

MIEDO AL CAMBIO Y FIDELIDAD AL SUFRIMIENTO

Teodoro Herranz Castillo

Pre-Congreso FEPTO. 13 Abril de 2013. Santander.

Resumen

Se utilizará el psicodrama para explorar “el miedo al cambio”, buscando las fantasías que nos incapacitan, que nos limitan. En este proceso de búsqueda exploraremos los modos en que realimentamos el miedo y perpetuamos la limitación. De la mano del miedo, es frecuente encontrarnos con “la fidelidad al sufrimiento”; reiterar el daño suele ir unido a la sensación de lealtad, lealtad a nuestra propia historia y a nuestros propios mitos. Mitos relacionales y biográficos contruados con los otros y desde la defensa que nos protege mientras nos daña.

El taller seguirá la estructura de las fases clásicas de sesión de psicodrama, caldeamiento inespecífico, específico, dramatización y compartir.

Summary

In order to explore "the fear of change," psychodrama will be used, seeking the fantasies that limit us. In this search process, we will explore the ways in which we sustain and perpetuate fear and limitation. From the hand of fear, we often find "fidelity to the suffering", a lingering damage, it often goes hand in hand with the feeling of loyalty, loyalty to our own history and our own myths. Myths related to the relationships and the biography built with others and as a defense to protect us, but which causes damage as well. The workshop will follow the structure of the classic phases of psychodrama session, warming nonspecific, warming specific, dramatization and sharing.

TALLER

Presentación del taller por parte del Coordinador Grupal.

Caldeamiento inespecífico:

Objetivo: Explorar la latencia grupal

Ronda Grupal: "El otro me presenta desde mis expectativas".

Consigna: ¿Qué ha despertado vuestra curiosidad o interés para inscribiros en este taller? ¿Hay alguna de las palabras que ha sonado con más intensidad en ti?

En acción:

Vamos a ir caminando por la sala buscando un lugar en el que sintamos que nos colocamos en este momento frente al cambio. El espacio grupal adquiere tres significados:

1. Como una situación temida.
2. Como una situación querida.
3. Como una situación "soñada".

Una vez colocados en los distintos subgrupos, compartimos qué nos ha llevado a colocarnos en ese lugar.

A continuación volvemos a caminar por la sala, para tomar otra decisión. Hasta dónde los cambios en mi historia, en mi vida, "han sido elegidos" o "impuestos", "no fui consciente de qué me movió a cambiar.

Volvemos a dotar de significado el espacio grupal con estos dos espacios. Volvemos a compartir en los diferentes subgrupos, qué nos ha llevado a colocarnos en ese lugar.

A continuación pasamos a elegir protagonista.

Caldeamiento específico

Consigna: Antes de entrar en este taller hemos invitado a que el espíritu del cambio inunde la sala, de tal manera que notaréis en vosotros el deseo de ir a conocer/ o / reconocer ese personaje que habita en cada uno de vosotros y que hemos denominado, Cambio.

Elección de protagonista/s. Si fueran varios, elección sociométrica del protagonista.

Caldeamiento específico: Al protagonista le invitamos a realizar un “juego dramático”, explorar en él cómo se construyó su modo de actuar frente al Cambio.

A continuación, le decimos que nos traiga a su familia de origen, y/o si lo desea a los miembros de su familia actual, y/o aquellos miembros relevantes para él a lo largo de su vida.

Una vez traídos los personajes asignamos los roles a los miembros del grupo, que pasan a desempeñar la función de roles auxiliares en los roles que elija el protagonista.

Una vez traídos los diferentes personajes, le pedimos que los agrupe “en torno al miedo y el sufrimiento frente al cambio”, “en torno al cambio como modo de estar y guiar su propia vida”.

Una vez colocados los roles auxiliares en el rol, se le pide al protagonista que nos los presente “desde el rol”, el coordinador lleva a cabo una entrevista a los personajes para pasar a la dramatización y escuchar los dos grupos que constituyen los miembros de su historia.... Elige el orden en el que los quiere escuchar. Se le invita a interactuar si lo desea con los distintos personajes.

Dramatización

A continuación se elegirán dos miembros del grupo. Uno que “encarnará el personaje del cambio”. Y otro que actuará como doble. Se trabajará en espejo, frente al “cambio y su doble. Se le pedirá que dé el papel “al cambio” y a su “doble” para representar el modo en que hasta este momento ha abordado “los cambios”.

Después se le invitará a que mire a sus personajes “agrupados en el lado del miedo, del lado de considerarlo “como un componente más de la vida”.

Se le preguntará a quién quiere “Ser fiel”.....A algunos de ellos, a alguno de ellos,....

Después se le invitará a mirar a su doble y se le “invitará a ser fiel a sí mismo”, para proponerle: “Aquí y ahora cómo quieres abordar el cambio”.

Compartir

Finalizada la representación dramática, pasamos a Compartir. Recogiendo la resonancia, las vivencias, y lo aprendido/sentido desde lo vivido.