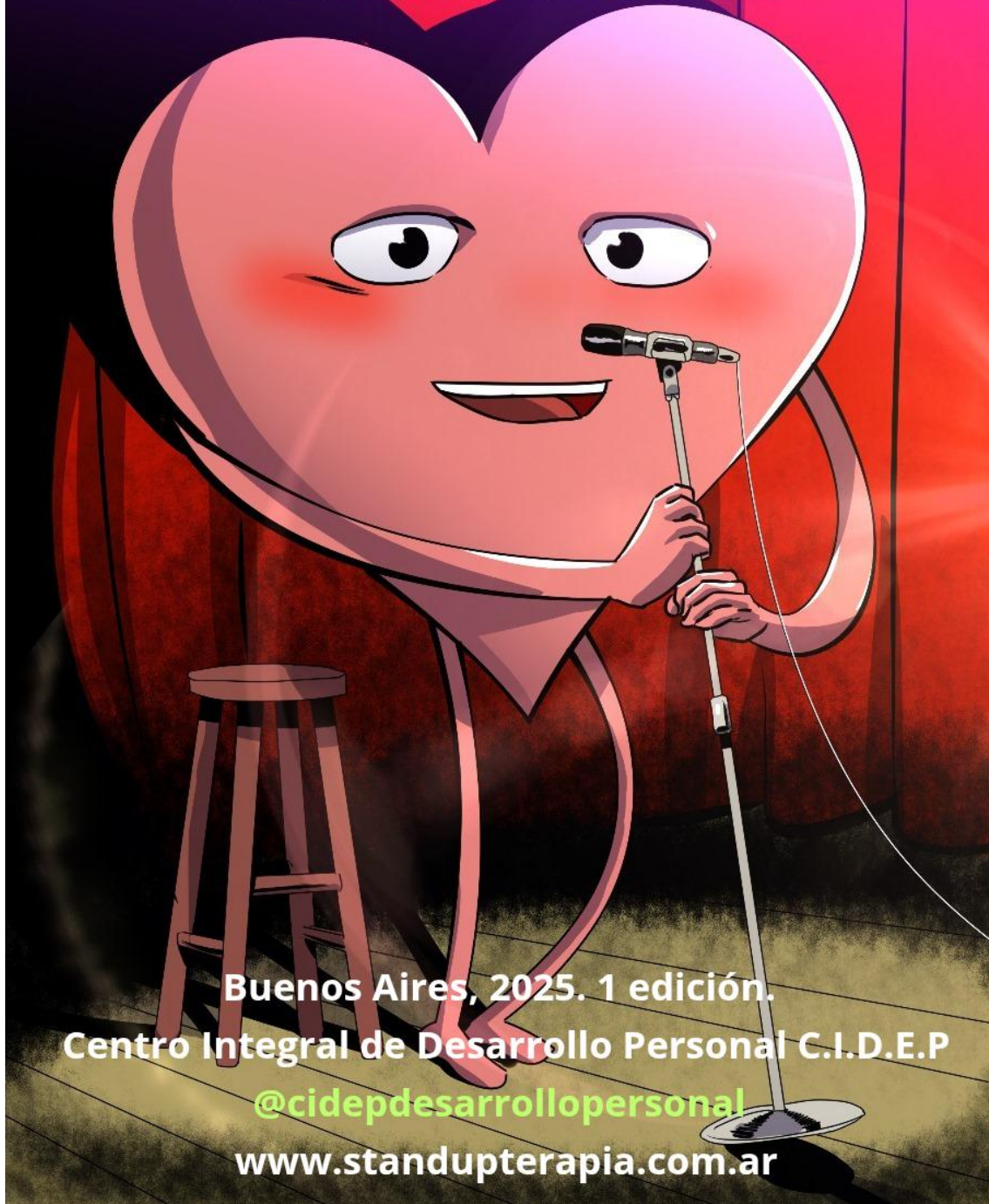


Stand Up Terapia

Gestionar las Emociones en Pos del bienestar Psíquico y Espiritual.

Lic. Lisandro Gabriel Ramella Salinero.



Buenos Aires, 2025. 1 edición.

Centro Integral de Desarrollo Personal C.I.D.E.P

[@cidepdesarrollopersonal](https://www.instagram.com/cidepdesarrollopersonal)

www.standupterapia.com.ar

Stand Up Terapia.

Gestionar las Emociones en pos del bienestar psíquico y espiritual.

Autor: Lic. Lisandro Gabriel Ramella Salinero

Fecha: febrero, 2025.

Edición: 1 edición.

Edición: 1 edición.

Derechos de autor protegidos por Ley de Propiedad Intelectual 11.723. La reproducción, por cualquier medio ya sea físico o virtual, deben realizarse haciendo expresa citación de la obra.

Ejemplos para citar en reproducciones ajenas:

Para citar la obra: Ramella, L. (2025). Stand Up Terapia. Gestionar las Emociones en pos del bienestar psíquico y espiritual. 1 ed. Buenos Aires: Argentina.

Para citar monólogos: Escalada, L. (2025). Viviendo con el enemigo interno. Monólogo de Stand Up Terapia. Publicado en Ramella, L. (2025). Stand Up Terapia. Gestionar las Emociones en pos del bienestar psíquico y espiritual. 1 ed. Buenos Aires: Argentina.

Prologo

Este libro tiene como propósito principal dar una idea general de qué se entiende por Stand Up Terapia, cuáles son las diferencias respecto del Stand Up y, finalmente, ser un reservorio de autoría intelectual para algunas de las diferentes personas que han realizado el curso de Strand Up Terapia y desean que sus monólogos sean publicados en esta obra con sus datos de autoría para reservar la propiedad intelectual de dichos escritos.

Además del aspecto legal y de propiedad intelectual existe un segundo aspecto que se circunscribe a la posibilidad de que el autor del presente e book pueda realizar un análisis del material tanto en aspectos técnicos referidos a la estructura de redacción como así también en lo que refiere a reflexiones desde el lugar de la psicología y la sociología.

El lector debe advertir que este material es a los fines mencionados que podrían sintetizarse metodológicamente como explicativos e ilustrativos sin intención de buscar realizar confrontaciones con otras áreas artísticas o científicas y tampoco con la idea de brindar un material teórico académico o de corte científico. Por el contrario, la lectura de este material es amena, sencilla, directa y como se dijo; explicativa e ilustrativa.

Resumen

Este libro tiene como propósito difundir las nociones básicas que permitan entender qué es el Stand Up Terapia, a quienes está dirigido, cuáles son sus fundamentos desde diferentes disciplinas y cómo es su metodología práctica.

Para lograr lo anterior, la redacción de este material es clara, directa, concisa y sin análisis teóricos bibliográficos. Este material pretende ser práctico y entendible para todos. Por lo tanto, no se trata de un libro de carácter científico o de revisión bibliográfica teórica con pretensiones de publicación académica. Por el contrario, el lector encuentra en este libro una explicación amena del Stand Up Terapia y su metodología de funcionamiento.

Para reforzar la idea anterior, el presente e – book cuenta con testimonios de cursantes como así también monólogos desarrollados por algunas de las personas que han tenido la experiencia de realizar el taller de Stand Up Terapia. Los monólogos son de fundamental importancia para entender el resultado escrito de expresión y comunicación emocional siguiendo la estructura del Stand Up Terapia y además su publicación en este libro constituye un resguardo a la propiedad intelectual del contenido para los autores de los mismos.

Palabras clave: Stand Up Terapia. Gestión Emocional. Stand Up. Monologo.

Abstract

This book aims to disseminate the basic notions that allow us to understand what Stand Up Therapy is, who it is aimed at, what its foundations are from different disciplines and what its practical methodology is like. To achieve the above, the writing of this material is clear, direct, concise and without theoretical bibliographic analysis. This material is intended to be practical and understandable for everyone. Therefore, it is not a book of a scientific nature or a theoretical bibliographic review with pretensions of academic publication. On the contrary, the reader finds in this book a pleasant explanation of Stand Up Therapy and its operating methodology. To reinforce the previous idea, this e-book has testimonies from students as well as monologues developed by some of the people who have had the experience of carrying out the workshop and the Stand Up Therapy function. The monologues are of fundamental importance to understand the written result of expression and emotional communication following the structure of Stand Up Therapy and their publication in this book constitutes a safeguard of the intellectual property of the content for their authors.

Keywords: Stand Up Therapy. Emotional Management. Stand Up. Monologue.

Índice

1. Introducción	09
2. Sobre el Stand Up Terapia	12
3. A quienes está dirigido	16
4. Fundamento del Stand Up Terapia	16
5. Una metodología particular	19
6. Monólogos	25
6.1. Eugenia Liliana Lapinta	27
6.1.1. La ansiedad, los nervios y convulsiones	29
6.1.2. La ansiedad en los vínculos sexoafectivos	30
6.1.3. La ansiedad en mi vida y en mi profesión	32
6.1.4. Eugy y Brenda	34
6.2. Cecilia Beatriz López	39
6.2.1. La Incondicional	40
6.3. Patricia Teran	46
6.3.1. Y todo a pulmón	47
6.4. Deivy Giovanni Puentes Mojica	54
6.4.1. Maal qué gonorra	55
6.5. María del Carmen	65
6.5.1. Menopausia	66
6.6. Leonardo Escalada	70
6.6.1. Conviviendo con el enemigo interno	72
6.6. 2. Diversidad: el color del arco iris...	78
siempre y cuando sea en un solo tono.	
7. Conclusión	86

1. Introducción

En algunas ocasiones se nos torna sencillo dar consejos sobre cómo hacer las cosas. Tienes que separarte de tal persona, tienes que dejar de verla, tienes que administrar mejor tus ingresos, te conviene estudiar otra carrera, debes mudarte de la casa de tus padres, no te conviene irte de vacaciones si no tienes para pagar el alquiler, no cambies el auto mejor invierte en un terreno, gastas mucho dinero en ropa, elegís mal a las personas que te acompañan, etc, etc. Incluso se nos torna ciertamente fácil, aún cuando no tengamos conocimientos técnicos, opinar de cosas ajenas a nosotros. Entre los hombres, el fútbol quizás sea un ejemplo clásico de esto último “porque no pone a tal, porque no saca a tal otro, no se da cuenta de que tiene que cambiar el defensor”... También opinamos de política, de economía, de religión, de autos, de psicología, de astrología, de seguridad, de psicología social y un montón más... Pero ¿Qué sucede cuando tenemos que hablar de nosotros? ¿Qué nos pasa cuando nosotros somos quienes tenemos que sacar o dejar a alguien en nuestras vidas? ¿Cuándo somos nosotros quienes queremos irnos de vacaciones, aunque explotemos la tarjeta de crédito como única alternativa para hacerlo sabiendo que nos va a traer problemas financieros, pero... igual lo queremos hacer? ¿Y cuándo todavía no pagamos el alquiler, pero vemos los zapatos que nos gustan y los queremos comprar igual? ¿Qué pasa cuándo tenemos que decidir y hablar sobre nuestros partidos, sobre nuestras relaciones, sobre nuestra vida financiera, sobre nuestro trabajo, sobre nuestros miedos, sobre nuestros amores, sobre nuestros odios? ¿Qué sucede cuando somos nosotros los que nos ubicamos en el centro de la escena decidiendo sobre nuestra propia escena y expresando esa escena hacia el público? Claramente es

diferente... Porque cuando nosotros estamos en escena desaparece la objetividad y nos atrapa la subjetividad. No es la novia del otro es la nuestra. No es el hijo ajeno, es el nuestro. No es el dinero de otro, es el nuestro. No es el otro quien decide quedarse en enero transitando el cemento de la ciudad de Buenos Aires para ahorrar, sino que somos nosotros.

Entonces en este punto se produce una transformación asombrosa y todo lo racional que somos para “calcular la jugada perfecta” para los otros, se transforma en pura emoción para decidir que hacer de nosotros y de quienes nos rodean entre la confusión y la indecisión. Están quienes hacen sin pensar y a veces les sale bien y otras mal... Están quienes se paralizan remoloneando entre sus propios pensamientos, elucubrando entre miles de escenarios posibles hasta que la vida misma toma la decisión por ellos y se las impone en el marco de la realidad que tienen que vivir. ¿Vos de qué lado estás? Cuando tenes que decidir entre decir que no porque sabes que es lo mejor para todos, pero el “no” implica que se te desgarre el corazón y te aplaste un muro de 10.000kg de angustia y tristeza. Porque la razón, el saber qué hacer, no implica el no sentir. Y los sentimientos no siempre se llevan bien con las emociones. Incluso, a veces, las emociones deciden por nosotros y como son astutas nos hacen creer que es nuestra razón la que está decidiendo, que es la mejor decisión entre todas las posibles alternativas y tiempo después te das cuenta que no viste alternativas que estaban enfrente tuyo porque en realidad era la emoción, disfrazada de razón, la que decidió. Pero ya es tarde para hacer reclamos, la causa prescribió y no hay acción posible para modificar lo realizado, la que se viene encima por lo realizado y muchos menos las emociones que giran a nuestro alrededor.

Lo anterior es algo que le pasa a todas las personas sin distinción de género, raza, religión, partido político, nacionalidad, edad, orientación sexual, status económico. No hay exclusiones en el juego de la razón y la emoción, en la dualidad de lo objetivo y lo subjetivo entre la decisión para otros y las que nos involucran a nosotros. A todos, sin distinción, se nos plantean escenarios similares y actuamos según nuestra cultura, nuestra experiencia, personalidad y carácter. Pero a todos nos sucede. Es por ello que el Stand Up Terapia es una gran alternativa para aprender Stand Up a la vez que nos conectamos con esta realidad, universal por un lado y particular por el otro. También es por ello que en cada función de Stand Up Terapia e incluso en las clases y cursos, la “identificación” con lo que el otro dice es el factor común. “A mí me pasa lo mismo” “Yo pensaba igual” “Me sentí identificada con eso” “Siento lo mismo que vos” “Me pasó igualito” son las frases más recurrentes entre el público en las funciones y de los propios cursantes en los talleres.

El Stand Up Terapia es una forma de hacer Stand Up empatizando con el público, con los compañeros y con uno mismo dándose cuenta que “no me pasa solo a mí” sino a muchísimas otras personas y que expresarlo a través del humor mediante la estructura de redacción que ofrece el Stand Up es una forma de ver y sentir el conflicto de otra manera. ¿Quieres sumarte?

2. Sobre el Stand Up Terapia

Hacer Stand Up Terapia significa gestionar las emociones en pos del bienestar psíquico y espiritual a partir de la utilización de herramientas de la comedia que luego son volcadas en un producto artístico que es el monologo el cual, posteriormente y mediante la puesta en escena, es llevado a un escenario para ser comunicado en una función ante el público presente.

Esto se logra a través del ejercicio de tres dimensiones del curso que se llevan adelante de manera sincronizada, cada una a su debido tiempo. Primero la indagación en uno mismo y sus conflictos, vivencias, experiencias, emociones, entre otras. Esto se hace conjuntamente con el aprendizaje de la teoría del Stand Up de manera de internalizar la teoría con la práctica como parte de la estrategia pedagógica. Al respecto Melisa Villalba, alumna del curso presencial de noviembre / diciembre 2024 nos cuenta que “El proceso de indagación fue fuerte (pero necesario) porque escribiendo sobre varios temas até cabos sueltos que tenía sobre algunos aspectos de mí vida”.

Foto: Melisa Villalba. En clase, leyendo su Monologo, semanas antes de su primer función.



La segunda dimensión es la redacción bajo la estructura ya adquirida del Stand Up de aquello que constituye lo que el cursante quiere manifestar en el escenario. En este punto vale recordar que el Stand Up o comedia de pie se compone de una estructura particular de redacción realizada a través de premisas y remates que involucran el sentir de la persona, su actitud y la capacidad de resignificar aquello que siente y que comunica al público a través de sus premisas, logrando hacer reír por intermedio de sus remates. Sobre el

proceso de redacción Marcelo Moyano, alumno de los cursos presenciales desde septiembre de 2024 nos comenta que “El proceso me resultó fácil usando las herramientas que nos enseñó el profesor, yo algo ya escribía; fue muy lindo”.

Foto: Marcelo Moyano. En función, noviembre 2024.



Finalmente, la tercera dimensión de esta experiencia tiene que ver con la puesta en escena. Esto es acompañar aquello que se dice en palabras desde la oratoria (dicción, tonos de voz, pausas, entre otras) y la disposición del cuerpo en la escena es decir qué comunica mi sola presencia en el escenario y cómo sincronizo esa presencia con lo que estoy diciendo. Sobre la puesta en escena, María del Carmen nos expresa en su testimonio “Toda mi vida es un momento especial, pero en este, me ayudó a descubrir mis inseguridades y ver que no estoy sola y que no puedo hacer todo sola. Me ayudó a dejarme querer y a ayudar, devolviendo el cariño hacía mis compañeros y al profesor. Ellos no sé si saben cuánto me ayudaron... Gracias desde el alma”.

Foto: María del Carmen. En función, noviembre de 2024.



3. A quienes está dirigido

El Stand Up Terapia está dirigido a cualquier persona mayor de edad con o sin experiencia escénica. Con o sin capacidad natural para la comunicación. Introvertida o extrovertida, graciosa o triste, en el mejor o en el peor momento de su vida. Cualquiera puede hacer Stand Up Terapia ya que hacer Stand Up no es “engañar” al público haciéndose el gracioso sino por el contrario, el propósito es mostrar quien sos, tu visión de las cosas, tus emociones, tus actitudes, tus experiencias, tus vivencias ya sean o no graciosas y, a través de la estructura del Stand Up, convertir ese relato en un monologo compuesto de premisas y remates es decir, ya no un relato o el cuento de una anécdota, sino, propiamente, un monologo de Stand Up. El desafío está en hacer reír no por aquello que se cuenta sino por cómo se cuenta. En el cómo se cuenta no solo entra en vigencia la puesta en escena sino principalmente la redacción, es decir; de qué manera estructuro la escritura de aquello que quiero contar para que se convierta en un monologo de Stand Up y haga reír al público.

4. Fundamentos del Stand Up Terapia

Es evidente que somos seres emocionales que utilizamos la razón como forma de integrarnos a la cultura e intentar mantener una convivencia armoniosa. Ser seres emocionales significa que, aún utilizando la razón, nuestras conductas se explican, se predicen y se suceden a través de la emoción. Las emociones están presentes en nuestras vidas y nos llevan a

realizar acciones, aún en contra de nuestra voluntad consciente. Esto es así tanto en la vida social como así también en la orgánica; si una mala noticia nos produce un alto impacto, nos baja la presión de golpe. Si nos enojamos sobre manera con una situación, nos sube la presión de golpe. Si vivimos angustiados, tenemos problemas estomacales. Si estamos con estrés permanente sufrimos jaquecas y contracturas que, en algunos casos, impiden movilizarnos. Podríamos seguir con una gran lista de cosas que ejemplifica la relación entre las emociones (que no podemos dejar de sentir) y nuestro organismo.

Lo anterior también es evidente en nuestra vida social. Nos relacionamos con personas que nos hacen daño y repetimos el patrón. No podemos superar ciertos miedos aún cuando, desde lo racional, sabemos que es irracional el sentir miedo por una situación específica (pero no podemos dejar de sentir el miedo). En definitiva, la razón nos dice cómo son las cosas y cómo funcionan, pero... No podemos dejar de sentir y, aún más, eso que sentimos condiciona nuestra conducta y repercute en nuestro organismo. Entonces, encontrar herramientas para gestionar las emociones, se hace sumamente relevante para tener una vida psíquicamente saludable. Aquí, el Stand Up Terapia viene a brindar ayuda al respecto.

Es bastante conocida la relación entre las actividades artísticas y la psicología. El arte como forma de expresar aquello que no puedo expresar de otra forma, independientemente de la dimensión o expresión artística de la cual hablemos. El arte es una forma de expresión y en nuestras expresiones artísticas está implicado todo nuestro ser: cuerpo y psiquis. En el plano de la psiquis se implica tanto aquello que es consciente como

también aquello que es inconsciente y así, el arte, nos sirve para entendernos mejor a nosotros mismos, para descubrir importantes cuestiones que no sabíamos y que explican nuestra conducta, nuestras emociones, nuestros resultados. En este punto, el Stand Up Terapia resulta una interesante herramienta para la auto indagación personal con un fin último que es artístico y que funciona como motivación adicional o principal, según sea el caso.

Ahora bien, es preciso aclarar lo obvio. El Stand Up no es una terapia. Si fuese una terapia no le agregaríamos la palabra “terapia” adelante. Sería como decir “voy a hacer una terapia terapéutica”. Así de ridículo sonaría y así de ridículo suena cuando alguien grita enojado “!El Stand Up no es una terapia!”. Bueno, con el mismo énfasis, respondemos; ¡Claro que no lo es! Por eso es que le agregamos la palabra “terapia” adelante porque el Stand Up no es una terapia en sí misma. Sino que nuestro enfoque, novedoso, comunitario, abierto a la diversidad en todos sus sentidos, no competitivo, emotivo y divertido a la vez, absolutamente innovador y único en su forma y ejercicio; es lo terapéutico. También por este último motivo es preciso aclarar que el Stand Up Terapia no pretende reemplazar a ningún terapeuta. Por el contrario, se trata de una actividad que se complementa perfectamente con cualquier otro tipo de terapia tradicional, como quien hace boxeo con fines terapéuticos y no con el objetivo de ser boxeador profesional.

5. Una metodología particular

El Stand Up Terapia tiene una metodología particular. Y dicha metodología particular se hace evidente en todo el curso. Esto es así porque su fin último no se concentra en el resultado sino en la vivencia del proceso. Lo anterior no implica que el resultado no importe sino por el contrario, adherir a la teoría de que el resultado exitoso (léase esto como un buen monólogo o una buena función) son productos de vivir correctamente el proceso.

Considerando lo anterior, en el Stand Up Terapia nos centramos en la vivencia y la experiencia del proceso, del cursado, del desarrollo. En tiempos de redes sociales, videos de 30 segundos, audios que se reproducen en 2x para que todo sea más rápido, nosotros, hacemos exactamente lo contrario. Nos olvidamos del resultado y nos concentramos en el aquí y ahora. Quienes participan deben indagarse a sí mismos tanto de forma individual como grupal, encontrarse con sus conflictos, éxitos, angustias, alegrías y resignificar todo ese conjunto emocional para poder llevarlo a la escritura. Tremenda y grandiosa tarea no se logra sin la generación de un clima de cursado tranquilo, relajado, terapéutico, distendido, no competitivo sino colaborativo donde lo importante sea lograr momentos únicos que sean disfrutados por los integrantes.

Para entender parte de ese proceso resulta relevante apelar a los comentarios de algunas de las personas que fueron y son parte de nuestra comunidad y viven esta experiencia.

Foto: Anita Goguzza en escenario. Su testimonio fue plasmado en la construcción de este flyer que se encuentra publicado en nuestras redes sociales.



ANITA
GOGUZZA

"PODER SACAR DIVERSOS TRAUMAS DESDE EL HUMOR, NO SOLO ES LIBERADOR, SINO Y POR SOBRE TODO, ES SANADOR. EL CURSO ES UN GRAN HOGAR DE CONTENCIÓN Y EL GRUPO SE CONVIERTE EN UNA ENORME FAMILIA, UN LUGAR SEGURO PARA SER UNO MISMO. GRACIAS LISAN POR PERMITIRNOS SER Y POR ACOMPAÑARNOS EN ESTE CAMINO DE APRENDIZAJE CON TANTO CARIÑO Y COMPLICIDAD"

Foto: Ceci Lopez en producción fotográfica para promoción de función. Su testimonio fue plasmado en la construcción de este flyer que se encuentra publicado en nuestras redes sociales.



Foto: Eugenia Lapinta en producción fotográfica para promoción de función. Su testimonio fue plasmado en la construcción de este flyer que se encuentra publicado en nuestras redes sociales.



The flyer features a background of red curtains and a vintage microphone. In the top right corner, there is a photograph of Eugenia Lapinta, a woman with long dark hair, wearing a black long-sleeved crop top and black pants, leaning against a wooden stool against a brick wall. The text is centered and reads:

**EUGENIA LA
PINTA**

**" HACER NUEVAMENTE ESTE CURSO ME
AYUDÓ PARA PODER LIBERARME
EMOCIONALMENTE. LOGRÉ ROMPER
CIERTAS CORAZAS Y MOSTRAR MIS
VULNERABILIDADES Y SOMBRAS DESDE EL
HUMOR ATRAVESANDO MUCHOS MIEDOS
MUY PROFUNDOS "**

Foto: Romi Ianello en escenario. Su testimonio fue plasmado en la construcción de este flyer que se encuentra publicado en nuestras redes sociales.

The flyer features a background of red curtains. On the right side, there is a photograph of Romi Ianello on stage, wearing a black jacket and a red skirt, with her hands raised. In the center, a vintage-style microphone is positioned. The name 'ROMI IANELLO' is written in white, bold, uppercase letters on the left. Below the name, a testimonial quote is written in white, bold, uppercase letters.

**ROMI
IANELLO**

**"HABER HECHO EL CURSO DE STAND UP
TERAPIA FUÉ UN ANTES Y UN DESPUÉS
FUE DESBLOQUEAR TRAUMAS, MIEDOS,
INSEGURIDADES, FUE ENCONTRAR MÍ
LUGAR, PERO PRINCIPALMENTE, LA RED Y
GRUPO DE PERTENENCIA QUE ARMAMOS
ENTRE NOSOTROS FUE MÁS DE LO QUE
HUBIERA IMAGINADO ENCONTRAR CUANDO
ME ANOTÉ. ME LLEVO VARIAS AMIGAS,
MONÓLOGOS, RISAS Y MUCHO, PERO
MUCHO APRENDIZAJE PERSONAL"**

Foto: Yamila Torres en escenario. Su testimonio fue plasmado en la construcción de este flyer que se encuentra publicado en nuestras redes sociales.



Vale destacar, como se puede apreciar en muchos de los testimonios, que el método de olvidarse del resultado durante el proceso de cursado brinda importantes resultados desde el producto final o monólogo. Y es aquí donde se produce la paradoja de olvidarse del final para que el final sea el mejor posible. En todas nuestras funciones las risas y los aplausos son avasalladores como así también la identificación del público con las problemáticas y temáticas que desarrollan cada una de las personas que se sube al escenario a dar función.

6. Monólogos

Como se adelanta en el resumen y en la introducción de este libro, el mismo posee fines netamente prácticos, destinados a que el lector pueda entender de qué se trata el Stand Up Terapia, como se lleva adelante, cuál es su metodología y cuáles son las experiencias y resultados que se obtienen. Parte de esos resultados son los monólogos escritos. Y cuando me refiero a que los monólogos son una parte lo hago porque en realidad el resultado no solo es la escritura del monólogo sino también los cambios que se producen a nivel emocional, psicológico y de perspectiva de cada uno de los participantes. Además, la experiencia y vivencia del curso es también parte del resultado donde, obviamente, se incluyen las experiencias únicas que se desprenden en las funciones arriba y abajo del escenario. Sobre esto último, la función ofrece una experiencia única ya que los aplausos, las risas y la aprobación del público mientras estás en el escenario son, vivencias imposibles de reproducir en palabras, son esas cosas, que es necesario hacer para poder entender. Pero la función en la cual se presenta un monólogo en particular, no es solo la

experiencia arriba del escenario sino también abajo del escenario. Los días e incluso las semanas de preparación y ensayo, las producciones fotográficas para la presentación del evento, la promoción y finalmente el día mismo de función donde se vive una sensación única de acompañamiento por cada uno de los y las integrantes del grupo que se presenta. Esa sensación de contención por parte de los compañeros es también algo que no puede explicarse, es otra de las cosas que hay que vivir para entender. Finalmente, la función conlleva la experiencia debajo del escenario cuando el público que te escuchó se encuentra de igual a igual y te brinda sus palabras de alientos, su perspectiva sobre lo que escuchó y vio como así también las felicitaciones, abrazos y demás expresiones de afecto.

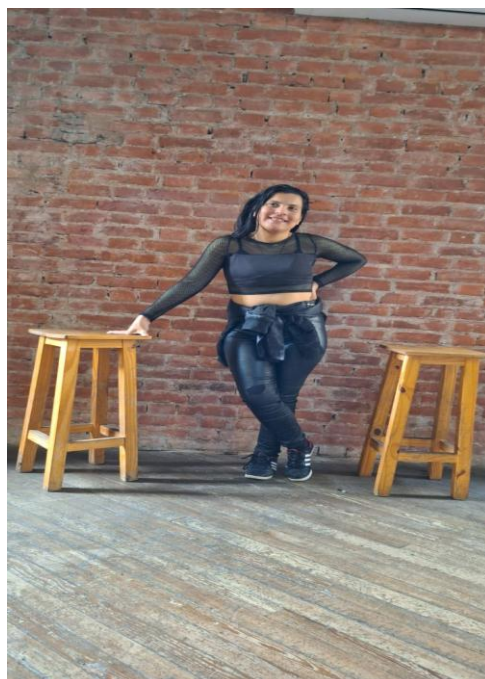
Por todo lo anterior, es evidente que el monólogo es solo una parte visible del resultado del Stand Up Terapia pero no el resultado en sí mismo, sino solo una parte. Ahora bien, publicar los monólogos de algunas de las personas que han pasado por la experiencia del Stand Up Terapia tiene un doble propósito. En primer lugar alinearse con el objetivo del presente libro es decir brindar una herramienta práctica para que los lectores puedan entender de qué trata el Stand Up Terapia y cómo queda un monólogo escrito una vez realizado el curso o durante el desarrollo del mismo. Estos monólogos que aquí se publican pueden servir como material pedagógico de clases para entender la estructura de redacción con ejemplos concretos y no solo con teoría y así también pueden servir de inspiradores para quienes estén en un proceso de escritura de material de Stand Up además de que, por tratarse de problemáticas abordadas en el ejercicio del Stand Up Terapia, es muy posible que muchos de quienes lean algunos de estos monólogos se sientan identificados con las

problemáticas que se abordan en estos escritos tal como nos suelen explicar los públicos que se acercan y participan como espectadores en las diferentes funciones.

Finalmente otro de los propósitos de publicar los monólogos en este e book es la protección de la propiedad intelectual de los mismos bajo la figura de cada uno de sus autores indicando sus nombres y DNI como así también fecha de redacción dejando así la constancia de la existencia del material como así también de su fecha de creación. Esto obviamente, también redunda en nuestro objetivo de comunidad que tal como expresamos en nuestra página web es la de generar una familia vinculada a través de las palabras, las emociones y las experiencias de vida.

6.1. Eugenia Liliana Lapinta. DNI 38.710.169

Foto: Eugenia Lapinta en producción fotográfica para su función en el grupo de Stand Up Terapia “Vinculeados”. Abril, 2024.



Eugenia o Euge como le decimos en la comunidad de C.I.D.E.P llegó al curso de Stand Up Terapia en Agosto de 2023. Desde el comienzo su entusiasmo y participación grupal fueron claves para mantener al equipo unido. Eugenia es una de esas personas que siempre aporta, nunca resta. Si hay un problema, ve cómo puede ayudar para resolverlo e incluso lo resuelve. Si surge algo inesperado y no deseado, enseguida busca la forma de transformarlo en un acontecimiento positivo. Siempre contribuye ya sea cuando las cosas se dan como todos esperan o cuando las cosas se dan como nadie las espera; Euge siempre contribuye.

Otra condición particular que tiene Eugenia es su risa contagiosa la cual es inconfundible y además estimulante. Por lo tanto Euge es parte fundamental de nuestra comunidad ya que con su presencia todo es más fácil. Sus aportes a los monólogos de sus compañeros, su risa motivadora en las funciones cuando está debajo del escenario, su buen carácter y predisposición positiva y colaborativa en cualquier circunstancia y bajo cualquier situación y además sus monólogos tan sinceros que hablan de ella misma pero nos hacen reír a todos. Gracias por estar y por ser parte de nuestra comunidad.

6.1.1. La ansiedad, los nervios y convulsiones. Junio, 2024.

Así como ven tranquila, por dentro me siento acelerada todo el tiempo. Por fuera soy un osito cariñoso; y por dentro soy un ejército de minions pasados de merca.

A esta altura de mi vida, mi sistema nervioso... ya es histérico.

Vivo con convulsiones... Mi perro, le puse así porque me lo regalaron un día que estaba con convulsiones.

También tengo un gato... "Depresión" se llama... Pero le decimos "Tito"

Es una cagada tener convulsiones... Alguien tuvo? ¿Sabes cómo es? ¿Sí? ¿No?

¿Vieron cuando un bartender hace un trago en una cocktelera?

Tener convulsiones es como ser lo que está adentro de la cocktelera... (acting).

Dicen que las convulsiones se originan por un apagón en el cerebro...

Como cuando estás viendo gran hermano, básicamente algo así sería...

En las convulsiones el CEREBRO pierde la conciencia y el CUERPO hace movimientos involuntarios...

Como barrabrava del Nacional B.

Mientras mi cabeza CABEZA está en una muestra de arte contemporáneo, en el MALBA...

Mi CUERPO está bailando reggeaton en el tropi.

Luego de una convulsión o crisis de nervios quedo re abajo, como si me hubiese fumado un porro, onda bob marley... o a bob marley...o a Marley, el animador, y a su hijo, Mirko, el heredero de la fortuna.

Mi cabeza no precisa sustancias para flashearla. Mientras otros necesitan: ayahuasca, hongos, LSD...

Yo, con una crisis de nervios, en 30 segundos te paseo por 15 dimensiones astrales, y en el medio de paso te meto un paro cardio respiratorio.

Algunos me dicen que soy "hiperactiva". No sabés...

Al lado mio, Flash, es un caracol con muletas.

Y también todo el tiempo tengo sentimientos de miedo, temor, incertidumbre...

No sé si son síntomas de ansiedad; o de vivir en Argentina.

Cuando siento ansiedad siempre pienso en negativo.

Incendios, terremotos... Milei haciéndose socialista.

Y "sobrepienso", pienso de más todo el tiempo y mucho. hoy, mientras desayunaba, ya estaba pensando que iba a cenar en la noche... del viernes que viene.

6.1.2. La ansiedad en los vínculos sexoafectivos. Julio, 2024

Este año me agarraron fuertes síntomas de vómito, arcadas, mareos... En un momento temí que fuese un embarazo...

pero no.... era ansiedad...

Embarazo y ansiedad no se llevarían muy bien en mi vida.

con un EVATEST.... más que una gota de pis, me cago de la ansiedad

Esperar 30 minutos a ver si sale una rayita o dos

Es como ver el alargue y penales en la final del mundial Qatar 2022.

Además si ya no me banco esperar 10 minutos a que llegue el subte en el

andén, menos me voy a bancar aguantar 9 meses a que llegue un pibe...

Mientras no quede embarazada todo bien.

¿Vieron que hoy hay nuevas etiquetas de los vínculos sexoafectivos?

Relación abierta, cerrada, touch and go... Yo no sé, pero últimamente los que

me tocaron son touch and go, lo dije en inglés... es el "después te llamo"

Me molesta la etiqueta "casi algo"... Debería tener una etiqueta negra, como la

de los alimentos...

Algo que diga: "exceso en irresponsabilidad afectiva".

Yo tuve un "CASI ALGO"...

Le digo así porque fue CASI NOVIAZGO, CASI RELACIÓN, CASI FUI FELIZ...

Terminó mal con un final raro... Viene y me dice: "Seamos amigos, amigos con

derecho, amigos sin derecho..."

Pensé: "estoy saliendo con Massa?".

Pensé estoy saliendo con Scioli y de peronista, ¿Ahora sos libertario del amor?

Igualmente me confundí, no es libertario... es traidor... Una vez más se le fue la

mano.

Una vez salí con un chabón de 40 años, pensando será más maduro.... y en la

tercera cita se pudo

Él: ¿Sos feminazi?

*Yo pensando en Tinder deberían poner 40 años, machista y pelotudo...
¿Fuerte? Fuerte fue el trago que tomé esa noche para sobrellevar esa charla.
Mozo poneme todo, dame una jarra loca, poneme 7º regimiento, poneme
todo... porque ya no aguanto más
Más que una cita, me sentí en la mesa de Mirta Legrand con Baby Etchecopar,
Canosa y Yanina Latorre.*

*Luego otro chico que estábamos de novios me pidió tiempo y me terminó
cortando por Whatsapp, R: Sin audio, solo mensaje de texto, pero con emojis
de la carita con lagrimita...*

*"Necesito tiempo y espacio" era el mensaje...
Como si fuese un físico matemático haciendo una ecuación el chavón...
"X" es igual a tiempo sobre espacio, sin Eugenia, eso nos da... Me puedo
garchar a otras minas....*

*El noviazgo fue un par de meses tal como esas promos de internet, que
después de los 3 meses de prueba, el tipo se quiere borrar y vos estás ahí
onda...*

*Le doy 3 meses más con un combo plus relación abierta, tipo pack fútbol
jugamos amistosos mientras ves en que club te suscribís*

6.1.3. La ansiedad en mi vida y en mi profesión. Julio, 2024

*También este año fui a ver Intensamente 2 ¿Ustedes la vieron?
Yo cuando terminó, les dije a mis amigas....Cuando sale Intensamente 3, y la
4, ¿Cuántas intensamente van a hacer?*

*Estoy esperando que hagan Intensamente live acción, así me presento para
hacer un papel...*

Claramente sería (PAUSA), Alegría!!!

*Hoy en día llevo la ansiedad, con alegría.
Aunque el psicólogo me diga lo contrario.*

Los terapeutas dicen que la mente es un lugar seguro...

La mía no. La mía es como entrar a la cancha de River con la remera de Boca;

Viajar en el roca con la mochila abierta;

Un Audi estacionado en la matanza con las ventanillas bajas ...

Mi mente es muy peligrosa.

Es más peligrosa que barrio Narco en Rosario.

Además, mi profesión no me estaría ayudando... Soy contadora

Ser contadora pública en argentina es como sacar un pasaporte anual a la

TIERRA DE LA ANSIEDAD y a la ISLA DEL ESTRÉS CONSTANTE.

En la facultad, en vez de materias como IMPUESTOS 1, 2 y 3...

deberían poner, TE CAMBIO LAS REGLAS CADA 2 X 3.

deberían poner corralito 1

deberían poner hiperinflación 1,2 Y 3

tipos de dólar.... dólar mep, dólar blue, "dólar la salada" por si precisamos ropa.

Y sobre todo riesgo país sin números porque la que está en riesgo soy Yo.

Una megainflación más y la que está en riesgo soy yo

En una época yo creía que era especial, que tenía poderes, que podía presentir

el futuro...

hasta que vino el psicólogo y me dijo "no, es ansiedad".

Una se creía brujita...
hasta que viene Freud y te dice: "no, mi amor, son traumas de la infancia".

6.1.4. Eugy y Brenda. Mayo, 2024.

Hablando de traumas les cuento más:

Hace más de 3 años estoy en proceso de rehabilitación, paseando por diferentes "granjas emocionales".

Durante 14 años fui adicta. ¿Saben a qué?

Drogas no, alcohol no, al sexo tampoco (acting y puede sonar por unos segundos adicto a ti quarteto)

Fui adicta al estudio (libros), escuchar música y a hacerme mierda psicológicamente al punto de estar en coma emocional.

Pase de ser una niña que le gustaba jugar y aprender, a una adolescente que buscaba evadirme.

Fui la n° 1 en evasora emocional.

Me evadía más que los monotribustistas que fueron a Rusia y Qatar.

¿Ustedes saben que son los pensamientos intrusivos?

Son aquellos pensamientos autodestructivos y boicoteadores. Son una mierda que intoxicaron mi ser.

En mi adolescencia aparecieron muchos pensamientos intrusivos masivamente como los mosquitos este año en buenos aires.

Durante años estuve intoxicada de los pensamientos intrusivos más que charly garcia, fito paez y cipolatti juntos.

Tan intensos y fuertes eran mis pensamientos negativos que a mi ego autodestructivo le puse un nombre Brenda.

Brenda es mi pájaro mental, no sé si es mí mejor o peor enemiga... ahora si la dejo me devora más que invasión de zombies.

En lugar de Irene, yo y mi otro yo... Eugy, Brenda y mis traumas.

Brenda no se comunica x ouija o juego de la copa sino por pensamientos intrusivos, los cuales son más peligrosos que la huérfana, freddy kruguer y jason juntos.

Brenda me estuvo rondando entre mis 13/14 años y terminé siendo poseída por ella a mis 15 años. Yo no tuve la GRIPE A, pero me entró el VIRUS BRENDA y me desconfiguro todo mi ser.

En mi adolescencia, use mucho el látigo en mi habitación... el autolatigarme emocionalmente y mentalmente...

Cuando me sentía mal, Brenda me daba consejos, me decía: "sabes cual es el plan perfecto? Encerrarte en tu habitación sola, ponete auriculares y escúchate las canciones más depre de Arjona, Camila y Reik.

En mi cabeza revolvía mil pensamientos y Brenda me decía a lo María Elena: "por qué no le cambiamos el acento a revolver y te compras un revolver y te mata de una".

Brenda me compró un revólver, acá lo tengo (acting).... ¿Ustedes tienen chalecos antibalas? Yo no tengo

Igualmente, no se preocupen que Brenda tiene el problema conmigo, no con los otros.

En cualquier momento me hace boleta.

Vieron la nena de María Elena, claramente no xq solo estaba en su mente.

Ustedes no ven a Brenda, ahora yo la escucho hace años, me viene psicopateando psicológicamente hace 17 años, cual narcisista psicópata manipuladora del orto.

Para mí Brenda es de virgo versión toxi.

Brenda es super exigente, crítica, inconformista, perfeccionista y con la vara más alta que la estratosfera.

Brenda criticando es más lapidaria que Yanina Latorre... no hay una que le venga bien y arrasa con comentarios nocivos como los incendios forestales.

Es más Brenda está ahí sentada es la única que no se ríe, me mira como diciendo chabona me aburris, no sos una Connie, al final vine acá y perdí dinero/tiempo, cuando terminas?

Esto de superar a Brenda, no darle bola, me siento como spiderman desprendiéndose de venom en su cuerpo y en mi vida misma termine siendo Peter Parker versión mujer argentina.

Brenda es la persona que nadie querría tener al lado y yo convivo con ella. Vivir con Brenda es lo que nadie le gustaría, es como ver a tus viejos teniendo sexo, no lo querés para tu vida

Brenda desde mis 13 años fue creciendo y evolucionando hasta transformarse en una mezcla de Dragon gigante y Tiranosaurio Rex.

Ahora yo Eugy también crecí y evolucioné. Durante muchos años pasé por diferentes crisis emocionales y existenciales, sintiéndome muerta en vida... como diferentes círculos del infierno de la Divina Comedia de Dante Alighieri.

Gracias a que me elegí, logré renacer, logré superarme, logré vencer y sigo venciendo muchos demonios internos.

De estar en diferentes círculos del infierno de la Divina Comedia, hoy soy una Divina de 30 años que hace Comedia.

*Digo que sigo venciendo porque sigo conviviendo con Brenda, ella es re toxi invasiva de mierda. Estuvo toda la función con cara de orto sin aplaudir....
(acting suena el celu y atiendo).*

Hablar con Brenda: sí, Brenda, no es lo que pensás, te puedo explicar, ok ya bajo.

Los dejo porque me espera Brenda.... Seguramente a cagarme a trompadas por exhibirla con ustedes.

Me quedo leyendo estos monólogos de Eugenia y además de reírme, la admiro. La admiro por varios motivos. Primero porque entendió muy bien cómo se escribe Stand Up, la estructura de premisas y remates. Solamente me remitiré a algunos ejemplos como ser cuando dice *“Es una cagada tener convulsiones... Alguien tuvo? ¿Saben cómo es? ¿Sí? ¿No? ¿Vieron cuando un bartender hace un trago en una cocktelera? Tener convulsiones es como ser lo que está adentro de la cocktelera... (acting”* Aquí la oración está perfectamente formulada bajo la estructura de premisa y remate, con una capacidad muy importante de generar una imagen bien clara para el público acerca de lo que le sucede. Solo por mencionar un ejemplo más *“Y también todo el tiempo tengo sentimientos de miedo, temor, incertidumbre... No sé si son síntomas de ansiedad; o de vivir en Argentina”*. La formulación de una oración bajo la premisa y el remate están realizados a la perfección

cumpliendo con todos los requisitos de una correcta oración asociada al estilo de redacción del Stand Up. Pero también admiro a Eugenia porque nos habla cien por ciento de ella. Podemos conocerla en aspectos que han sido y son problemáticos para su persona y sin embargo los puede resignificar a partir del humor y del Stand Up Terapia. En algún punto, esto último trata de eso, de resignificar aquello que es problemático para mí persona. Partiendo también de la premisa de que muchas veces los problemas no se van, hay otros que directamente sabemos que no se pueden ir y, en algunos casos (creo los peores) lo que hacemos es simular que se fueron ya sea con ansiolíticos, pastillas para dormir, comprimidos para el dolor o terapias que nos intentan convencer de que el problema se va si pensamos que se fue... En este caso, hacer Stand Up Terapia no es negar el problema, tampoco simular su desaparición, ni siquiera fingir que no nos molesta (otro gran error) sino resignificarlo. Entender que puedo hacer algo positivo aún de lo negativo y que puedo subirme a un escenario y ser aplaudido por ello mientras hago reír a las personas que me escuchan. Aplausos para Euge...

6.2. Cecilia Beatriz López. D.N.I. 28.587.985.

Foto: Cecilia López en producción fotográfica para su función en el grupo de Stand Up Terapia “Si no es ahora ¿Cuándo?”. Abril, 2024.



Cecy es una de esas personas por las cuales uno se ve motivado a seguir haciendo esta gratificante tarea del Stand Up Terapia. Es que en Cecilia se puede ver un profundo cambio respecto de su actitud frente a ella misma y a su entorno. Ella realizó dos cursos en formato online y tuvo sus respectivas funciones. En el primer curso su monologo refleja el problema mientras que en el segundo refleja una nueva actitud ante ese problema. Una actitud diferente basada en la auto aceptación, en la valoración y en la resignificación de aquellas cosas que antes constituían una visión negativa de sí misma.

Cecy siempre se muestra muy agradecida por su espacio en nuestros talleres. Continuamente con una sonrisa y dispuesta a colaborar en todo lo que sea necesario, Cecilia claramente es una de las personas por las cuales el Stand Up Terapia adquiere un valor emocional absolutamente particular y motivador.

6.2.1. La Incondicional. Abril 2024.

¿Les gusta la música romántica?

Les cuento que a mí la música romántica me cagó la vida. Por ejemplo, yo amo a Luis Miguel, pero los hombres que se me acercan no se parecen en nada a él: no tienen facha, no tienen laburo y me ven como a un shampoo, fácil de usar. Es que yo soy La Incondicional, la misma de ayer, la que no espera nada.

Igual me hago cargo de que tengo un problema, no le echo la culpa a nadie. ¿Vieron que hay gente que puede vivir sin un riñón o sin el apéndice? Bueno, yo pude vivir todos estos años sin autoestima.

Debe tener que ver con que siempre tuve esta necesidad, este hambre, de amor y atención. Ya sé, digo que siempre tuve hambre con este cuerpo y el chiste se cuenta solo. Y no me malinterpreten, no estoy romantizando la obesidad, sé que no hay que andar comiendo porquerías; por eso eliminé de mi vida a la comida chatarra y a los pelotudos.

Yo creía que mi vida era como una novela de Andrea del Boca: que tenía que sufrir mucho, pero mucho mucho, porque la vida me iba a recompensar con un Gustavo Bermúdez - los más jóvenes ni saben de quién estoy hablando-, bueno, digamos Tom Cruise, porque nada de chiquitaje, yo soñaba en grande, y ese hombre ideal me iba a dar toooodo el amor que yo necesitaba. Y obviamente yo me iba a casar con él, e íbamos a tener dos hijos, el nene, la nena, en ese orden, la parejita, y yo iba a ser una esposa y madre ejemplar, y una profesional exitosa. Resulta que soy madre soltera, sostén de familia, ¡DOCENTE! y tengo un historial considerable de relaciones fracasadas. En qué momento mis sueños se fueron al carajo, no lo sé. Pero eso sí, lloré tanto o más que Andrea del Boca. La diferencia entre ella y yo es que ella lo hacía por plata, y yo por pelotuda.

Me encantan las parejas que cuando cuentan cómo empezaron su relación, dicen que se eligieron y que la construyeron juntos. A mí eso nunca me pasó: yo arranco con alguien y después me quedo más sola que Icardi festejando el

día del amigo. Creo que la única manera de construir algo concreto con alguien sería, no sé, contratar un albañil, un maestro mayor de obras, un arquitecto.

Van a decir que la culpa es mía, y van a tener razón, porque yo elegí mal. Pero lo curioso es que en realidad creo que nunca elegí, más bien me conformé con lo que había.

Por ejemplo, yo no tenía citas: a mí los hombres directamente me invitaban a su casa, no porque querían que los conociera en la intimidad de su hogar, sino porque no querían gastar ni en invitarme un café. Claro, se ve que para ellos no valía ni el café. Eso sí, lo que siempre me invitaron a tomar fueron malas decisiones.

También durante un tiempo atraje hombres mayores. Hablo de hombres mucho mayores, de 15 o 20 años más que yo. Para mí, pasar por la puerta de un geriátrico es como pasar por una obra en construcción, paso rápido por si me gritan algo. No sé por qué carajo me pasa eso. Claramente no soy una reina de belleza, y si lo fuera, no sé. Existen la Reina de la Vendimia o la Reina del Mar, ¿yo qué vendría a ser entonces, la Reina del Papagayo? No entiendo.

No estoy buscando un sugar daddy -saben lo que es un sugar daddy, ¿no? El papá de azúcar. Miren, con mi suerte, lo más parecido a un sugar daddy que me encontré fue un abuelo diabético. Más bien termino siendo la sugar mama de adolescentes eternos que ya peinan canas, y ya me cansé.

Me cansé de repetir siempre la misma historia: casi todas mis relaciones duraron un promedio de 4 años, como un gobierno presidencial y, al igual que los gobiernos, cada uno me dejó más arruinada que el anterior.

También me cansé de pagar vacaciones y salidas porque el otro nunca podía, nunca estaba listo para emprender algo, estaba esperando que le devolvieran plata, o estaba esperando cobrar alguna herencia. Algunos hasta esperaban cobrar el IFE -¿se acuerdan del IFE en la pandemia?- Bueno, también querían cobrar eso. Lo que venga, con tal de no laburar. Entiendo que se puede tener una mala racha, a todos nos ha pasado, pero ya vivir en una mala racha es raro. Mi teoría es que a esa gente le mostrás una pala y sale corriendo.

*Me harté de ir al supermercado y tener que pelar la billetera porque la otra persona casualmente siempre se la olvidaba, porque de ir a cenar ni hablar, es que **“no hay plata”**, ese slogan no es nuevo para mí, lo vengo escuchando desde hace años. Es más, no sé si el presidente se lo copió de mis ex parejas.*

También me hinché las pelotas de idealizar a hombres que me muestran el más mínimo grado de atención y que después no solo me rechazan, sino que, como premio consuelo, y con una buena patada en el culo, también me mandan a la friend zone, la zona de amigos, esa zona de la cadena evolutiva en la que paso a ser poco más que una ameba y poco menos que una larva. Y como siempre se puede caer más bajo, está la zona de amigos con derechos, en la que ni siquiera soy un organismo vivo, directamente me convierto en el arroz blanco, me comen cuando no hay otra cosa, ya despojada de toda dignidad.

Después de muchas decepciones me di cuenta de que mis ex parejas nunca me pidieron que yo las maternara, porque les cuento: más que parejas, he tenido hijos putativos, y alguno que otro bastante hijo de puta también.

No generalizo, sé que existen hombres buenos, sensibles, inteligentes, con iniciativa. Pero hoy por hoy tengo más chances de que me abduzcan los extraterrestres que de encontrar alguno así que me dé bola, ¿no?

Ya no pido un Tom Cruise, ya me bajé de la nube de pedos, tranquis. Si en la sala hay algún interesado, por favor me deja el CV antes de irse; que tenga laburo va a ser un requisito excluyente.

Mientras tanto, si quiero un café, me lo pago yo. Si quiero salir a cenar, arreglo con mis amigas. Y si se me acerca algún hombre con características parasitarias, le aclaro de entrada que ya no soy un centro de rehabilitación, ni un cajero automático, ni una ONG. Esta sede de la Fundación Felices los Mantenedos no funciona más.

Muchas gracias.

Es impactante ver como las personas se superan y se re perciben a sí mismas de manera diferente a medida que van realizando los cursos de Stand Up Terapia. El caso de Cecilia es uno de los tantos donde se pueden evidenciar estos cambios profundos a través de la escritura y de la puesta en escena. Claro que quizás el lector no termina de comprender porque aquí nos está faltando el segundo monólogo de Ceci el cual no está publicado en este libro pero del cual si existen algunos registros filmicos en nuestras redes sociales y

que si los buscan, los van a poder encontrar. El punto es que si uno lee este monólogo y lo compara con el que Ceci escribió en su segundo curso de Stand Up Terapia, el cambio es drástico pero no tanto en lo que refiere a la estructura de redacción del Stand Up ya esto último Ceci lo entendió muy bien desde el principio. El cambio es más bien en lo referente a cómo ella se presenta al público, las cosas de las cuales ella habla y cómo se percibe para con los demás y para con ella misma.

Sobre la estructura de redacción, la misma estuvo muy bien ya desde su primer monólogo. Interesante su forma de comenzar, con una pregunta, que interpela al público y lo hace partícipe de su exposición. El público, de alguna forma, también está compartiendo el escenario y haciendo que la función sea posible. Es una excelente forma de comenzar un monólogo de Stand Up, con una pregunta, cuya respuesta no condicione aquello que queremos comentar más allá de cual sea dicha respuesta.

Ceci es muy inteligente para escribir. Construye sus premisas y remates con todos los recursos que tiene a disposición e incluye la puesta en escena en la creación de los mismos. Aquí un ejemplo de cómo se hace esto último *“Debe tener que ver con que siempre tuve esta necesidad, este hambre, de amor y atención. Ya sé, digo que siempre tuve hambre con este cuerpo y el chiste se cuenta solo. Y no me malinterpreten, no estoy romantizando la obesidad, sé que no hay que andar comiendo porquerías; por eso eliminé de mi vida a la comida chatarra y a los pelotudos”*. Fíjense que en la primera oración el remate de la premisa incluye su puesta en escena mientras que en la segunda oración el remate es una regla de tres perfecta donde la última de esas tres rompe la lógica de la imagen que crea con la premisa. Excelente Ceci, inteligente y con

habilidad para utilizar todos los recursos que ofrece la comedia y poder contar todo lo que quiere contar en formato de Stand Up. Felicidades y orgulloso de que seas parte de esta comunidad de Stand Up Terapia.

6.3. Patricia Adriana Terán. D.N.I 13.653.639

Foto: Patricia Teran en función de Stand Up Terapia con su grupo “Tenes razón”. Noviembre, 2024.



Una de las cosas positivas a rescatar del Stand Up Terapia es la diversidad de realidades que se experimentan en cada uno de los grupos que se conforman en los cursos. Resulta interesantísimo enriquecerse de realidades tan diferentes y lo más gratificante aún; que esas realidades puedan convivir, se puedan complementar, se puedan escuchar, puedan enriquecer, se puedan comprender y puedan fortalecer la identidad grupal y ayudar a llevar cada una de dichas realidades a un monólogo de Stand Up Terapia y una función grupal donde el equipo tome aún más identidad y fortalezca sus vínculos internos. Esta realidad, es verdaderamente gratificante.

Patricia, es una de las cursantes que pone de manifiesto esto que comento aquí. Es un ejemplo de cómo poner humor en situaciones difíciles sin dejar de contar la realidad, sin disfrazar, sino por el contrario, mostrándola tal cual es. Esto último requiere también inteligencia, una lectura crítica del contexto, de uno mismo, con optimismo pero con realismo, con inteligencia pero flexibilidad para la comedia. Todo este conjunto de virtudes, se combinan en el monólogo de Patricia.

6.3.1. Y todo a pulmón

Le quiero...le quiero... le quiero romper las piernas al médico que me mando a mi casa diciéndome: está todo bien señora...Olvidándose de decirme que tengo un tumor en el pulmón con metástasis en el esternón

Y para lograr el objetivo de romperle las piernas, ya tengo una cómplice. Mi amiga que vive en Barcelona viene en estos días, me pregunta: ¿ que te llevo? le digo : te vas al corte inglés o a ikea Y me traes una Ítaca fucsia incrustada con swarovskis (acting) o un sicario ruso (acting) lo que te sea más fácil de pasar por la aduana

Perdón pido disculpas, no me presente: soy patricia teran , vestuarista y mi stand up terapia se llama : y todo a pulmón

Los resultados de las biopsias tardan una eternidad... voy por la 4ta.... El resultado esta vez ¿Me lo entregan en mano o me lo llevan a la chacarita mientras me están cremando?

Hay días de tanta angustia que me sale por los poros: flor de facial me estoy haciendo voy a quedar de 20.

Nadie viene a festejar mi cumpleaños...es el 30 de diciembre, todos se van de joda por fin de año... así que este año decidí festejar mi primer quimioterapia, a ver si tengo más suerte, por cierto quedan todos invitados

Odie a la siquiatra de pami cuando a los 10 minutos de la entrevista me dice: la voy a medicar, la miro fijo Dra. no vengo por sicofármacos vengo para hacer terapia... la muy desgraciada responde. Es que tenemos tan pocos sicólogos... joder no sabía que una pastilla ahora reemplazaba a un profesional

El apoyo externo me pesa, responder a la necesidad ajena me pesa me abruma la palabra ajena.

Todossss se expresan : tomate este tecito de hierbas de calamuchita , tomate este remedio ancestral de testículos de unicornios , rézale al gauchito gil y a Gilda son milagrosos que te curan vas a ver ,por d'ior y coco chanel no se enteraron que soy atea? . Ayer me ofrecieron la tarjeta cuántica que atrapa los malos efectos del 5 g otro: mira hacia el este y repeti 1000 veces el mantra myoho – rengo- kyo ...perdón?? Con todo respeto es el mantra de tina Turner

Tan difícil es preguntarme Pato que necesitas, que quieres , como te puedo ayudar

Me sacaron el descuento del Tramadol, 180 pastillas por mes consumo...

Pero ya lo resolví después de todo soy una mujer de recursos : me fui hasta la 1. 11. 14 que está cerca de casa hable con uno de los dealer y llegamos a un arreglo: me hace precio por pago en efectivo más un 20% de descuento si compro los jueves (toma Galicia) , no me pone límites en la cantidad de pastillas y encima no me pide recetas

Quien me iba a decir que a esta edad para conseguir calmantes aprendería a delinquir

Llego el resultado de la cuarta biopsia: carcinoma pobremente diferenciado...

En serio?... En serio?

La afip me mando de la e a la b en la última re categorización. El país me manda a la pobreza casi al borde de la indigencia y encima el cáncer me refriega en la cara lo de pobremente ¿quién fue el hijo de puta que le puso ese nombre con tan poco glamour ¿ no podría ser carcinoma brillantemente

diferenciado? Carcinoma de tiffanis diferenciado? Carcinoma a lo Ferrari roja diferenciado?

La furia que tengo me encantaría descargarla sobre los médicos que solo me boludean y no me están curando y pensé en los pros y los contras de desatar esa furia vamos con los contras... cri cri cri

Vamos con los pro: ir presa, o sea más o menos como vivo, no salgo casi de casa estoy guardada casi todos los días laburando

Casa y comida ... atención médica... remedios...podría dar clases de costura a las otras reclusas, podía estudiar una carrera universitaria cosa que siempre quise y no puede hacer

De que contraaas estamos hablando si todos son pro ... me lo voy a pensar un poco mas

Hay días en que estoy tan cansada, harta de todo que pienso... y si me pego un tiro... pero después me acuerdo que no me banco ver sangre recapacito y me digo: mejor sigo viva para joderle la vida a unos cuantos

Antes de los 20 una se tomaba unos chupitos de esto y aquello ahora en estas circunstancias los chupitos son solo de jarabe para la tos y de aloe vera

El amoroso de mi oncólogo me receta un antibiótico, voy a tomar el primero... leo el prospecto que es algo así como el ánima que sale de la caja y que dice en letras mayúsculas si ud tiene un problema pulmonar no tome este medicamento

(acting) ahhh pero como el carcinoma aun no tiene el nombre especifico algunos lo llaman problema pulmonar , listo solucionado llevo el pulmón a terapia ya que tiene un problema como no se me ocurrió antes??

Licenciada acá le dejo el pulmón (acting) lo vengo buscar en 40 minutos , me voy a tomar un cafecito que ya se hizo la hora del antibiótico...

Si de entrada la cago con el antibiótico no quiero imaginarme la fiesta que va a hacer con la quimio, va a dar para 4 standup terapia más

Ya les conté que soy vestuarista y en este tiempo identifico mis vivencias con títulos de películas, les cuento:

1: Atrapado sin salida: mi estado de ánimo estos días

2: El padrino: la mafia del sistema medico

3: Esperando la carroza el pami tan bizarro como la película

4: los 7 magníficos: los amigos que me bancan

5: Misión imposible: que los médicos escuchen y respeten mis necesidades y puntos de vista

6: Indiana jones : me convierto en Harrison Ford tratando de conseguir turno para los especialistas es más fácil conseguir una ojiva nuclear que un maldito turno

7: Pandillas de nueva york los oncólogos son dicaprio tratando de preservarme el pulmón el carnicero son los cirujanos tratando de quitarme un cuarto de

pulmón medio pulmón o todo el pulmón y la sangre que se derrama sobre la nieve es la mía mientras ellos luchan

8: Titanic (acting) ufa Leonardo no vino soy yo mientras me hundo haciendo stand up terapia.

El monólogo de Patricia no puede dejar de producir un gran impacto en quien lo escucha o lo lee. Desde el punto de vista del Stand Up destaco la capacidad de Patricia para agregar acting en diferentes remates. Claro que el lector no puede ver esos acting por escrito, para verlos, deberá estar presente en alguna de las funciones de Patricia, atenti para ello a nuestras redes sociales. Pero retomando la cuestión del Stand Up, destaco notablemente la capacidad de crear imágenes ya sea en remates o premisas a partir del acting. Por otra parte, es imposible no mencionar la genialidad comparativa utilizada con los recursos de las películas y las significaciones que tienen las mismas en su vida. Este último punto, además de ser interesante desde la comedia, conecta con la riqueza social y psicológica de este monólogo. Es que en el mismo, se resume a la perfección, con ironía, humor y desde la vivencia personal, el sistema de salud y la consideración que el mismo tiene por el paciente. Además, no deja de mencionar en forma crítica, certera y con una mirada detallista al arquetipo de sociedad que te dice o intenta imponerte su verdad, aún en situaciones críticas para el caso de una enfermedad. Patricia lo deja bien en claro cuando dice *“Todossss se expresan : tomate este tecito de hierbas de calamuchita , tomate este remedio ancestral de testículos de unicornios , rézale al gauchito*

gil y a Gilda son milagrosos que te curan vas a ver ,por d'ior y coco chanel no se enteraron que soy atea? . Ayer me ofrecieron la tarjeta cuántica que atrapa los malos efectos del 5 g otro: mira hacia el este y repeti 1000 veces el mantra myoho – rengo- kyo ...perdón?? Con todo respeto es el mantra de tina Turner

Tan difícil es preguntarme Pato que necesitas, que quieres , como te puedo ayudar. La falta de empatía de la cual hoy carece nuestra sociedad. Todos nos dicen qué es lo que tenemos que hacer pero nadie está para preguntarnos qué es lo que nosotros queremos que hagan por nosotros cuando los necesitamos. ¿Están dispuestos a hacer algo por vos cuando vos lo necesitás? ¿O están dispuestos a decirte qué es lo que vos tenés que hacer según la mirada, desde afuera, que el otro tiene sobre tu problema?

El monólogo de Patricia, además de utilizar la ironía como sello identificador en su paso a la comedia, es inteligente, valiente, optimista y con una profunda y certera mirada al sistema en general tanto desde lo psicológico como desde lo social y desde la salud. Empatía es lo que falta muchas veces y sería la solución a muchas cosas. En nuestro curso de Stand Up Terapia, buscamos fomentar la empatía desde el primer momento por eso que Patricia integre nuestra comunidad es un gran aporte para todos los que formamos parte de la misma.

6.4. Deivy Giovanni Puentes Mojica DNI 95622756

Foto: Deivy Giovanni Puentes Mojica en producción fotográfica para su función en el grupo de Stand Up Terapia “Tenes razón”. Noviembre, 2024.



Deivy utiliza la palabra “Gonorrea” en su monólogo, típica expresión utilizada en Colombia como adjetivo hacia una persona que resulta despreciable, mala persona o a una situación de características similares. Y, justamente Deivy es colombiano. Y si hay otra de las cosas que nos resultan interesantes en los cursos de Stand Up Terapia es que se cruzan personas con realidades muy diferentes. Como ya adelanté

más arriba, en nuestros cursos pueden convivir integrantes de 20 años con otros de 74. Personas solteras, casadas, con hijos, sin hijos, divorciadas, empresarios, empleados, desocupados, con múltiples características y personalidades disímiles. Y en clara alusión a esto último, también tenemos múltiples lugares desde donde nos visitan y se integran a nuestra comunidad. En Argentina, no solo tenemos personas de Buenos Aires sino también de Mendoza, Córdoba, La Costa Atlántica, El conurbano bonaerense, Tucumán, Salta, Formosa, Misiones, Río Negro, Chubut, Ushuaia, Entre Ríos, La Pampa, entre otras provincias. Y de esta misma forma, hemos tenido el gusto de recibir gente de otros países como ser Chile, Colombia, Venezuela, Perú, Ecuador, entre otros. De esta manera nuestra mirada de las cosas y la experiencia se sigue enriqueciendo curso tras curso.

Para el caso de Deivy, durante el cursado, él nos enriquece contando su experiencia acerca de cómo y por qué llegó a Argentina, de su cultura y, obviamente, de sus emociones y experiencias, siendo parte de ellas las que se reflejan en su monólogo. Ahí lo leemos...

6.4.1. Maal qué gonorrea

...Hola qué tal, mis papás me llamaron Deivy Giovanni, pero la gente me llama como dá la gana

...Cuando muera y hagan el ritual pa despedirme, el chamán homosexual de las montañas va a decir, bueno hoy queremos despedir de este plano material a Leidy Yohana

...Estaría bueno hacer una grabación no? Decir Ey soy Deivy Giovanny no es tan difícil

...Ayudaaa esto hasta muy oscuro por acá

No sigan la luz es una trampa, acá los precios están por las nubes

...eso si voy pa arriba sino diré dale hasta abajo mami dale hasta abajo

...Pero bueno, como podrán notar por mí acento, soy de acá, bueno no de acá sino de la plata. Silencio...

...jaja soy de Colombia,

Pero desde que llegué al país que fue hace poco igual 8 días

No es cierto llevo 8 años

...Desde que llegué me fastidió un montón que cuando saben que uno es colombiano

Ya de una te relacionan con la cocaína, (silencio modo serio)

...y lo que más me ofende es que ni siquiera compran guevon (sonrisa)

...cualquier cosa tengo de la mejor calidad, me dicen a la salida y les paso el stock (guiño)

...es purita purita, tengo harina con los ceros que quieran, azúcar, adulcorante, sal...

...Para aclarar no vendo nada eso, no soy Marolio, no les puedo dar sabor a su vida,

Claro me refiero a la sal, azúcar y eso

...Lo otro sí, ya saben a la salida ajajaj

Tampoco ni que fuera la DEA para tener el monopolio de la droga

...amo a mi mamá, (mirar arriba) ella era una mujer muy pacífica

Digo era porque hace algún tiempo dejó esta tierra (silencio y persignarse)

Se fue para Europa

...Pero como les decía era tan pacífica

Que se fucionaban furia y Milei y eran Ghandi comparados con mi mamá

...uff ella tenía unas batallas de rap increíbles conmigo

El tema que más le gustaba era violencia intrafamiliar

...Pero a mí nunca me gustó la violencia, lo mío era otra táctica

Como una vez que me dice “usted es un hijueputa”

Y yo má mire si me quiere ofender, ofendame a mi por qué se ofende así si usted no es así?

...Pero ese tampoco era el camino, una vez ella estaba ensayando un nuevo rapcito.

Y yo (cara de sorprendido) ya tenía ganas de hacer un beatbox para participar

...Hasta que respiró y le pregunto si el tema de su inpro era ¿necesita más plata?

Empieza a repear de vuelta y me dice que sí

Ahh claro que pendejo, estaba era buscando un patrocinador

...Y le digo obvio má hagamos un nuevo contrato, pero yo prefiero hablar, la poesía sabes

...Me gusta cuando callas porque no me generas más traumas

...Con ella aprendí varias cosas: a rapear naa no es cierto ajaj

...El poder de la palabra porque me dí cuenta que (claro no es una regla universal)

...Esas discusiones son un duelo de actitudes o ella se va a cansar de gritar o yo de hablar y quien se canse pues le cede el paso al otro y pues yo soy muy paciente

...Así que ella se cansó de gritar, así que fue mi turno de gritarle a ella

...Naa no es cierto

Por suerte cambió un montón y nos amamos mucho

...Mi papá en cambio le gustaba otro tipo de arte, él era más un mimo

Ufff qué tipo tan callado, se tenían conversaciones más interesantes con una roca se los juro

...Pero bueno con él también aprendí varias cosas

El poder del silencio (quedarme en silencio unos segundos y sonreír)

Vieron todo lo que genera

...El hombre que no quería ser

Y confirmé lo importante que es comunicarse para tener una relación sana

...Él me dio la primer lección a un tema muy famoso y repetido en las interacciones humanas...

Introducción al gostheo

...Se acuerdan del terrible incendio en Córdoba

Que pasó como en agosto?

...Pues yo era los bomberos y mi papá era Milei, y se marchó y a su helicóptero le llamó libertad

...lo bueno es que ya está practicando con el helicóptero

...Vieron que comparaba a Milie con mi mamá?

Pensaba, se nota cuando una persona es agresiva porque tuvo una vida difícil como mi mamá

O cuando lo es porque es un caprichoso que lo tuvo todo de papi

...no negocio con esos malditos comunistas (cara de enojado)

(Tocarse los bolsillos) China mi amor era una joda, eres ree interesante, más que yuyito

...ahhh no puedo entrar a la UBA? Pues les veto el financiamiento a las universidades públicas

...Ahh me sacan del banco central, pues hago una maqueta y lo destruyo

Mmm parece que alguien necesita standup/terapia, había que meter el chivo por alguna parte ajaja

...Conocen a Anamá Ferreira?

Bueno para quien no, es una artista brasileña que lleva un montón de tiempo aquí y no cambia su acento

...Pues soy la versión colombiana de Anamá

Vieron que aquí el acento colombiano pega

Yyy con esta portación de cara no pienso soltar ese poder ehh

...claaaro ya llevando 8 años acá se pegan algunas palabras como cachai, polola, chuuta

Jaajaj ree perdido andaba mentiraaa

...de acá amo la expresión mal, la primer vez que la escuché estaba contando algo muy bueno y me dicen maaaal y yo qué? Perdón, si es algo bueno lo que estoy contando

Me explicaron que se usa pa cualquier cosa y yo ahhh maaaal

...Es como una de las bienvenidas a Argentina

Se me abrió un mundo de posibilidades.

¿Cómo te fue en el parcial?

Mal

Después de tener relaciones, ¿cómo la pasaste?

Mal

¿Cómo te fue en la entrevista?

Mal

Ufff la estoy rompiendo guevon jajajj

...mal me acordó a gonorrea, amo esa grosería porque se usa pa todo, es ree inclusiva, a cualquiera le puede dar gonorrea y cualquiera puede ser una gonorrea

...Yo atiendo gente en un buffet, saludo con la mejor onda y me fastidia que no saluden

...La primer vez que me pasó llega alguien

(Cara inexpresiva) una gaseosa,

Buen día cómo estás?

Una gaseosa

Y yo ok, es tanto

...Me iba a mi casa a meditar, tengo que hacer alguna mierda guevon si no voy a estresar un montón y no tengo ganas

...Al día siguiente yo ahí, listo con toda la buena energía buen día, cómo estás?

Una gaseosa

...Y nada ahí me acordé de todo lo que aprendí con mi mamá y le empecé a rapear, ahh este triple hijueputa malparido gonorraea es que no me va a saludar o qué?

...Ajajaja mentiraaa

Le decía cómo estás?

Y me decía una gaseosa

Y yo ahhh estás una gaseosa, qué raro yo estoy bien, son 15000

...No es cierto le cobraba lo que especuladores de grandes cadenas decían

...Pero vieron cómo la gente se queja de la corrupción?

Hasta que ven una fila ree larga y te quieren dar una propina para que sean los primeros en ser atendidos

Corrupción? Quién dijo, son favorcitos no más

...Jaajaj me imagino a Milei con el presupuesto de pensiones y universidades, les doy una propina y me hacen el favorcito de vetarlos?

Presuntamente, presuntamente

...como mí papá yo tampoco sé que es ser papá

...No sé qué se sentirá estar durmiendo con tu familia y que de repente te saquen y te conviertan en tortilla

...O ser líder de una gran familia y si te descubren te trasladan para que sigas siendo pedófilo pero en otro lugar. Qué familia tan sagrada no?

...lo más cerca de ser papá fue con la última novia que tuve en Bogotá, me dice que estaba embarazada y bueno por eso estoy aquí

...ajjaaj mentiraa, después me enteré que no fue un susto, sospecha, nada

Todo fue una broma de ella, creo que ha sido el mejor chiste de humor negro que me han hecho

...personas con útero, no hagan eso por favor y de última si se les ocurre no esperen a que uno ya esté empezando a conseguir una casa para la familia ficticia

...pero claro me quedaron las ganas de ser papá y adopté, al principio me despertaba a las noches, con el tiempo empezaba a correr de aquí para allá, hasta que hace poco fue mayor de edad pero no se quiere ir de la casa

...Pero noo ya está, es hora que se independice, voy a empezar a cobrarle alquiler, porque con los precios tan altos que hay capaz decida irse

...se llama dolor de espalda

...me preocupa que conozca el poliamor y se junte con los demás dolores de mi cuerpo y se queden a vivir en mí, eso sí sería muy pegrioso

...Pero vieron la generación de cristal que se queja de todo

...dicen yo empecé trabajando a los 7 años y ahora lloran porque es “trabajo infantil”

...Yo antes fajaba a mí mujer y me atendía ree bien y ahora lloran porque es “violencia machista”

...Las empresas desde siempre han tirado basura y han contaminado y ahora lloran con que hay crisis climática

...No hay nada mejor que seguir las tradiciones

Los pobres trabajando 10 horas, recibiendo latigazos para animarnos

Mientras los ricos disfrutan el resultado de la explotación

... coherencia por favor

...Para eso tenemos un viajero del tiempo que quiere devolvernos a la gloria de siglos pasados, ya no es “el día del respeto a la diversidad cultural”

...¿respeto? ¿diversidad? Nonono en su época sólo era supremacía racial y explotación

... “Es el día de la raza” a pesar que seamos sólo una especie y no tenga sentido esa subdivisión

...Pero bueno vite como e, Ese es el problema con la generación de cristal viven en una época que ya pasó y se rompen con lo nuevo

...Son viajeros del tiempo o son muy lentos, tanto así que aún están debatiendo si la tierra es plana y si el universo gira en torno a sus ombligos

...Las cosas en su lugar, los lentos, viajeros del tiempo racistas, machistas, xenofogos fuera de la fila

...que se dejen de colar, lo siento su turno ya pasó

...por eso tenemos los traumas que tenemos

Pero lo bueno es que hacemos stand/terapia y rompemos esas cadenas

...yo por eso cada que puedo rompo la cadena de una bici y tengo pa estrenar

Ajaj Naa mentira, por fa no me roben que mi bici es mi medio de transporte

Gracias por escuchar, soy leidy digo deivy

Me resulta interesante rescatar del monólogo de Deivy como utiliza los estereotipos concebidos en la sociedad para crear un chiste. Cuando avanzamos en la teoría de la comedia en el marco de los cursos de Stand Up Terapia bien aprendemos que el chiste en sí mismo o aquello que produce gracia suele tener que ver con la ruptura de alguna imagen, lectura o razonamiento típico que el público tiene en sus mentes. El chiste rompe esa lógica y eso es lo que hace reír. La ventaja del Stand Up es quien crea las imágenes es quien redacta el monólogo y por ende las posibilidades de contar

algo con humor son infinitas: si creamos imágenes, entonces podemos romperlas y esta es una de las principales diferencias con un contador de chistes que lee o aprende chistes ajenos. En Stand Up quien crea la imagen para después romper la misma es el propio comediante. Sin embargo, también es válido romper las imágenes que el público ya trae consigo a partir de su cultura y de su lectura social. Es por ello que quien hace humor debe tener una mirada crítica sobre la lectura social que las personas tienen, atendiendo a que esto último puede cambiar a lo largo del tiempo como así también puede cambiar en diferentes regiones, países, provincias con estereotipos diferentes. Pero Deivy no solo toma la idea preconcebida o el imaginario social de Colombia en relación al narcotráfico sino que, además de ello, se apoya en su puesta en escena. Otra de las cuestiones fundamentales y de las que hacemos referencia a lo largo del cursado es la puesta en escena; que transmite mi presencia en el escenario por la sola presencia en el mismo. Aquí, Deivy claramente entiende que su entonación va a remitir a Colombia y que esto último va a remitir a un imaginario popular en el marco de un público mayormente compuesto por argentinos (claramente si estuviese en Colombia el chiste no tendría sentido y es aquí donde se vuelve a reafirmar la premisa de que el comediante debe tener una lectura crítica de la mirada social que tiene su público) y lo utiliza para avanzar en su monólogo.

Otra cuestión que me parece sumamente interesante en el marco de un Stand Up Terapia es como Deivy habla de cuestiones tan íntimas como son sus vínculos familiares, especialmente con su madre y la capacidad de hacer humor con ello como así también la habilidad para dejar de manifiesto con sutileza y humor su posición político ideológica que marca una mirada social

bastante clara. Esta habilidad es de resaltar más allá de la postura similar o contraria que pueda tener quien lo lea o lo escuche, aquí, lo que Yo estoy resaltando es la capacidad y habilidad para poder deslizar dichas posturas con sutileza en el marco de un monólogo.

6.5. María del Carmen. D.N.I. 12.555.888

Foto: María del Carmen en escena en función de Stand Up Terapia con su grupo “Tienen razón”. Noviembre, 2024.



María del Carmen es otra muestra viviente de la diversidad de temáticas que se pueden expresar en un curso de Stand Up Terapia y como todas esas temáticas y todas esas personas logran convivir en un ambiente de expresión libre sin juzgamiento pero con mucho humor y contención. Ella, particularmente, nos habla de la menopausia y, nuevamente, como es típico en los monólogos de Stand Up Terapia, el público se siente identificado, principalmente, el público femenino.

Su monólogo es original en su puesta en escena ya que ingresa de la mano de su pareja, Marcelo, este último finaliza su monologo presentando a María del Carmen y así, ella ingresa al escenario, de una manera original y diferente a la lógica de entrada de las personas que las anteceden. En este sentido, no puedo dejar de decir que me resulta muy gratificante que una pareja pueda venir a realizar los cursos, participar en conjunto, integrarse tan activamente al resto del curso como lo han hecho, poder escribir sus respectivos monólogos, planificar y ejecutar una puesta en escena donde se apoyan y complementan mutuamente.

6.5.1. Menopausia

¡¡¡Bueeeenas nooooches!!!...

¡Digán yo quienes ven las películas en inglés! (espero que respondan) ¡Que suertudos! Yo prefiero que sea bipolar. Porque no me molesta que sea bipolar, pero que no pueda ver las películas en inglés porque no sepa mmm... Y

cuando canta, ¡ES PEOR! Es como el personaje de Capusotto, “Roberto Kennedy” el que canta en un inglés de mierda, igualito.

Y estarán pensando: “Ésta seguro que le va a sacar el cuero a la pareja” no nada que ver.

Porque estar con una persona bipolar tiene sus ventajas, por ejemplo, aguantarme a mi y a mi menopausia. Ayy la menopausia. Dicen por ahí que es la mejor época de la mujer. Seguro lo debe de haber dicho un hombre.

Envidio a esas mujeres que dicen: “yo ni me enteré que era menopáusica!” ¿¡qué querés, que te de un premio!?, yo los tengo todos y que! .

Antes de seguir, quiero hacerles una advertencia. Puede pasar que me olvide o cambie parte de lo que escribí y es por mi falta de memoria y la menopausia.

1) **SIEMPRE FUI DISTRAÍDA** . Cuando era chica y mi mamá me llamaba, recién a la 3ra vez le decía ¿¡que!?. Y sigo igual. Pero con la menopausia estoy más colgada y olvidadiza que antes.

Hace poco me pasó que estaba buscando un, un algo. Bueno, no importa , y me puse a buscarlo. Una semana buscando y nada. ¡Una angustia me agarró! Que me puse a llorar de la impotencia de no acordarme. Porque vieron que hay personas que son un desastre con la ordenación pero saben donde están sus cosas. Bueno así soy yo. ¡No toques porque lo pierdo! Y un día voy a buscar otra cosa X a la habitación ¿¡y que me encuentro!?. Siii, el coso que estuve buscando por una semana.

2) **TENGO INSOMNIO Y MUCHAS GANAS DE HACER PIS** . Las dos juntas no está bueno.

No puedo dormir y con un roncadador serial con apnea de sueño menos. Me pego cada susto cuando deja de respirar... entonces veo videos en YouTube o tejo y cuando me acomodo para dormir mi vejiga me dice Ahah, no no, al baño. Y ahí me desvelo otra vez.

Porque no es que hago pis y me acuesto, nooo.

Dono pis para las mujeres infértiles, entonces saco la pelela, si pelela, hago pis, la paso a un bidón, (gesto: hago la limpieza) y me vuelvo a la cama. ¡Chau sueño! Y cuando me duermo a veces son como las 6 de la mañana y 7 y media suena la alarma del gordo ¡GOOD MORNING VIETNAM! Me tapó hasta la cabeza y.... 2) **BIENVENIDO EL MAL HUMOR** . Es como una ruleta rusa hormonal.

Hay días que soy Blancanieves cantando con los pajaritos y los animalitos del bosque y otras soy Putin declarándole la guerra a Ucrania

3) **LOS SOFOCONES** son insoportables. Me acuesto y me la paso destapándome y tapándome. Menos mal que el gordo en invierno no sufre el frío, es como dormir con un pingüino o un estufa tamaño XXL.

4) Me olvidaba de **LOS CALAMBRES**, que a veces ayudan al sr insomnio.

Soy El Pingüino de Batman.

Me levanto, me hago masajes, me pongo un corcho debajo de la almohada y nada.

Me dicen: ¡come banana qué tiene magnesio! ¡Con lo cara que esta la banana!, ¡toma mucha agua! ¿Querés que me pase todo el día haciendo pis? ¡Tengo una vida, oíme!

Y por tooodoo esto, solo un catador de medicación puede aguantarme...

¡Me acordé! El cargador de mi reloj había perdido! ¡Buenas noches!.

¿Notaron que en los inicios de su monólogo María del Carmen nos introduce a escena un objeto perdido que no logra recordar cuál es? Ese mismo objeto que, al finalizar su monólogo, cuando ya nadie lo recuerda, ella lo recuerda y lo vuelve a traer a escena antes de abandonar el escenario. Es un recurso de Stand Up y se denomina “Call Back” , se trata de retomar algo que deje en escena y que al seguir avanzando en mi monólogo el público olvida y sin embargo, lo vuelvo a retomar ya dándole una resignificación en el marco de aquello que estoy contando. Es un recurso complejo de utilizar pero interesante que puede dar mucho valor agregado a aquello que contamos. Pero más valioso aún es que María del Carmen pueda combinar aspectos de su relación de pareja en una puesta en escena compartida con su compañero Marcelo para después hablar de sus conflictos con ella misma, nada más y nada menos, que alrededor de la menopausia. Un ejemplo de que con la estructura del Stand Up Terapia, podemos hablar de cualquier cosa, simplemente tenemos que estar dispuestos a aprender, indagarnos y a recibir aplausos en nuestra exposición.

6.6. Leonardo Escalada. D.N.I 25.666.999.

Foto: Leonardo Escalada en escena durante la función de su grupo de Stand Up Terapia "Tenes razón". Noviembre, 2024.



En el caso de Leonardo Escalada puedo sentir una satisfacción especial. Es que cuando él ingresa al cursado nos cuenta que le gusta escribir, que él viene para poder escribir y que previamente ya había hecho otro curso de Stand Up pero no había realizado función de muestra porque no se sentía cómodo con el show y con el grupo.

Con nosotros lo logró, realizó su función, así como lo pueden ver en escena en la foto publicada más arriba. Leo escribió un fantástico monólogo de Stand Up Terapia que pueden leer más abajo hablando de su ansiedad, su hipocondría, en definitiva sus conflictos con él mismo, realizándolo con humildad, identificándose y logrando una gran empatía con el público con el cual interactúa mientras se ríen a carcajadas y lo aplauden porque, obviamente, como podrán leer más abajo, su monólogo responde muy bien a la estructura de redacción del Stand Up Terapia, hablo de él mismo y lo que le sucede en aspectos muy relevantes de su persona a la vez que lo expresa con la estructura de redacción del Stand Up.

Su miedo escénico se transforma una vez ingresa al escenario y, sin dejar de sentir nervios, logra una convivencia e interacción con el público que queda registrada en algunas filmaciones. Literalmente la gente se ríe durante toda su exposición manifestando su agradecimiento en cada aplauso.

Pero lo más importante de Leo Escalada es que se pudo subir al escenario previo a un antecedente de haber realizado un curso de Stand Up y no haber tenido función. Leo se subió al escenario porque confió en él mismo pero también porque encontró un grupo de contención, de escucha, de

acompañamiento y en el marco del Stand Up Terapia, estas virtudes grupales son tan importantes como aprender a realizar Stand Up.

6.6.1. Viviendo con el enemigo interno

Gracias! Yo les aconsejaría que no se gasten tanto gritando o aplaudiendo porque lo que vengo a compartirles es bastante MEH, así que no esperen demasiado y guarden para los que de verdad tienen talento.

La canción que acaban de escuchar no tiene nada que ver con lo vengo a hablar o talvez si porque puede ser una cagada...

Me llamo Leandro, tengo 20 años y sufro ansiedad. Es mas, darme cuenta que tengo ansiedad me dispara el cortisol y eso me produce mas ansiedad de la que ya tengo.

Agradezco estar arriba de este escenario, la verdad no me siento para nada ansioso con todos ustedes mirándome... creo que es uno de los mejores momentos de mi vida... No se porque seguí mis instintos de: HACE STANDUP TE PUEDE AYUDAR, HACE STANDUP VA A AYUDAR... esto no es una remera que aun no esta seca... es transpiración. Asi que muchas gracias por haberme alentado a subir al escenario para desafiarme a mi mismo, posta se los agradezco de corazón y los tengo en mi corazón... hijos de puta ㄟ

Seguramente todos los aquí presentes tenemos algún tipo de ansiedad, depresión o ambas así que si alguien siente que no resuena con el tema le voy a pedir amablemente que se retire en silencio para no arruinarnos este momento de grupo... MUCHAS GRACIAS.

Como les contaba vivo con ansiedad y compartimos juntos cada momento del día, desde que me levanto hasta que me voy a dormir... En algunas noches de insomnio hacemos pijamadas y jugamos a ser dr strange... creamos escenarios catastróficos pero a diferencia de ENDGAME en ninguno ganamos. Ella jamás me abandona, me acompaña a laburar, en salidas, al baño... incluso ahora esta ahí sentada mirándome fijo la nuca. Somos como una pareja toxica... no sale el uno sin el otro. Menos para las tareas del hogar como ser: limpiar, pagar impuestos, dividir el alquiler... siempre estamos juntos... y nunca me hace sentir solo... podría decirse que es el único vínculo no sexual mas largo que tuve en mi vida.

Muchas veces me hace sentir como si mi vida fuera una eterna menopausia: cambios de humor, temperatura, sudoración extrema, etc. Básicamente es como un pronostico del servicio meteorológico... hasta que no salgo a la calle no se con que me voy a encontrar realmente.

Para los que no saben lo que es la ansiedad les cuento un poquito: un síndrome ansioso es una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones de estrés y tiene características como: dolor de pecho, nervios excesivos, preocupación constante, miedo a situaciones amezantes... BASICAMENTE

COMO VIVIR EN LA ARGENTINA ACTUAL

Es como si tuvieras un detector de humo hiperactivo que se dispara cuando estas haciendo un Paty a la plancha o un GPS que siempre esta recalculando la ruta pero hacia el peor escenario posible.

Además de ansioso, también soy depresivo por lo cual mi dieta alimentaria se basa en SERTRALINA y CLONAZEPAN. Tengo tanto clona en el cuerpo que a

veces no se si soy yo o una copia... se entiende? CLONAZEPAN – CLONA – CLONADO – COPIA... Gracias acaban de arruinar mi mejor chiste.

El cuerpo humano esta compuesto por un 70% agua, el mío después de tanta medicación es: 40% CLONA 40% SERTRALINA y 20% AGUA. Como podrán notar no me gusta tomar agua, por eso ese porcentaje tan bajo... pero además de ansioso y depresivo también soy hipocondríaco por lo cual JAMAS pude tomar una pastilla en seco... mira si se me queda pegada en la garganta y me muero asfixiado! Si no fuera por este pequeño detalle ya estaría deshidratado porque solo tomo agua cuando estoy nervioso (como ahora) o cuando tengo que tomar algún medicamento.

Tengo 2 perros a los cuales amo y vivo con ellos... FRANCISCO Y KILLIAM

Fran se pone muy ansioso con ruidos fuertes y molestos como portazos, tormentas o regaeton

Kiki es un perro de departamento, le deprime salir a la calle

Por suerte tienen algo en común se estresan cuando vamos a la plaza y se encuentran con mucha gente, ruidos y naturaleza... EFECTIVAMENTE LOS PERROS SE PARECEN A SUS DUEÑOS

Muchas personas no saben como tratar a un ansioso depresivo, por lo cual tengo mas conversaciones conmigo que con otros seres humanos pero esto se vuelve un problema cuando me digo algo que no me gusta y ahí me dejo de hablar. Es mas tapo los espejos o cualquier cosa que me devuelva un reflejo porque no me quiero ni ver hasta que no se me pase el enojo.

Por suerte encontré una actividad para esos momentos de mucha ansiedad y es ir de compras pero no a ferias, shoppings o cuevas de venta de dólares blue.

Se acuerdan que les conté que soy hipocondríaco? Bien, esto viene de la mano... porque la actividad que calma mi ansiedad es ir a Farmacity y comprar medicamentos de venta libre! Esos medicamentos que pasan generalmente cuando uno esta comiendo: Cremas para hongos, antihemorroidales, pastillas para resaca, espuma evagina... bueno no, este ultimo todavía no pero no porque no me interese SI NO porque físicamente no tengo como usarlo.

Mi sueño es ser un dealer de medicamentos de venta libre siento como si eso me acercara a ser un súper héroe... siempre nos vamos a encontrar a alguien con alguna dolencia y que mejor que convertirse en el salvador... Te duele la cabeza? PARACETAMOL DE 1GR, toma... eso si el agua la pones vos, no te presto mi botellita, no sea que me contagies algún tipo de germen o gingivitis... no se por donde paso esa boca antes y #HIPOCONDRIACO!

Para que se queden tranquilos les cuento que hace mas de 20 años que estoy en tratamiento terapéutico, mas o menos siento que hice la carrera de psicología 2 veces pero sin haber leído nada teórico y obviamente... sin el titulo. ESTE CUERPITO ES PURO TRABAJO DE CAMPO!

Más de la mitad de mi vida hice terapia y a veces pienso en que hubiera pasado si esa guita la invertía en el mercado inmobiliario y no en mi salud mental. Creo que hoy seria accionista mayoritario de Nordelta o dueño de HARAS DEL SUR

Igual después de tanto tiempo no siento que haya tantas diferencias entre un psicólogo con titulo y yo. Cuando me disocio de una conversación que no me interesa, automáticamente mis respuestas son: UFFF ES UN TEMA? Como te sentís con eso? Que sensaciones te genera esta situación? O simplemente: CHAU, NOS VEMOS EN 15 DÍAS.

Ya que estamos entre amigos les cuento que mis tratamientos siempre fueron con PSICOLOGAS...

¿Por qué NO CON PSICOLOGOS? Bueno, porque además de ansioso, depresivo e hipocondríaco también soy puto... es decir que estoy a tres patologías de conseguir mi primer CUD!

La verdad es que no quiero pagarle a un hombre para que me escuche a medias, sea empático por su profesión y me consuele. Porque por medio de la transferencia profesional – paciente voy a terminar enamorándome y me va a decir: LEANDRO, NO PODEMOS SEGUIR TRABAJANDO JUNTOS, TE VOY A DERIVAR CON UN COLEGA QUE ES MUY BUENO. Realmente preferiría evitarme traumas nuevos.

Por eso prefiero a las psicólogas porque con ellas no va a existir esta transferencia, como mucho al finalizar el tratamiento (si es que en algún momento termina) podemos quedar como amigos y sin confusiones (LA CANTIDAD DE VECES QUE ESCUCHE ESO, BUENO, NO VIENE AL CASO)

Para ir terminando y siguiendo con los psicólogos/as... notaron la facilidad que tienen para culpar de todo lo que hacemos a nuestros padres? POR EJEMPLO: vos podes ir y contarle, mi semana estuvo bien, el sábado fui manejando a ver un show de standup increíble pero cuando estaba volviendo... atropelle a una criatura... no la vi

Y QUE TE RESPONDEN? La culpa de esto la tiene tu padre, no te sientas culpable. Vos no pudiste gestionar aun el tema que te haya abandonado cuando vos tenias 5 años, por este motivo vos no sabes manejar y la criatura que atropellaste es tu niño interior. FREUDISMO DE MANUAL!

NO HERMANA! Que culpa tiene mi viejo si se fue a comprar puchos hace 30 años y nunca volvió! Atropelle a una criatura porque tome demás, estaba manejando descalzo con los pies sudados, con miedo de que me parara alguien de transito, me hicieran un test de alcoholemia y pasar el resto de mi vida en la cárcel...

REALMENTE ADMIRO A LOS PSICOLOGOS POR EL TALENTO QUE TIENEN DE CULPAR A OTRO Y NUNCA HACERTE 100% RESPONSABLE A VOS MISMO POR TUS PENDEJADAS.

Otras cosas que te dicen generalmente, especialmente cuando tenes ansiedad crónica, es que uses agua... en lo posible que te des una ducha para habitar el presente...

NI EN PEDO!!! Eso me dispara mas ansiedad, mira si me estoy bañando y me muero en la ducha de un paro cardiaco (porque los que tenemos ansiedad siempre flasheamos con paro cardíaco)

IMAGINATE QUE ME ENCUENTREN: DESNUDO, DESPERRAMADO EN LA BAÑERA, TODO HINCHADO Y CON EL PITO MAS CHICO DE LO QUE YA ES... LA VERDAD ES QUE PREFIERO MORIRME VESTIDO PERO CON ALGO DE DIGNIDAD. Ya con que mis ex parejas sexo vinculares sepan lo que realmente hay debajo del boxer... tengo suficiente.

ME NIEGO ROTUNDAMENTE A QUE MIS FAMILIARES O EL DE LA EMERGENCIA VEAN ESTA ESCENA Y SIENTAN MAS LASTIMA POR MI PENE QUE POR MI.

Bueno, ya me expuse demasiado, no hay mucho mas para contar así que va siendo hora de bajarme de aquí e ir a tomar mi medicación para continuar siendo una persona feliz y funcional al sistema. Les recuerdo que si alguien

necesita algún medicamento de venta libre me pueden buscar ahí abajo y vemos si algo de lo que hay en el botiquín les resulta de utilidad y yo puedo ser un héroe!

BUENAS NOCHES Y MUCHAS GRACIAS!

6.6. 2. Diversidad: el color del arco iris... siempre y cuando sea en un solo tono.

Mi nombre es Leandro si alguno de los acá presentes me recuerda soy el que hablo de la ansiedad en el monologo anterior. Para los que no lo vieron les cuento rápidamente... NO SE PERDIERON NADA. Hable de que soy ansioso, depresivo, hipocondríaco y puto. Nada del otro mundo, una persona normal... Talvez crean que por ser la segunda vez que estoy en este escenario estoy más relajado y menos ansioso... y la verdad es que NO! No se si ustedes lo estarán notando pero me tiembla todo el cuerpo, me siento como una minipimer humana, me tiras dos frutas un poco de agua y sale un licuado. Pero bueno ya tengo mi dosis de sertralina en el cuerpo así que nada puede MALIR SAL.

Hoy, si bien voy a hablar de mi y de mis experiencias para nada traumáticas vengo a desahogarme un poco con ustedes. Primero, les voy a proponer algo: pónganse de pie, en silencio, solo de pie, para estirar el cuerpo. Listo, ya está, pueden sentarse. ¿Ven cómo lo hicieron sin cuestionarse? Esto me da pie a hablar del tema que vengo a poner sobre la mesa... un tema áspero como una

esponja natural de baño, esa que te pasas por el cuerpo y te deja mas marcas que un gato con el que intentaste bailar un vals... Hablemos de: **la heterónoma**. Esa idea de que la heterosexualidad es lo "normal" y todo lo demás es como un spoiler de película mala... como si ser gay fuera el final del Titanic: todos sabemos cómo termina. Sabemos que es un conjunto de normas en las que se asume a la heterosexualidad como lo que esta bien y es normal, ubicando a las otras orientaciones como anormales o antinaturales... Hay algún gay en la sala o solo yo? Que horror!!! Gente desviada! Espero que David rece por sus almas pecadoras.

Yo veo la heterónoma como un molde para galletitas hecho para que todos salgamos iguales: alineados, perfectos, sin sabor a nada... como galletas de arroz pero humanas. Mi molde se ve que no estaba muy bien enmantecado así que esta galletita salió deformada.

Pensando en este monologo me di cuenta de algunas reglas absurdas que hay dentro de esto, por ejemplo: "los hombres no lloran" quien no lo dijo o a quien no se lo dijeron alguna vez? Pero esa regla tiene una excepción y es en la cancha, ahí no cuenta. Tu equipo mete un gol y puedes ver a dos hombres llorando, abrazándose, incluso besarlo. En ese ámbito si puedes dejar de ser un macho alfa, sin ser juzgado. Yo soy partidario de que el gobierno de la ciudad ponga un arco de futbol por cuadra cosa que si un hombre tiene ganas de llorar, se pare ahí abajo y pueda hacerlo sin que nadie lo juzgue... seria como una zona liberada.

Otra regla absurda: el tema del hogar. **"El hombre provee, la mujer limpia"**. ¿Quién nos enseñó a cocinar o lavar ropa? Nadie, eso es de mujeres.

*Entonces, como hombre, formas pareja **con una mujer**, OBVIO si no sos un desviado, y macht perfecto. Ahora si nos salimos de la regla seriamos unos mugrientos y nos hubiésemos cagado de hambre porque no sabíamos hacer ni arroz! Falla el chip!*

Siguiendo con el tema de la cocina: que le dicen a una mujer cuando cocina algo rico? "Ahhh ya te podes casar" Que premio de mierda para la pobre mina que estuvo 10hs en la cocina, cagada de calor, seguramente con alguna quemadura y ya sin ganas de comer. Para que le digan: que rico! Ya te podes casar... Yo que ella la próxima vez hago salchichas o directamente no cocino.

*Otra regla que también me parece ilógica es la de formar una familia: OBVIAMENTE hombre – mujer, porque la familia natural es Adán y Eva, no Adán y Esteban, casarse, tener hijos, auto y perro (gato no porque es de desviados) no es raro? Es como un juego de la OCA pero sin dado y con una casilla que dice "**NO SOS NORMAL**" ¿En serio? ¡Esto es un juego en el que nunca quiero jugar!*

Yo me di cuenta que era gay más o menos a los 12 años, pero mis compañeros de primaria lo notaron antes que yo y ahí arranco el bullying. Se ve que desprendía arco iris por los poros yo no lo notaba pero ellos se ve que si. En educación física, cansado de quedar siempre para lo último empecé a ir pero siempre decía que me dolía algo para no participar de la clase PRESENTE SAF. Un día cansando del acoso, en uno de los bailes del colegio no tuve mejor idea que "transar" (soy del 90) con una compañera que era mucho mas grande que yo y a la que también le hacían bullying pero por fea. Ella había repetido 7mo como 4 veces, pero ahí estaba... intentándolo. Me

acuerdo que transamos en el medio del salón de actos, tipo para que todos nos vieran y se dejaran de joder, ganábamos los dos a ella le dejarían de decir que nunca iba a estar con nadie y a mi me dejarían de decir puto. El lunes, después del baile, entre al aula como un ganador y saben que paso? Mi experimento falló! A ella la cargaban por haber transado conmigo y yo me gane un bullying nuevo: el puto que se comió a la fea. Por suerte las desgracias unen a las minorías y con ella terminamos siendo amigos, es más logre que se saque el bigote antes de la fiesta de fin de año.

En los 90's no mandaban a los bullies a la psicopedagoga, nos mandaban a los bulineados para ver si nos podían corregir... obviamente conmigo fallaron.

En ese momento no tenia con quien hablar de lo que me estaba pasando, así que con mis amigos fingía ser hetero y encima virgen. Recuerdo que tenía un amigo que se llamaba Pablo y un día de la primavera, 21-09-2001, no me olvido mas me llevó a un lugar a debutar con una mujer y pago para que yo dejara de ser virgen. Me acuerdo que entre en un cuartito oscuro que no tenía puerta, solo una cortina y un banco de madera como los de la iglesia. La chica me dijo que me bajara los pantalones, obviamente no quise y me pregunto que íbamos a hacer con ese tiempo. Así que nos pusimos a hablar de nuestras vidas del porque trabajaba de eso, si ella tenia pareja y un poco de su vida. Fue como una sesión de terapia, pero encima la que cobro fue ella. Lo que si, muy amablemente, antes de salir me mojo un poco la cara para que pareciera sudado. Salí como un campeón. Solo que nunca quise hablar del tema y cada vez que se intentaba hablar lo evadía con cualquier otra cosa que me pudiera ayudar a escapar de ese momento.

Paso el tiempo y llego el momento de salir del closet con mi familia, yo en ese entonces escuchaba de gente que la rajaban de la casa o los trataban re mal. En las novelas de la época era un dramón salir del closet. Recuerdo que un día había discutido con mi vieja por algo y dije ES HOY! La invite a un mcdonalds, nos pedimos un café y le dije: MAMÁ SOY GAY a lo que me respondió: y bueno... si a vos te hace feliz, que se yo, esta bien.

NOOOO yo quería mi drama, quería gritos, llanto, al menos una cachetada... nada de eso paso así que volví a mi casa mas enojado de lo que ya estaba con ella.

No me puedo imaginar la siguiente situación, una pareja GAY teniendo un hijo y que les salga hetero... HAY NO HIJO QUE HORROR!!! EN QUE FALLAMOS??? Fuiste vos Nicolás que le regalaste una pelota. Vamos a hacerlo escuchar Madonna todo el día a ver si lo podemos corregir

En fin, entre pitos y flautas (cuak) llegue a la adultez y ahí descubrí que lo peor no había quedado atrás, cada vez que le contas a un hetero que sos puto te mira con cara de: todo bien con ustedes pero mira que yo no eh. Amigo soy puto, no desesperado! Y no sos una coca en el desierto! Podes calmarte!?

"Encima, esto puede parecer joda pero no lo es" Hace un tiempo me tuve que hacer una batería de estudios porque venía muy mal de salud y como todo ansioso lo gestionaba gastrointestinalmente. Cuestión es que se llegó al diagnóstico, tengo un adenoma en la suprarrenal pero en El medio también descubrieron que soy intolerante a la lactosa. Puto intolerante a la lactosa, si

eso no es una joda directa del creador, no se que pensar... Soy su meme humano entienden?

Igual les tengo un poco de bronca a los heteros, son apropiadores de cultura y terminología homosexual... creamos La palabra y la queso, se la apropiaron, creamos la palabra paki, se la apropiaron...

El boliche América, si no lo conocen está en gascón y Córdoba, en los 90, 2000, era el templo de la homosexualidad! Ahora también es de ustedes viejo! En mi época de boliches en América, 1 de cada de 10 hombres era hetero, ahora 1 de cada 10 es puto, son usurpadores de territorio! Quiero, NO, exijo! Un Cornelio Saavedra Gay para que declare nuestra independencia

Con la música lo mismo, ahora van por Lali! No chicos! Es nuestra! Ustedes quédense con La Joaqui, el Duki, no se el que quieran... tienen miles para elegir!

Por otro lado, dejen de decirnos BRO!!! Cada vez que alguien me dice BRO siento una puñalada en el medio del pecho. Entiendan que cada vez que ustedes nos dicen BRO para nosotros muere un hada

Igual si hay algo en lo que les doy la derecha, notaron la cantidad de géneros que hay por Dios!!! (cisgénero, transgénero, no binario, intersexual, género fluido, agenero, pansexual transformistas, travestis) es como una tabla periódica de orientaciones sexuales, eso me recuerda a la primaria y nada bueno sale de eso! Hasta el LGTB estábamos bien, por suerte ahora le pusieron un + y te simimplifica aprenderte los diferentes géneros de memoria.

Me gusta terminar los monólogos con una reflexión y esta vez no va a ser la excepción: La heterónoma es como ese amigo que insiste en que todos tienen que bailar al mismo ritmo, tipo el meneaito. Pero mientras algunos siguen el mismo paso de siempre, otros simplemente preferimos bailar lo que se nos da la gana, o incluso bailar solos. Al final, lo importante no es el ritmo, sino disfrutar del baile. No ser heteronormativo no es un error de coreografía o una falla en la Matrix, es solo una forma diferente de moverse al compás de la vida. Así que, en lugar de juzgar, ¿por qué no nos unimos todos a la pista y dejamos que cada quien se mueva como y con quien quiera?

Buenas noches y muchas gracias!!!

Los monólogos de Leandro Escalada son un ejemplo a seguir. De hecho, suelo utilizar partes de los mismos para realizar pedagogía y ejercitaciones en diferentes clases de Stand Up Terapia. Se trata de una producción escrita que utiliza las herramientas del Stand Up de manera permanente. Es decir, Leo nos puede contar lo que nos quiere contar utilizando la fórmula de premisas y remates y de esa manera nos da una imagen inequívoca de aquello que nos quiere contar a la vez que nos hace reír con sus remates de por sí, ingeniosos y creativos. Pero además Leo tiene la capacidad de poder hablarnos de lo que a él le sucede con total libertad y, evidentemente, en el marco de un profundo análisis de sí mismo; no cualquiera se conoce tan al detalle como lo hace Leonardo. Es por eso que, en lo personal, siento una profunda satisfacción con esta producción porque es el reflejo de que los cursos de Stand Up Terapia pueden servir para tener un abordaje terapéutico, de auto exploración e

indagación, de expresión y análisis que nos permitan generar contenidos divertidos a la vez que reflexivos e inteligentes. Un valor agregado al Stand Up tradicional que se puede apreciar quizás más específicamente en su segundo monólogo en el cual hacer una lectura de valor sociológico sobre los mandatos impuestos y cómo estos condicionan la vida de las personas, una cuestión que ha llevado a profundos traumas e infelicidades en muchísimas personas. Con humor Leo nos permite apreciar el peso de lo impuesto y como el deber ser se impone ante la propia esencia y atenta contra la libertad de vivir una vida asociada a la propia percepción, al propio deseo y a las propias necesidades de cada quien. Sin duda, Leo no solo tiene la capacidad de hacernos reír sino también de reflexionar. Sus monólogos pueden ser, sin lugar a dudas, objeto de discusiones valiosísimas en el ámbito de la psicología y la sociología. Cada párrafo de sus monólogos nos puede remitir a discusiones sobre aspectos de la sociedad, la psicología, de las relaciones, de la convivencia, de los mandatos, de los estereotipos, entre otras muchas problemáticas.

En resumen, se puede decir, una vez analizados los monólogos de Leo Escalada, que él tiene la capacidad de integrar en su máxima expresión todos los componentes de un Stand Up Terapia. Esto es así porque se trata de un contenido fruto de su profunda introspección que genera también una gran identificación con los públicos que asisten a escucharlo y una mirada crítica y reflexiva sobre la sociedad en general. Pero además, integra los tres ejes de conflictos que tiene un monólogo de Stand Up es decir consigo mismo, con el otro y con el entorno. La parte graciosa deviene no solo de sus ocurrentes remates sino de sus certeras premisas que hacen que el público no se pierda en ningún momento sobre aquello que Leo desea transmitir. Y, finalmente, algo

que ustedes no podrán apreciar al leer sus monólogos así que desde ya los invito a que estén atentos a las próximas funciones de Leo para que puedan presenciar; su puesta en escena. A partir de esta última genera un gran valor agregado a aquello que escribe y que dice interactuando con el público, realizando diferentes tipos de acting que incluyen el dialogo con objetos y la utilización de estos últimos para reforzar su capacidad comunicacional y de comedia. Un verdadero placer poder leer, ver y escuchar a Leo pero por sobre todo ser su profesor de Stand Up Terapia pudiendo así facilitar ese proceso y ser testigo de cómo el material se va creando clase tras clase.

7. Conclusión

La relación entre las producciones artísticas y la psicología data de varios años atrás. Incluso si nos remitimos a antes de la existencia de la psicología como ciencia, igualmente la expresión del arte era concebida como una expresión de aspectos profundos de la personalidad, de la vida y de la percepción y sensibilidad que el artista tenía y que reflejaba, de alguna u otra forma, en su producción artística.

El Stand Up no escapa a dicha realidad. Es evidente que, más allá del humor, aquello que pensamos, escribimos y luego decimos en un monólogo es parte de nuestra forma de entender las cosas, de cómo sentimos los estímulos externos y de nuestra capacidad de expresión de las emociones y de nuestras intenciones.

Los cursos de Stand Up tradicional se enfocan en que el contenido de un monólogo sea gracioso y el propósito final de la producción es esto último; que el público se ría. Lo anterior es lógico, lícito, obvio y además, necesario ya que si hacemos un curso de Stand Up, por definición de esta actividad, estamos buscando como propósito hacer reír. Sin embargo, esto último no quita lo que decía al principio; aquello que pensamos, escribimos y luego decimos tiene una profunda conexión, consciente o inconsciente, con nuestra personalidad, nuestro carácter y nuestra experiencia de vida, en el amplio sentido de la palabra “experiencia”.

Entendiendo lo que indico en el párrafo anterior, vislumbre que en muchos cursos de Stand Up, las personas que allí se encontraban, buscaban expresar su visión de la realidad, sus vivencias, sus emociones, sus frustraciones y sus alegrías a través del humor y que esa necesidad de expresión tomaba como excusa al humor para poder ser llevada al escenario, para poder salir a la luz y ser expresada ante el público. Sin embargo, el propósito final de “hacer reír” muchas veces limita tanto la capacidad de expresión como así también la de indagación interna. Buscar adentro de uno con un micrófono delante y luego expresar lo que a uno le pasa mediante un micrófono y escucharte a través de los parlantes, ya de por sí, condiciona ese proceso indagatorio y de expresión. A esto hay que sumarle la lógica realidad de que si esa expresión no es realizada de una forma adecuada y formulada en cuanto a su estructura de redacción, respetando las reglas del Stand Up de manera estricta, será descartada, desechada y eliminada. No porque algo de lo que diga tenga que ver conmigo o con mi visión de las cosas o con algo que quiero expresar, va a ser llevado a un monólogo de Stand Up sino cumple con la forma

estructuralmente correcta y precisa de redacción y expresión de manera tal de que cumpla con el fin principal de hacer reír. Esto último está correcto, está muy bien ya que si el propósito primero y fundamental es hacer reír entonces tengo que aprender y hacer reír más allá de mí mismo, más allá de lo que quiera expresar en tanto sino cumplo con ese fin, de que la gente se divierta, entonces no tiene sentido lo que estoy haciendo. Es por eso, que en el marco de un curso de Stand Up tradicional está perfecto que un docente corte, quite o sugiera modificar estructuras, expresiones, redacciones y contenidos si los mismos no están estrictamente orientados a su fin principal. Podríamos hacer la analogía entre quien sale a trotar todas las noches por motivos de salud y terapéuticos. Trota un par de metros o kilómetros sin mayores exigencias y en la medida de que sienta que ese trote nocturno le hace bien a su vida, que se siente bien con eso que hace y que lo identifica de alguna manera. Sin embargo, si esa misma persona está entrenando para ser soldado de las fuerzas especiales del ejército, su trote deberá cumplir con características de rendimientos específicas tanto en la cantidad de kilómetros como en el tiempo que utiliza para su recorrido y finalmente respecto de su rendimiento físico y psicológico luego del entrenamiento. Sencillamente, si alguno de los parámetros pre establecidos no son cumplidos, esa persona será dada de baja del entrenamiento y se lo considerará no apto para tal fin. Así de sencillo, si su corazón late demasiado rápido, si su capacidad de oxígeno se agota a los pocos kilómetros o su ritmo es muy lento o no tiene la constancia debida para adaptarse a los horarios y días de entrenamiento; entonces será apartado de la fuerza, no podrá continuar porque no cumple con el fin último que es estar en condiciones de ejercer actividades de ataque, de defensa, de ayuda y rescate

en condiciones adversas. Vuelvo a repetir que esta metodología pedagógica y de entrenamiento está perfecta en tanto el fin último del enterramiento y la formación están por encima de la voluntad de quien se somete a dicho entrenamiento. Es decir, el soldado debe estar en condiciones de actuar cuando le sea requerido más allá de su voluntad o sus ganas y motivaciones transitorias del momento en el cual deba actuar. Es el deber ser; si hay que actuar, se actúa bajo ciertos parámetros de rendimientos y efectividad esperados. Si mi fin último o el fin del curso al cual asisto es que este en condiciones de hacer reír, entonces, está perfecto que mi formación me brinde esas herramientas y que tanto en el ejercicio como en la producción del contenido se me limite a dicho propósito y se me obligue a pensar y generar contenido que cumpla, exclusivamente, con dicho propósito. Es correcta dicha forma de proceder, genuina y coherente con la formación que se brinda y con aquello para lo cual se prepara a las personas.

Ahora bien, existe un punto intermedio que en mi analogía estaba expresado por aquella persona que sale a trotar solo con fines relacionados a su salud tanto física como mental. Esparcimiento, recreación y en definitiva, salud, en el amplio sentido de la palabra. Con el Stand Up pasa lo mismo. Existen muchas personas que desean poder aprender a realizar Stand Up pero que intentan comunicar algo que tiene que ver con su visión de las cosas y sus experiencias de vida que van más allá del solo objetivo de hacer reír. Personas que buscan y necesitan indagarse en un clima de mayor libertad tanto para el auto conocimiento como así también para la percepción emocional y oportunamente la expresión de esto último. Vivimos en una sociedad que apunta siempre al rendimiento; si estás cansado tomas una pastilla para tener más energía, si te

enfermas tomas un remedio para curarte en un día, si sentís acidez estomacal tomas un jarabe para que ese sentimiento desaparezca y miles de ejemplos más que nos dan la pauta de que no importa necesariamente lo que nos pasa sino el resultado final, la funcionalidad al sistema, el “estar bien” para el otro, para la sociedad y sus exigencias. Sin embargo, tan importante como eliminar la acidez estomacal o el cansancio o el aburrimiento mental, entre otras cosas, es indagar, encontrar, analizar y entender porque esas cosas nos suceden. Antes que matarlas, disfrazarlas o eliminarlas es más fructífero entender porque están ahí.

Cuando hacemos Stand Up Terapia hacemos Stand Up es decir aprendemos a escribir siguiendo la estructura de redacción que ofrece el Stand Up y buscamos la puesta en escena correcta para llevar el contenido al público. Sin embargo, nuestro propósito último no es el humor en sí mismo sino que utilizamos a este último como canal de indagación, expresión y comunicación de nuestras emociones, de aquello que nos pasa y lo que sentimos con lo que nos pasa. No se trata de usar el humor para disfrazar el malestar u olvidarlo momentáneamente sino muy por el contrario, utilizar al humor como canal de comunicación, como herramienta para que fluya aquello que queremos contar ya sea relacionados a nuestras vivencias o visiones del mundo y de las cosas que en el hay. De esta manera logramos producciones genuinas para con nosotros mismos, no es un invento para hacer reír lo que llevamos al escenario sino que somos nosotros mismos en su máxima expresión. Dichas producciones genuinas y auténticas nos identifican pero también es el público quien se ve reflejado e identificado en los monólogos que se llevan a las funciones. Esto último genera muchas cuestiones positivas. Las risas son unas

de ellas. Pero también el auto conocimiento, el desahogo psicológico, la percepción de la realidad de una manera diferente, el posicionamiento personal y de nuestra realidad desde lugares y enfoques distintos que nos dan un empoderamiento sobre las problemáticas que nos suceden, la generación de vínculos identificatorios con los públicos y con los compañeros de curso que nos llevan a construir lazos de unión y amistad que trascienden los cursos, el Stand Up y las funciones. Personas que se conocen en un curso y a los dos meses se sienten profundamente vinculados, contenidos y unidos a través de la palabra y las emociones que se dejan fluir sin prejuicio alguno.

En definitiva, más allá de todo lo que se expresa en este e book y de todas las palabras que se puedan utilizar todo se puede resumir a que no solo se trata de Stand Up, es algo más que eso, es Stand Up Terapia, tenes que vivir la experiencia...

8. Bibliografía

Bebis, M. (2013). Comedy: a very short introduction. Oxford University Press. Oxford.

Davini, M. Salluzzi, S. Rossi, A. (1978). Psicología general. Kapeluz: Buenos Aires.

Freud, S. (1985). La interpretación de los sueños I. Planeta Agostini: Barcelona.

Freud, S. (1905). Tres ensayos sobre teoría sexual. Amorrortu editores: Madrid.

Goleman, D. (1995). La inteligencia emocional. Javier Vergara Editor: Buenos Aires.

Kaplan, S. (2013). The Hidden Tools of Comedy. Michael Wiese Productions: California.

Linton, R. (1945). Cultura y personalidad. Fondo de cultura económica: México.

Pinillos, José, L. (1976). La mente humana. Salvat editores: España.

Provine, R. (2001). Laughter: a scientific investigation. Penguing. Publishing Group: New York.

Rogers, C. (1981). Psicoterapia centrada en el cliente. Paidós Iberica: Barcelona.

Rojas, E. (1999). La ansiedad. Cómo diagnosticar y superar el estrés, las fobias y las obsesiones. Planeta: Buenos Aires.

Rojas, E. (1999). La conquista de la voluntad. Planeta: Buenos Aires.

Steve, M. (2008). Born standing up: a comic`s life. UK ed: Edinburgh.

Strayhorn, Joseph, M. (1992). Cómo dialogar en forma constructiva. Planeta: Buenos Aires.