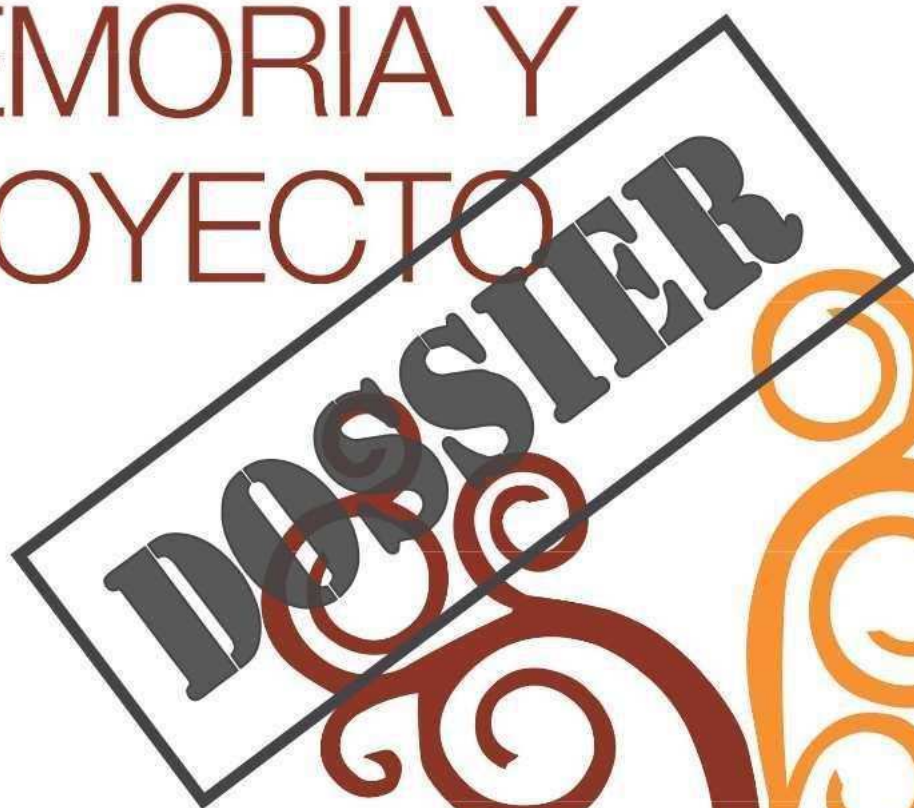


MADRID

23 al 25 de NOVIEMBRE
2012

PSICODRAMA: CREATIVIDAD, MEMORIA Y PROYECTO



XXVII

REUNIÓN
NACIONAL

AEP

'12

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PSICODRAMA

Psicodrama: Creatividad, Memoria y Proyecto

***XXVII Reunion Nacional
de la Asociacion Española de Psicodrama
23-25 Noviembre 2012 Madrid***

Organiza:

Asociación Española de Psicodrama

<http://aep.fidp.net>

Tel: 944 057 545

Sede:

Círculo de Bellas Artes

C/Alcalá, 42. 28014 Madrid

<http://www.circulobellasartes.com/>

Comité Organizador y Científico:

Coordinadora: María Muñoz-Grandes López de Lamadrid

Álvarez Valcarce, P. Cortés-Funes Urquijo, F., Díaz Morfa, J., Fernández Carballada, E., Henche Zábala, I., Jasisnski, C., López Barberá, E., Madrid, J., Martínez Becerro, M., Roca Moncada, A., Zarandona, E.



Edita:

Asociación Española de Psicodrama

Web:

<http://aep.fidp.net>

Composición:

Juan R. Marticorena

Última versión:

http://aep.fidp.net/sites/aep.fidp.net/files/dossier_aep_xxvii.pdf

ISBN-10: 84-695-5967-2

ISBN-13: 978-84-695-5967-3

Fecha: 07 de febrero de 2013

Versión: 0.9.4



DOSSIER XXVII Reunión de la AEP - Psicodrama: creatividad, memoria y proyecto, editado por la Asociación Española de Psicodrama se licencia bajo [Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Índice

Presentación	8
<i>María Muñoz-Grandes</i>	
Proyecto vital, psicodrama y fotografía	9
<i>Jorge Fernández Bazaga, Violeta Alonso Ortiz, Ana María Cantizano y Nerea Rodríguez Calero</i>	
Símbolos de nacimiento y renacimiento	15
<i>Melquisedec García, Juan Madrid e Irene Henche</i>	
La música y el Psicodrama en/ y la experiencia del fluir...	19
<i>Ana Mª Fernández Espinosa</i>	
Psicodanza y escenas temidas en los vínculos	26
<i>Ulises di Miro, Imke Rodríguez, Beatriz Luis y Beatriz Ortiz</i>	
Videodrama: El video como instrumento didáctico del Psicodrama	29
<i>Pablo Población Knappe</i>	
El faro de mi vida	30
<i>Natacha Navarro Roldán</i>	
Psicodrama aplicado al Coaching	31
<i>Imke Rodríguez y Ulises di Miro</i>	
Memoria, movimiento, creación y huella en la sexualidad	33
<i>Marcela Giraldo Cardona</i>	
Sociodrama organizacional	35
<i>Pablo Álvarez Valcarce</i>	
La creatividad desde el inconsciente grupal	37
<i>Luis Palacios Araus y Marián Becerro Rodríguez</i>	
Las palabras..., las emociones..., las escenas..., la música...	40
<i>Asunción Pintado Calvo, Esperanza Fernández Carballada, Andrea Montuori, Pilar López Mijares, Yolanda Sancho y Teresa Puerta</i>	
<i>Guitarra: Carlos Rodríguez Sánchez</i>	
Juntos en busca de la creatividad dormida	42
<i>Belén Hernández Zoido</i>	
Alianza entre psicodrama y teatro	44
<i>Yolanda Corres González</i>	
Análisis Vivencial: Estrategia de intervención en la acción	61
<i>César Pérez Franco, Pilar Vilariño Besteiro y Belén Unzeta Conde</i>	
Filosofema: un encuentro creativo entre el arte y la filosofía	64
<i>Victoria McLean</i>	
La memoria del cuerpo	68
<i>Carolina Becerril-Maillefert</i>	

Psicodrama interno de un psicodramatista que observa un grupo multifamiliar	78
<i>M^a Jáñez Álvarez y Esther Bustamante</i>	
La rebelión de los roles, un mito para el siglo XXI	85
<i>Enrique Negueruela Azarola</i>	
Desarrollando roles aceptados. Psicodrama positivo. Rémoras e impulsos	91
<i>Pablo Álvarez Valcaroe</i>	
Juegos simbólicos del camino de la vida: el juego de la oca	92
<i>Antolina Fernández González</i>	
El factor grupal en terapia individual, de pareja y familia	96
<i>Ana Arguinzoniz, Laura García, Eduardo Gil, Mónica González, Begoa Hoyas, Carlos Ortega, Carina Sampo, M^a Ángeles Santos, Remko Smit y Patricio Urrutia. Coordinadora: Elisa López Barberá</i>	
Operación Canutillo (Canutillo Project)	110
<i>Susana Martínez, Idoia Lizarralde y Enrique Saracho</i>	
Las Artes Plásticas como alternativa terapéutica en niños con cáncer	114
<i>Eda Marisol Puleo Rojas</i>	
El eco grupal en el regreso del héroe transformado	118
<i>Laura García Galeán y Mónica González Díaz de la Campa</i>	
Adopción e identidad	124
<i>Mónica González Díaz de la Campa</i>	
Escenificar, ver, pensar	132
<i>Silvia Pérez y Natalia Albiac</i>	
Psicodrama simbólico a través de los cuentos en niños con cáncer	136
<i>Ángela Carrascoso Tobías</i>	
El arte de morir	149
<i>Miguel David Guevara Espinar</i>	
Sexo, cuerpo y otras mentiras: co-construyendo el género a través de mi creatividad	163
<i>Pilar Pérez Roldán y José Luis Gil Bermejo</i>	
“No puedo con esta familia”	168
<i>Claire Jasinski y Alicia Liñán</i>	
Taller de sexualidad y sensibilidad para mayores	169
<i>Laura de Casas Calvo</i>	
Lealtades invisibles en la transmisión del trauma	185
<i>Marisol Filgueira Bouza y Natacha Navarro Roldán</i>	
Reflexiones en torno a la creatividad en el siglo XXI.	195
<i>María Muñoz-Grandes</i>	
Teatro e Improvisación: Creación personal y colectiva de historias vivas	207
<i>Marisol Filgueira Bouza</i>	

La pintura como medio de transmisión emocional	210
<i>Esperanza Fernández Carballada y Eugenio Fuentes Álvarez</i>	
Creatividad y encuentro: Psicodrama e hipnosis ericksoniana	212
<i>Beatriz Suárez-Buratti</i>	
¿Miedo a Nacer o Miedo a Morir?	217
<i>Carina Sampó Franco y Fabiola Cortés-Funes Urquijo</i>	
Psicoterapia y creatividad	230
<i>José Antonio Espina Barrio y M^a Ángeles Álvarez López</i>	
Módulo de Búsqueda de Emociones	244
<i>Susana Ruiz</i>	
Enseñanza creativa rumbo al futuro	247
<i>Sofia Veiga</i>	
Creatividad versus previsibilidad: el artista y el burócrata.	255
<i>Gregorio Armañanzas Ros</i>	
Las Sombras, una “Técnica de Comunicación Estética”	256
<i>Amelia Coppel y Gonzalo Negreira</i>	
La dinámica de la creación	262
<i>Carlos Martínez Bouquet</i>	
La masculinidad despistada: generando el género degenerado	267
<i>Sergio J. Núñez y Gracia Sáez</i>	
La gramática de la creatividad y los juegos psicodramáticos	271
<i>Alejandro Jiliberto</i>	
Contar y pensar, todo es empezar	276
<i>Ángel Federico Adaya Leythe y Victoria McLean</i>	
En el Escenario: Cuerpo y Acción	278
<i>Alma Leticia Paz Zarza y Rafael Pérez Silva</i>	
Teatros de Transformación: La Creación Colectiva Espontánea	292
<i>Cristina Domínguez Vázquez</i>	
Explorando el Océano: Taller para re-descubrir la espiritualidad	297
<i>María Antonia Berrocal</i>	
Viajes y momentos: Recreando memorias en favor de proyectos creativos	304
<i>Sofia Veiga y Joana Barroso Coutinho</i>	
Blancanieves surrealista	308
<i>Fernando Domínguez Inchaurredo</i>	
Todos tenemos una historia que compartir	309
<i>Carolina Becerril-Maillefert, Marie Christine Congé y Catherine Cernay</i>	
Biografía de nuestra creatividad y desarrollo del talento	312
<i>María Muñoz-Grandes e Isabel Pintor Maya</i>	
Directorio de autores	316

Presentación

La Asociación Española de Psicodrama (AEP), convoca su XXVII reunión, con el título "Psicodrama: Creatividad, Memoria y Proyecto" como una invitación a participar en talleres y exposiciones en torno a tres temas claves en nuestra contemporaneidad: la reelaboración de la memoria y el trauma; la construcción de proyectos de vida plena y la creatividad como factor curativo. Entre el dolor y el proyecto, la creatividad se apunta como eslabón que abre lo viejo a nuevas posibilidades.

Los nuevos descubrimientos en neurociencias de la memoria nos llevan a reconceptualizar nuestros abordajes del tratamiento del trauma, apuntando a una transición desde un modelo basado en la concepción del cambio terapéutico y psicosocial concebido principalmente como levantamiento de la represión, ampliación de la conciencia y catarsis del dolor, a un modelo que incorpore el trabajo con la disociación y que se enfoque a la significación de lo implícito nunca simbolizado y a la construcción de significados compartidos para la experiencia humana.

En el siglo XXI los profesionales de la salud psicosocial se encuentran frente al reto de ampliar sus objetivos de manera que apunten no sólo a la curación de lo patológico sino al desarrollo del potencial humano de cada individuo, grupo u organización. La salud, entendida como procesos de bienestar bio-psico-social en los que los individuos y las comunidades son agentes proactivos, implica extender nuestros objetivos terapéuticos no sólo al alivio del dolor sino también al desarrollo de los recursos personales, grupales y comunitarios. El cambio terapéutico se relaciona con el desarrollo personal, la transformación social y con la construcción de proyectos vitales con sentido.

Desde la perspectiva del Psicodrama concebimos la enfermedad como una obstrucción del natural fluir de la creatividad en el ser humano, y la salud como el fluir de los procesos creativos personales y comunitarios. La creatividad no es un privilegio de los artistas sino una vocación humana universal, y un derecho. Promover la creatividad en la vida cotidiana de todas las personas y grupos humanos es un factor protector de la salud. Desde el psicodrama favorecemos el desarrollo de la creatividad en los distintos contextos humanos como base para un adecuado desarrollo emocional y social.

María Muñoz-Grandes

Coordinadora de la XXVII Reunión de la AEP

¿Miedo a Nacer o Miedo a Morir?

La gestión del miedo en un grupo de formación de doulas.

Carina Sampó Franco y Fabiola Cortés-Funes Urquijo

Introducción

Con esta comunicación pretendemos compartir nuestra experiencia profesional y personal tras un taller de gestión del miedo en un grupo de mujeres en formación de DOULAS. Por un lado, Carina Sampó Franco, como facilitadora del taller. Por otro lado, Fabiola Cortés-Funes Urquijo como participante de la formación y protagonista de la experiencia vivencial. Entre ambas hemos recogido lo vivido y aprendido en este trabajo.

Cada vez más tomamos conciencia de la educación que heredamos y vamos transmitiendo de generación tras generación, a veces sin siquiera cuestionarla. Una educación social y cultural basada en el miedo, en el castigo, en la culpa, en la vergüenza...

Vivimos en una sociedad abarrotada de miedos, miedos creados, fabricados, heredados, impuestos... Y se hace cada vez más necesario aprender a convivir con los miedos propios de nuestra cultura. El miedo en las mujeres embarazadas, al parto, al dolor, a la muerte. El miedo de sus parejas y familiares. Los miedos de los profesionales sanitarios que los llevan al exceso de instrumentalización y control. Los miedos propios de la mujer-doula y los miedos derivados del ejercicio de su rol profesional. Eso está "ahí", latente... ¿Con que fin? ¿Cuál es su intención positiva?

Creemos que un parto más natural del que se realiza en los servicios sanitarios actuales es posible y más saludable, adecuado y feliz para la madre y el bebé que nace y esto tendrá beneficios para la sociedad futura. Una sociedad en la que se nace de manera respetada lleva a una sociedad menos violenta (Michel Odent). Replantear por qué se ha llegado a este parto "tan medicalizado", nos lleva sin querer a abordar el tema del miedo.

Por ello se hace imprescindible crear estos espacios de reflexión y toma de conciencia sobre el MIEDO y el MIEDO asociado al PARTO en nuestra cultura, que nos permita comprender por qué hemos llegado a donde estamos, es decir, a percibir y vivir el parto como algo temido e instrumentalizado, que se deshumaniza; cuando en realidad ES un hecho natural que forma parte de la vida y está tan vinculado a la parte más instintiva y animal del ser humano-.

La reflexión y comprensión del por qué estamos dónde estamos, es un primer paso que facilita la conexión y comprensión de nuestros propios miedos que tienen su origen en nuestra propia historia vital. De esta forma podremos afrontar el

trabajo como DOULAS de una manera más consciente y libre de posibles conflictos que -por desconocimiento- nos puedan llevar a actuar de una manera incongruente, complicada y, a veces, hasta incomprensible para nosotras mismas.

El MIEDO, ese fiel aliado o enemigo. Que nos protege en situaciones de peligro o nos limita para alcanzar nuestros sueños y metas. Que nos permite alejarnos, huir, o enfrentarnos a las amenazas, reaccionar y actuar... ¿Pero qué ocurre cuando por MIEDO dejamos de hacer lo que deseamos, necesitamos o debemos hacer? ¿Qué ocurriría si tus miedos te llevan al bloqueo, a quedar en blanco: ante la urgencia de una intervención? ¿Ante una pregunta que requiere una respuesta compleja? ¿A decirte “no puedo, no valgo”, “no te arriesgues”, “no te expongas”? ¿A dudar, a fallar? ¿A dudar o a perder una oportunidad?

Con el objetivo de favorecer el desarrollo personal y emocional en las profesionales doulas, se diseñó e impartió un Taller Teórico-Vivencial: “Nuestra Cultura del Miedo” donde estas mujeres pudieran explorar el arte de acompañar, del saber ESTAR (Ser), en congruencia consigo mismas y con su esencia, en entrega incondicional con lo que acontece, con lo que la otra persona ES, sin resonancias emocionales que las limiten, libres de miedos, sombras, juicios y creencias limitantes. Con dominio de las competencias y habilidades emocionales básicas en el trabajo con personas. Con la maestría personal de quienes saben SER y HACER.

Por tanto, la identificación y reconocimiento de nuestros propios miedos y la posibilidad de mirarlos de frente, nos habilita para acompañar como doulas a las mujeres y a sus parejas, con herramientas básicas de poder y de Saber Hacer, con una gran empatía, comprensión y congruencia entre el pensar, sentir y hacer, en este arte de crear vida y acompañar en la vida.

En este taller quisimos dar un sentido al miedo, que estas mujeres pudieran encontrar su intención positiva y a partir de ahí danzar con la vida, en este proceso natural de vida-muerte-vida.

El taller

Sus Objetivos:

- ❖ Reflexionar sobre nuestra cultura del miedo.
- ❖ Aprender a gestionar los miedos propios, como mujer y doula.
- ❖ Dar un sentido al miedo; encontrar su intención positiva.
- ❖ Ensayar y practicar en la acción psicodramática, habilidades, actitudes y respuestas adecuadas en el Rol de Doulas.
- ❖ Adquirir herramientas prácticas para aplicar, a través del descubrimiento de los propios recursos.

Sus Destinatarias:

- ❖ Mujeres entre 30 y 45 años, pertenecientes a un grupo ya constituido de la formación “SiendoDoula” de 9 meses de duración. Mujeres comprometidas, con empuje y valentía, demostrada por sus propias historias de vida. Mujeres con carreras universitarias, entre estas: psicólogas, profesoras de yoga, reiki, Shiatsu, terapeutas corporales, comunicación publicitaria y marketing, entre otras. Algunas de ellas son madres.

La Figura de la Doula:



La Doula



Son **mujeres**, en su mayoría **madres**, que acompañan a otras mujeres durante el camino a la maternidad. Su labor fundamental es dar **soporte**, tanto **físico** como **emocional**, durante el parto y el puerperio.



Nuestra estructura de trabajo

Sus Fases:

Algunas de estas fases no responden al orden de presentación, no son lineales, se exponen numeradas con el fin de dar un orden didáctico:

1. Presentación. Expectativas. Encuadre de trabajo.
2. Caldeamiento Inicial: Reflexión Personal y grupal sobre nuestra cultura del miedo.
3. Trabajo vivencial psicodramático:
 - Fase de Caldeamiento: preparación corporal que facilita la desactivación racional y activación emocional; facilitando que surja el contenido latente del grupo, el emergente grupal.
 - Fase de Dramatización o trabajo psicodramático
 - Fase de Eco grupal: comentario desde la resonancia emocional
 - Recogida teórica-conceptual.
4. Cierre y Despedida. ¿Que me llevo?

Caldeamiento inicial

Reflexión y toma de conciencia sobre el MIEDO.

- ❖ El miedo en la sociedad y cultura
- ❖ El miedo en la mujer embarazada
- ❖ El miedo en su pareja
- ❖ El miedo en los profesionales que intervienen en el parto
- ❖ El miedo de la Doula

El miedo

¿Qué es? ¿Y para qué nos sirve? ¿Cuál es su intensidad positiva?

Miedo = Amenaza Real = miedo
Miedo = Amenaza no real = ansiedad



Amenaza

- Nos prepara para afrontar una amenaza.
- La atención se fija en la amenaza cercana, para evaluar qué respuesta ofrecer:
 - Prepararnos para la ACCION
 - Huir o Escondernos

IEDO REAL vs. IEDO INVENTADO

FEAR ("miedo"):

Falsa Evidencia con Apariencia Real

¿Para qué nos sirven?



Como todas las emociones básicas, el miedo es esencial para la vida y la supervivencia. Nos alerta de un peligro y nos avisa de una necesidad de protección. El miedo como sistema de advertencia nos resulta muy útil. En situaciones de peligro potencial, el miedo es un signo de sensatez. Actúa como un protector, y sin él no sobreviviríamos mucho tiempo. Pero también resulta fácil sentir miedo cuando no existe peligro "real". Este tipo de miedo es "inventado" por nuestro pensamiento y recuerdo anclado en nuestra historia vital. No es un miedo real, el sentimiento puede parecernos auténtico, pero no se basa en la realidad. Aun así, nos mantiene despiertos durante la noche y nos impide vivir. No parece tener propósito ni piedad, nos paraliza y debilita nuestro espíritu si no nos ocupamos de él. Este tipo de miedo tiene su origen en el pasado y desencadena el miedo al futuro. Sin embargo, estos miedos inventados sirven a un propósito: Un ¿Para Que? Y es este "para que" un ítem importante a desvelar en el trabajo vivencial de este taller.

Ante el miedo nuestro organismo tiene reacciones fisiológicas, identificarlas y detectarlas es otro ítem importante en el proceso de autoconocimiento, ya que si bien hay reacciones generalizadas, cada persona imprime su sello propio. Entre estas reacciones o conductas destacan: dilatación de pupilas, intenso bombeo sanguíneo, acelerando el ritmo cardíaco, irrigación sanguínea de nuestras extremidades para poder huir y el curioso fenómeno de la congelación o parálisis. Esto se producen porque hay una descarga de adrenalina necesaria para evaluar la situación y decidir entre las dos posibles respuestas: huir o atacar. Según Deepak Chopra, cuando el miedo es producto de nuestra memoria, al recordar lo que nos hizo sufrir en el pasado, dedicamos nuestras energías a asegurarnos de que el antiguo sufrimiento no se repita. Es aquí dónde podemos observar nuestras reac-

ciónese emocionales: ansiedad, confusión, inseguridad, bloqueo, apatía, mal humor, resistencia, tensión, negación... Detectarlas cuando aparecen, reconocerlas y nombrarlas es un gran paso en nuestro autoconocimiento emocional.

El miedo en los profesionales sanitarios

¿Por qué se ha llegado a un parto y nacimiento tan medicalizado?

¿Por los avances científicos y tecnológicos?

¿O por miedo? ¿Por miedo a que?

..A las complicaciones en manos de especialistas, a la enfermedad, a la falta de control, a la muerte...

Se elige prevenir, anticipar, intervenir, interponerse y entrometerse en el curso natural. Hay prisas y no hay tiempo...para respetar el curso natural.

Hay miedo y rechazo y negación del miedo...como para permitirse respetar el curso natural.

La prevención es fundamental y no hay que perderla de vista, lo que no debería hacer "la prevención" es intervenir innecesariamente en un proceso que puede desarrollarse por sí mismo.

Cuestionemos la normalización de la intervención. Un parto más natural del que se realiza en los servicios sanitarios actuales es posible y más saludable, adecuado y feliz para la madre y el bebé que nace.

El miedo en la mujer

Son muchas las preguntas que surgen en torno a este tema... ¿Por qué aparece el miedo ante el parto? ¿A qué o de qué tiene miedo? ¿Al dolor? ¿A la pérdida? ¿A qué pérdidas? ¿A qué más le teme? ¿Es necesario sentir el dolor? ¿Es posible evitarlo? ¿Cuáles son las consecuencias? ¿Qué ocurre si tiene miedo? ¿Qué correlato psicológico tiene el miedo?...Y las respuestas sólo están en cada mujer-madre y en cada mujer-doula, protagonista de ese momento único, vital y personal de creación y co-creación. Cada mujer, cada pareja, cada familia tiene sus propias vivencias y experiencias previas, la propia madurez de la mujer, su situación vital (trabajo, de pareja, con su familia, amigos...), su relación de pareja y vivencia de su sexualidad... La novela familiar propia y la de su pareja, y según sean estas novelas familiares, tendrán mayor o menor peso los temores y las sombras. La novela familiar hace referencia a los mitos, creencias y dichos que hay en la familia en torno a los embarazos y partos, a sus historias de pérdidas o complicaciones, al modo en que se atienden los miedos y dificultades, si hay aceptación, negación o rechazo... La información que se posea sobre esta nueva etapa de su vida, con todos sus cambios naturales, es esencial para reducir el nivel de temor y de ansiedad.

Trabajo vivencial psicodramático

El miedo en la doula

Tras la reflexión inicial y la toma de conciencia por ese viaje a través de la cultura del miedo, pasando por nuestra propia herencia sociocultural, por el miedo de la mujer embarazada y su pareja, por sus mandatos familiares heredados, por el miedo de los profesionales sanitarios, llegamos a esta fase de caldeamiento específico e individual con cada mujer-doula participante de la formación.

Con un caldeamiento clásico de desplazamiento y contacto con nuestros miedos, los dibujamos en cartulinas individuales. Continuamos el trabajo mirando de cara a nuestros miedos y en silencio introspectivo, cada participante se dejó llevar de una visualización interior guiada a través de preguntas potentes. Esta favoreció un diálogo interior y profundo, y la búsqueda de respuestas con apariencia simbólica.

Identificación y reconocimiento de los propios Miedos.

- ❖ Dibujo
- ❖ Visualización guiada con Preguntas Potentes
- ❖ Dialogo Interior.
- ❖ Escribir su historia.

Este conjunto de técnicas fueron utilizadas como caldeamiento específico en los MIEDOS DE LA DOULA. Para facilitar la conexión e identificación con los miedos más relevantes y presentes en el aquí y ahora. Finalidad: identificar, plasmar, sacar fuera, mirar de frente, cambiar de perspectiva, ver y sentir desde otro lugar. Motivar la búsqueda de respuestas y una mejor identificación de los miedos latentes. El resultado: Esta actividad fue muy potente y completa cubriendo el objetivo que se pretendía conseguir con ella.

Resultado de la actividad aportado por una de las mujeres participantes:

- ❖ Su nombre: fragilidad, a romperme, a romper algo. Su Historia. Cuando nació, algo en mí se rompió.
- ❖ Desde cuándo esta conmigo: Esta conmigo desde que nació.
- ❖ De qué está hecho: de algo duro como el cristal y frágil, es azul (mi color favorito), o transparente.
- ❖ En qué me limitas: no hago algunas cosas por no romper nada.
- ❖ En qué me ayuda: me enfrento a todo.

- ❖ Para qué estás conmigo: para ponerme a prueba, cuánto resisto.
- ❖ Qué viene a decirme: que existen los límites.
- ❖ Qué evito al tenerte conmigo: verme, exponerme. Me acerca poco, no te veo, mis pacientes me acercan a él.
- ❖ Que puedo aprender de ti: Resistencia de materiales
- ❖ Que te quiero preguntar: ¿Cuál es la resistencia del alma humana? ¿Cuándo se rompe? ¿Cuáles son los mecanismos de protección para cuando algo muy frágil se rompe? No se puede arreglar.

El alma esta hecha de materia Divina, de luz eterna y es irrompible.

Conclusión: Lo roto a veces hace que la cosa cambie y tenga una belleza diferente. Cambia de identidad.

La quinta esencia del miedo

Esta dinámica fue utilizada como complemento de un trabajo cognitivo. El objetivo: dar otro recurso –no emocional- para la restructuración cognitiva de los miedos.



Si sigues haciéndote estas preguntas, como una manera de “refinar” las respuestas, es muy probable descubrir que la quintaesencia del miedo te conduce al miedo a la vida o el miedo a la muerte. Y es así como nos encontramos frente al misterio de la vida y la profundidad de la muerte. Estos poderosos miedos arquetípicos suministran una energía falsa a nuestros miedos menos importantes y cotidianos, dándole fuerza y control sobre nosotros. Por ello es tan importante romper con la cadena del miedo y este recurso usa, para ello, la lógica y los hechos.

Resultado de la actividad aportado por una de las mujeres participantes

¿Cuál es el miedo último que esta detrás o debajo de mi miedo?

“El Miedo a la muerte: a romperme, dejo de existir, me desintegro y llego al vacío”.

El miedo de la Doula en su rol profesional. Trabajo con psicodrama pedagógico (horizontal)

- ❖ Objetivo: Ensayo de situaciones desde el futuro Rol de Doulas: Situaciones o escenas temidas, deseadas, reales o imaginarias.
- ❖ Caldeamiento: Dibujar la silueta femenina. Volcar, Vaciar, Exteriorizar los miedos relacionados con el futuro ROL de Doulas.
- ❖ Selección Sociodramática de una protagonista.
- ❖ Dramatización individual en grupo. Escena de grupo.
- ❖ Soliloquio. Cambio de roles. Multiplicación dramática



Caldeamiento grupal sobre la figura humana.

Selección de los contenidos a trabajar. Emerge una protagonista portadora de la latencia grupal.

Dramatización con técnicas activas (psicodrama)



Resultado de la actividad aportado por una de las mujeres participantes:

Los miedos iban surgiendo sin freno. La hoja en blanco se fue completando. Más que miedos derivados del futuro desempeño del ROL de DOULAS, los que surgieron fueron los miedos derivados de la propia historia individual de cada mujer presente. Así se pudieron ver proyectados los miedos profesionales desde la propia historia personal y fue muy útil la conexión.

Los miedos a los que miramos a la cara este día de trabajo

intensivo, fueron: "al dolor, a la enfermedad, a la soledad, a la fusión, a la pérdida, al uso de poder de los otros/as, a la muerte, a la vida, a los opuestos..."

De la elección sociodramática fue escogido "miedo a la fusión". A partir de aquí se llevó a cabo una dramatización con una protagonista que desembocó en una escultura individual en grupo, en donde los yoes auxiliares fueron cubriendo roles

que, de manera implícita, representaban los otros miedos elegidos en la fase de la figura humana.

Otras técnicas aplicadas en el trabajo: soliloquios, cambios de roles, multiplicación dramática.

Escenas de grupo. Resultado de la actividad aportado por una de las mujeres participantes:

VERGÜENZA, PUDOR, SEXUALIDAD, CASTIGO, SEGURIDAD (de rodillas mirando a la pared)

¿Como se puede ser un canal ciego?

Eres el qué conecta, aunque no sepas, aunque no veas. Mientras no ves, no tienes vergüenza. Valentía para atravesar. La fuerza de voluntad.

Sensación del cuerpo ideal: conectar con un cuerpo sin dolor, placer, orgasmo (que se conecta con la vergüenza, el pudor, la sexualidad... La vida.)

Cierre y despedida

- ❖ Objetos intermediarios: Globos. Utilizados para cierre y recogida de aspectos a conservar y aspectos a despedir.
- ❖ Ritual: despedida de la parte limitante de nuestros miedos.
- ❖ Autoafirmaciones: Se utilizó al final del taller para crear y reforzar una imagen mental de lo que quieren lograr, permitiéndoles focalizar la atención en ello, acercar la autoimagen a la imagen ideal de si mismas y desarrollar el pensamiento positivo.
- ❖ Cuento Grupal.

Cuento grupal

Semidiosas

“Erase una vez, una mujer maravillosa, una diosa perfecta que vivía en armonía consigo misma y con su entorno. Y un buen día se despertó, se levantó, se despezó y le dolía todo el cuerpo –y dijo- ¿Qué hago yo con todo esto hoy? – Decidió ser perfecta y maravillosa. Se puso en marcha.

Entonces salió a caminar y descubrió que era un día precioso. Decidió hacer lo que nunca había hecho, y era no cumplir con ninguno de los compromisos que había tomado – dijo – Soy libre, a ver que pasa. Abrió la puerta y a la calle. Al cruzar la calle siguió sus pasos que le llevaron hacia un bosque y en ese bosque encontró todo lo que necesitaba: Todas las personas que habían pasado por su vida y todas las emociones que había sentido; y la saludó una

a una, y montó una fiesta. Parece que el dolor se le iba pasando y cada vez encontraba más feliz y más relajada. De pronto empezó a sonar una música, una música de tambores. Todos empezaron a bailar y ella empezó a cantar. Entonces todas las personas que estaban allí escucharon la melodía. La melodía la hizo pensar que...- ¿Soy mujer o soy diosa? – Y se dio cuenta que era semidiosa y por eso escuchaba más el sonido de los árboles, de las flores, de los pájaros...Empezó a darse cuenta que toda ella estaba bañada en una luz. Dentro de sí veía luces en sus chacras. Abrió los ojos y vio que todos los demás seres que estaban allí eran también luces y podía vislumbrar las charlas que corrían a través de sus cuerpos. Además miró hacia el cielo y vio también luces y más luces corriendo de arriba para abajo por el firmamento y entonces comprendió que el sufrimiento se podía evitar y que el dolor era el mensajero, que el dolor era amigo, que podía transformarlo y transmutarlo. Se elevó a un estado de conciencia muy elevado, realmente era una mujer semidiosa. Con su empatía y con su vibración consiguió que los demás seres también vibraran a la misma frecuencia que Ella...

Y colorín colorado, jeste cuento se ha acabado!”

Autoras: Cristina Carrió, Blanca, Marta Hergueta, Arancha Iza, Shivapriya Martín, Carolina de Dobrzynski y Yolanda Caballero.

Conclusiones

“Admite estar asustado/a y tu coraje aumentará

Admite que no lo sabes y aprenderás.

Admite tus debilidades y te fortalecerás.

Admite tus errores y empezarás a corregirlos”.

Gabriel Sandler

“Admitir mis miedos me abre puertas. Me coloca en otro lugar, me acerca. Me permite una mirada diferente, un cambio de actitud hacia la apertura, la aceptación y la acción.”

Carina Sampó

El mayor de los miedos: “el miedo a la muerte y el miedo a la vida”. Miedo a PENSAR diferente. Miedo a SENTIR. Miedo A HACER. Miedo a SER...A vivir plenamente, auténticamente, sin mascarar ni personajes, en un equilibrio entre Ego y Alma; reconociendo nuestro sentir más profundo, traducirlo desde nuestros propios significados y poder darle una dirección adecuada y funcional.

Miedo a compartir tanto con el otro/a que nos fusionemos y no nos diferenciamos. Es bonito y acertado que salga el miedo a la fusión, siendo el foco de nuestro trabajo de Doulas el acompañamiento a la mujer en el momento en que se tiene que “separar” de su bebé, en el que se tiene que abrir y romperse para separarse de otro ser.

Desde esta conexión con los propios miedos como profesionales, que conectan con los miedos de la mujer que esta en el proceso, con la sociedad que tiene miedo, podemos sanarlos en la Doula, que acompaña desde otro lugar y hace que la mujer pueda parir sin miedo y un nuevo ser nazca en un ambiente libre de MIEDO.

Si los profesionales saben enfrentar el miedo a la muerte, son más libres para recibir la vida de una manera respetuosa. Si los profesionales se sienten libres para actuar desde ellos mismos, no tienen que recurrir a tantos “instrumentos” que les defiendan, tienen su mejor herramienta que son ellos mismos.

Este taller y en especial este grupo de mujeres “semidiosas” nos ha conectado con la importancia de descubrir los propios recursos y estrategias que nos permitan acercarnos a nuestros miedos, dialogar con ellos, aceptarlos, re-encuadrarlos y aliarnos... como una manera más para la supervivencia emocional e interior. ¡Que no nos limiten sino que nos estimulen a buscar nuestra máxima expresión, nuestra máxima potencia interior!

Si conseguimos mirarlos con otros ojos, ellos se convertirán en mensajeros. ¡No son tan malos como creemos! Es necesario extirpar la creencia de que el Miedo es de los/as débiles. Sólo aquel que enfrenta la vida y la muerte con coraje, sabe lo que es sentir miedo. Es tranquilizador tenerlos a nuestro lado, como alertas y mensajeros - no delante ni detrás, sino al lado-. De cada uno de nosotros/as depende saber darles su lugar.

Es posible crear recursos y estrategias, y cada persona, mujer, doula, puede encontrar los propios que sean a su medida, con un proceso de acompañamiento desde el cariño, la aceptación y el respeto por las elecciones individuales.

Gracias a este grupo de mujeres “semidiosas” que nos han permitido continuar creciendo.