

PARA QUE DUELA MENOS

Si alguien me hubiera dicho hace un año que yo iba a ser capaz de contar delante de seis “extraños” cómo me sentía cuando mi hermano echaba a perder mis regalos antes de la noche de Reyes, o no digamos que iba a hacer de Superman con una mantita rosa a modo de capa, lo habría tachado de loco. **Imposible que yo pudiera hacer semejante cosa.**

Pero **las sesiones de psicodrama no son** un curso de desinhibición. Seguro que existen terapias para eso. El objetivo tampoco es “desahogarse” hablando con total sinceridad de nuestros sentimientos más íntimos, como (supongo) en una terapia de grupo al uso, aunque por supuesto ayuda. Hago estas apreciaciones porque ciertamente el nombre de “psicodrama” no da muchas pistas y, si las da, ahuyenta más que anima. Haría bien alguien autorizado en buscarle una denominación más sugestiva.

De lo que trata esta terapia es de **revivir situaciones** de nuestra vida, habitualmente de la niñez, que se han quedado “**atragantadas**” en el alma por el dolor que nos producían, y es gracias a la presencia de esos seis, ocho o tres “extraños”, que interpretan los roles principales de esa escena y arropan a su protagonista, como se hace posible volver a experimentar aquellas emociones.

¿Qué se gana volviendo a sufrir el dolor, la culpa, la vergüenza de situaciones pasadas?, se preguntará alguien, no sin razón. En mi caso, he descubierto gracias al psicodrama que las experiencias más dolorosas que he vivido estaban como bloqueadas en mi interior, a la espera de ser “analizadas”. Hasta ahora no había percibido en qué consistía exactamente el daño que me infligía mi hermano usando mis juguetes antes de tiempo: el **desprecio**, la **humillación**, por supuesto la **decepción** de “estrenar” un coche teledirigido roto.

Pero el psicodrama **no solo mira hacia atrás**. Para una persona atenazada por la ansiedad que le produce una situación de estrés por la que necesariamente tiene que pasar, anticiparla ante el grupo equivale a que, llegada la hora de la verdad, vive la escena por segunda vez, al menos en cierto sentido, y puede servirle para identificar qué es lo que más le perturba de ella.

La siguiente pregunta es inevitable: ¿se siente uno mejor con esto? Yo, desde luego, sí, aunque las recetas milagrosas y **los consejos infalibles** que en ocasiones se echan de menos durante la terapia, simplemente **no existen**. Supongo que no hay otra manera de restaurar poco a poco los desconchones en las paredes de nuestro corazón que a base de pequeñas pinceladas.

¿De qué va entonces el psicodrama? Pues de sentimientos, así de sencillo, porque ni el grupo se dedica a analizar el porqué de las emociones de cada cual ni los profesionales que lo dirigen constituyen un tribunal de justicia que reparta culpas y perdones (ni, como he dicho, remedios mágicos). Aquí lo único que importa es cómo se sentía uno en la escena que se representa y qué le “mueve” de las situaciones propuestas por los demás.

Para mí, que había vivido siempre a espaldas de mis sentimientos, ir cada jueves a las sesiones de psicodrama, también vencer el nerviosismo previo y resistir a la tentación de

buscar una excusa para no acudir, es simplemente **una de las mejores decisiones de mi vida.**

P. U.