

Bloque II: ¡Rompe!

Los dramas de mi relación. ¡Revive y reconstruye!

Lee las siguientes situaciones y piensa con cuál de ellas te sientes más identificado/a. ¿Cuál te gustaría representar?

Situación 1

Irene estudia bachillerato por las mañanas y algunas tardes da clases particulares para sacarse un dinero extra. Hace 4 meses que sale con su novio Pedro, un compañero de clase. El principio de la relación fue muy bonito: Pedro siempre estaba pendiente de ella, la iba a buscar a casa para ir juntos al instituto por la mañana, la acompañada al salir de clase y la mayoría de las veces iba a buscarla a casa del niño al que le daba clases particulares. Pero ya ha pasado un tiempo e Irene se siente un poco agobiada: Pedro le envía mensajes por *whatsapp* a todas horas y si ella no responde, él se enfada y dice que ha estado muy preocupado. A veces también le dice que si no le responde es porque en realidad no está pendiente de él. Esto ya le ha ocasionado a Irene alguna distracción durante las clases particulares. Dice que está pendiente del móvil para que Pedro no se enfade y eso hace que se distraiga y le cueste más dar la clase. Si algún día Irene le propone a Pedro quedarse un rato con los compañeros del instituto charlando a la salida de las clases, él siempre le dice que mejor estar los dos juntos porque luego algunas tardes no pueden verse. Irene se siente un poco atrapada: prácticamente no puede relacionarse con nadie más que con Pedro y nota que tiene que estar pendiente del móvil a todas horas.

Situación 2

Cada vez que Ernesto y Laura discuten él empieza a chillar. No importa dónde estén: en la calle, en el cine, en el instituto... El caso es que si Ernesto no está de acuerdo con ella, empieza a elevar el tono de voz. Él está cansado de que ella se vista como le da la gana. Considera que va excesivamente provocativa. Ella se empieza a preguntar si Ernesto tiene razón en lo que le dice. Laura se empieza a sentir un poco inquieta cuando sale con Ernesto, teme que en cualquier momento se moleste por algo y empiecen a discutir otra vez. Por eso ha decidido no llevarle nunca la contraria a Ernesto. En general, él siempre tiende a querer imponer su punto de vista, siempre quiere tener razón. Suele decirle a

Laura “¿Y tú por qué hablas? ¡Va, no sabes de estas cosas!” y Laura, lo ha escuchado tantas veces que está empezando a dudar de sí misma. Tiende a no dar sus opiniones porque piensa que no valen tanto como las de Ernesto. Un día, Ernesto le dijo a Laura, después de haber estado en una cena con sus amigos, que ya se podía haber callado la boda, que lo había avergonzado delante de sus amigos. Que era mejor que si no sabía de algo, se callara. La última vez que discutieron fue cuando Laura propuso ir a comer una hamburguesa. Ernesto, que siempre suele llevarle la contraria, le dijo que si seguía comiendo así, no podría estar a la altura de algunas compañeras de clase.

Situación 3

Lucía y Marta salen desde hace ya dos años. Cada vez que salen de fiesta, Lucía se pone un poco agresiva. Marta llama mucho la atención porque es atractiva y recibe muchas miradas. Esto pone muy nerviosa a Lucía porque se siente insegura y teme que Marta la deje por otra persona. Cree que el amor es para siempre y no está dispuesta a perderla, ¡es su media naranja! Por eso siempre le dice que no hable tan simpática, porque puede dar pie a que tonteen con ella. Marta está ya un poco cansada de esta situación, dice que “parece que tenga que estar controlando mi nivel de simpatía, pero yo no puedo hacer eso”. Cada vez que Marta sube una foto a *facebook*, Lucía está encima diciéndole que no es apropiada. Y es aún peor si alguno de sus amigos o amigas le pone un “me gusta”. Lucía se pone violenta, discute acaloradamente con Marta y se pasa hasta tres días sin hablarle. Marta a veces se siente culpable porque Lucía le dice que ella es la fuente de todos sus quebraderos de cabeza, que si estuviera sola estaría mejor. Cuando van a casa de Marta a comer con sus padres, Lucía siempre bromea con el afán de protagonismo que tiene Marta al colgar tantas fotos en Facebook, que parece que quiera ser modelo. El padre de Marta, que es bastante mayor y siempre se jacta de haber recibido una educación estricta, suele ponerse del lado de Lucía y acaba diciendo cosas como que hoy en día uno no se puede fiar, es mejor no incitar, etc. Parece que insinúen que la actitud de Marta es provocativa y debería cambiar. Siempre están bromeando sobre el tema pero a Marta no le hace gracia. Se siente sola y criticada frente a Lucía y su padre.

¡Psicodramatiza!

Escoge uno de los conflictos y experimentalos a través del psicodrama. Representa un encuentro entre los personajes de cada situación en el que se aborde el conflicto. ¡Conecta con tus emociones! Escoge una de estas dos posibilidades:

- 1) *Primero representa el conflicto desde uno de los papeles y a continuación intercambia el rol con tu compañero/a.*
- 2) *Primero representa el conflicto tal y como lo resolverías tú y a continuación vuelve a representarlo aplicando las técnicas aprendidas durante la última sesión.*

A continuación, reflexiona con tus compañeros/as de clase:

- *¿Cómo te has sentido durante la representación del conflicto?*
- *¿Y durante el intercambio de roles?*
- *¿Te has sentido distinto/a cuando gestionabas el conflicto sin las técnicas y con las técnicas?*

¡Rompe!