

## Seminario de capacitación en adicciones

### 6° Módulo

PENSAR

# PLANIFICAR LA ESPERANZA

Pensamientos y conceptos disparadores sobre cierres y aperturas:

Es importante un buen cierre.

Las cosas que quedan flotando. Voy a ver... venir a qué?... y esto, para qué?... Y cómo lo voy a hacer?....



Los ritmos para arrancar con algún proyecto.

¡¡¡ La vida pasa ahora!!! Es actuar la cosa.

Poder bajar a un nivel de concreción.

Masticar en grupo para apropiarnos y arrancar.

Las interferencias y lo fantasmático de cada uno.

Escenas temidas, escenas

deseadas y escenas posibles.

Es difícil hacer un trabajo de duelo.

Compartirlo va a dar "polenta" y la posibilidad de reelaborar cuestiones pendientes de otras cosas.

Cierre. ¿Cerrar es una utopía?

Un cierre es: ¿La muerte o comienzo de algo y la adrenalina de algo nuevo?

Depende de las circunstancias de cierre: apegos, velorios, despedidas, soltar, ruptura, abandonar, placentero, , cierre necesario, cierres imprevistos, cierres mal cerrados, cierre a destiempo, cierre esperado, cierre traumático, cierre obligado, cierre planificado, cierre procesado, cierre hermético, cierre desinteresado, cierre conflictivo, etc.

No es un tiempo único sino tiempos múltiples. Hay variadas dimensiones de tiempos.

Tiempos subjetivos: Tiempos de procesos individuales y propios. Biografías e historias.

No es lo mismo una persona y otra.

NO se pueden poner calendarios desde afuera. Ej: “Mañana voy a amar a tal persona”... “Hoy no voy a sentir enojo”... etc.

Las cosas van pasando a tiempo procesal. Los tiempos pueden ser divertidos o engorrosos, tiempos sociales y tiempos colectivos. Tiempos de la naturaleza, tiempos culturales, tiempos comunitarios.

No siempre todo encaja, a veces nada parece encajar.

Todo me sale mal y la naturaleza me envía un sol radiante o estoy muy feliz y el cielo me trae lluvia y tormenta.



Tiempos de la vida y de la muerte. Hay un tiempo para todo. Tiempo de nacer y tiempo de morir, tiempo de plantar y tiempo de arrancar lo plantado, tiempo de destruir y tiempo de edificar, tiempo de llorar y tiempo de reír, tiempo de endechar y tiempo de bailar, tiempo de abrazar y tiempo de abstenerse de abrazar, tiempo de buscar y tiempo de desistir, tiempo de guardar y tiempo de desechar, tiempo de callar y

tiempo de hablar, tiempo de amar y tiempo de odiar, tiempo de guerra y tiempo de paz. (Texto Bíblico, Eclesiastés 3:1-8 )

El tiempo subjetivo tiene que ver qué hace con los otros tiempos, los tiempos culturales o institucionales que marcan por afuera aperturas y cortes, las entradas y las salidas.

La exterioridad es la comunidad, el otro y el impedimento es ver cómo voy amasando lo subjetivo con el encuentro con el otro.

Tiempos reglados.

Los tiempos tocan distinto y hay que afinar la orquesta. Se interrelacionan con ruidos e interferencias. Aperturas y cierres de las sesiones, grupos, compromisos y los deseos.

Cierres no como clausuras, sino enlaces resignificativos y potencializadores de movimientos habilitantes que puedan alojar la pérdida y el cambio.

Cierres más largos o discontinuos.

Lo subjetivo es más caótico que lo reglado.

El juego tiene reglas. La regla básica de todo juego es el “como si”.

Ej: Hacerme una capa con una cortina es juego – Quemar la cortina no. Eso no es juego.

Hay una tensión entre lo rígido y lo que sostiene.

El orgasmo como curva de intensidad. Clímax, te cansas y te caes, termina.

Los juegos de trances terminan, tienen ciclos. Ej.: Carnaval.

Cayó la ley – basta – se acabó –

Cuánto se puede seguir el juego sexual sin reglas –

(9 semanas y media)

## TIEMPO DE DESPERTAR CON UNA ESPERANZA

El fruto que cae del árbol tiene semillas y sigue creciendo y dando frutos. Un efecto multiplicador.

Vaciar un poco también es necesario.  
Cerrar y aliviar. La intriga da lugar a lo inesperado.

Tiempos sentimentales y tiempos de objetivos.

No siempre se construye en la seguridad, a veces hay que abrir puertas a la aventura.

Planear de trazar planes y ver adonde me dirijo y donde aterrizo.  
Planear de dejarnos llevar adonde me lleva el viento o la brisa.

Firmes pero flexibles. NI rígidos ni endeables.



"El que se entrega a la tristeza renuncia a la plenitud de la vida. Para sobrevivir, **planificar la esperanza**".

( Enrique Pichon-Rivière.)

















