ilusión, el deseo, la proyección de futuro....*

A cierta distancia la **Fidelidad** expresada con dos caras diferentes. **La Fidelidad como Seguridad** (Marta), próxima a caminar juntos, enlazada a la **Fidelidad obtenida desde el control** (Jorge) motivada por los celos, la desconfianza y la inseguridad. Que arrebató la libertad, la independencia y la autonomía individual, necesaria para la supervivencia de la pareja. Junto a esta pareja de fidelidad se ubica La **Comunicación** (Marta) con expresión de grito, de no me escucha, no me oye, desde la intención de comunicar, de conseguir llegar a algún sitio....

*Esta segunda parte de la escultura fue representada por las personas de mayor edad (35/45), refleja una visión de cuidado y protección, de defensa, con sus deseos e ilusiones, y con sus heridas, decepciones y temores...*

Como cierre de esta escultura circular, otra vez el **Miedo** (Rebeca): equidistante, como eslabón entre una parte y la otra... paralizado, observando, sintiéndose parte a cierta distancia.... ¿Pará que está? ¿Y que mensaje viene a traernos?

## Psicodrama Grupal: escultura final



### Un movimiento. Un cambio.... Y luego, la transformación.

La correspondencia se transforma en el **Esfuerzo** que implica el trabajo continuo en una pareja. En frente, como unido con una línea invisible a la actitud de **Simplificar** las cosas, de hacerlo fácil, de disfrutar como los niños/as. Dos extremos, dos caras de una misma moneda, complementarios, necesarios e imprescindibles en una relación de pareja.

Junto al esfuerzo, la **seguridad** (ex control) que me permite seguir adelante a pesar del trabajo continuo que implica sostener la pareja. Una seguridad que abraza, por un extremo, al esfuerzo, lo reconoce, lo acepta; y por el otro extremo abraza a la comunicación. Un trío inseparable: **esfuerzo – seguridad – comunicación**.

**Una comunicación** transformada, trabajada, que ha dejado de ser rígida y estar obstruida, para pasar a ser una **comunicación cercana, relajada, natural**. Tan natural que no le tema a la **renuncia**, a la pérdida, a la negociación, al canje.... **Renuncia** entendida como la posibilidad de elegir, como la posibilidad de dejar lo que no me sirve por aquello que si me sirve, sea mío o de mi pareja. Negociar valores, negociar sueños....

Y desde ahí, estoy listo o lista para – **dar un paso – y ponerme en acción** con las cosas más claras, con las cosas habladas, con las cosas elegidas....

Desde aquí el paso al **cambio**, a la **adaptación** a las nuevas circunstancias está dado. Hemos dado un paso a un nuevo **aprendizaje** y en nuestra evolución personal.

No me he olvidado de – la **INDEPENDENCIA** – tal y como ella es, está en su espacio propio, a cierta distancia, dentro y a la vez fuera, cerca y a la vez lejos.

Jorge Bucay reformularía el término y nos diría: ni dependencia, ni independencia, sino **INTER-DEPENDENCIA**. Sabernos que solos o solas no podemos sobrevivir, que necesitamos del otro/a y que el otro/as necesita de nosotros/as.



¡Un mundo de palabras, de ideas, de emociones, de pequeños movimientos y grandes acciones!



GRACIAS