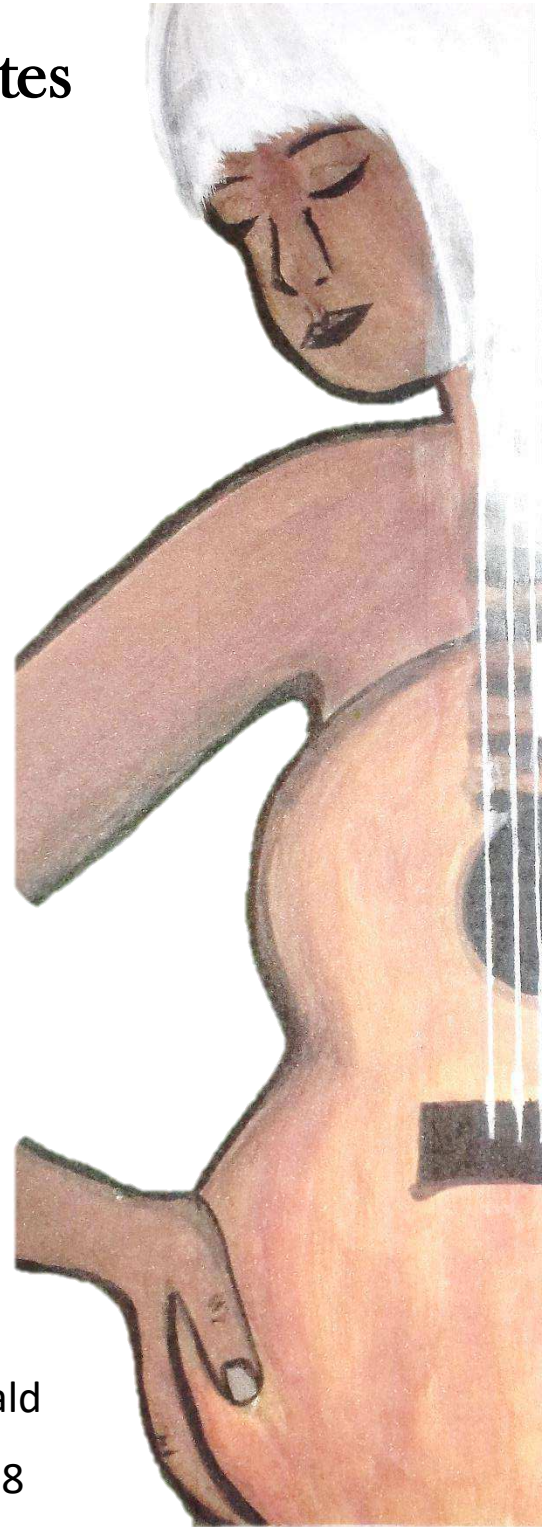


# LA MUJER QUE PINTA

Arteterapia con  
mujeres migrantes  
en Alemania



Maria Silvana Buchwald

Mujeres Raíz 2016/18

IATBA Barcelona Abril 2019

Supervisión: Anna Buxaderas



## MUCHOS SOMOS

De tantos hombres que soy, que somos,  
no puedo encontrar a ninguno:  
se me pierden bajo la ropa,  
se fueron a otra ciudad.

Cuando todo está preparado  
para mostrarme inteligente  
el tonto que llevo escondido  
se toma la palabra en mi boca.

Otras veces me duermo en medio  
de la sociedad distinguida  
y cuando busco en mí al valiente,  
un cobarde que no conozco  
corre a tomar con mi esqueleto  
mil deliciosas precauciones.

Cuando arde una casa estimada  
en vez del bombero que llamo  
se precipita el incendiario  
y ése soy yo. No tengo arreglo.  
¿Qué debo hacer para escogerme?

¿Cómo puedo rehabilitarme?  
Todos los libros que leo  
celebran héroes refulgentes

siempre seguros de sí mismos:  
me muero de envidia por ellos,  
en los filmes de vientos y balas  
me quedo envidiando al jinete,  
me quedo admirando al caballo.

Pero cuando pido al intrépido  
me sale el viejo perezoso,  
y así yo no sé quién soy,  
no sé cuántos soy o seremos.  
Me gustaría tocar un timbre  
y sacar el mí verdadero  
porque si yo me necesito  
no debo desaparecerme.

Mientras escribo estoy ausente  
y cuando vuelvo ya he partido:  
voy a ver si a las otras gentes  
les pasa lo que a mí me pasa,  
si son tantos como soy yo,  
si se parecen a sí mismos  
y cuando lo haya averiguado  
voy a aprender tan bien las cosas  
que para explicar mis problemas  
les hablaré de geografía.

Pablo Neruda (1958)



# Agradecimientos

A las mujeres raíz por ser mis compañeras de viaje.

A nuestro grupo “del drama” por poder acogernos  
en grandes y pequeños logros.

A todo el equipo de IATBA por darme el regalo de  
mi primera cajita que continuará creciendo.

A mi supervisora Anna Buxaderas por desafiarme y  
mostrarme que las cosas son posibles pero que para  
ello hay que hacerlas visibles primero.

A mi terapeuta Aude por el acompañamiento tierno y sincero.

A Barbara Wachendorff por abrirme las puertas a un  
espacio de creación y regalarme una llave para poder entrar  
a construir mis propios cimientos.

A mi familia por la confianza y su escucha abierta y sensible

A mis amigos que me han ayudado a echar anclas en  
mis islas, dándome la posibilidad de crear nuevas redes.

Y a todas y todos los miembros de los 4 fabulosos equipos  
de 4 impresionantes proyectos que me han fortalecido y me han  
dejado crecer para poder mostrarme.



# ÍNDICE

|                                                                                                              |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Marco Teórico                                                                                                | 9   |
| Arteterapia Transdisciplinaria                                                                               | 11  |
| Lugar de Prácticas                                                                                           | 19  |
| 2.1 KUMU                                                                                                     | 19  |
| 2.2 Teatro de Expertos                                                                                       | 20  |
| 2.3 Proyectos                                                                                                | 22  |
| Migración y mujer                                                                                            | 23  |
| Augenblicke                                                                                                  | 27  |
| Un primer proyecto de observación para encontrar<br>el encuadre y desarrollar la sensibilidad de la escucha. |     |
| NOWhereLAND                                                                                                  | 35  |
| Sesiones Grupales                                                                                            | 36  |
| Objetivos y metodología                                                                                      | 36  |
| El otoño. Caen las hojas, conociéndonos.                                                                     | 39  |
| El invierno. La escucha                                                                                      | 44  |
| Las estaciones del año.                                                                                      | 49  |
| La primavera. Arena, mar y cielo, libertad sin límites                                                       | 55  |
| Sesiones Individuales                                                                                        | 63  |
| Objetivos y metodología                                                                                      | 64  |
| Bahar “Primavera”                                                                                            | 66  |
| La mujer que pinta. Nala “de ojos grandes”                                                                   | 70  |
| Telga “nacida mientras cae la nieve”                                                                         | 82  |
| Conclusiones                                                                                                 | 93  |
| Implicación personal                                                                                         | 99  |
| Bibliografía                                                                                                 | 103 |



## Marco Teórico

*El alma es el lugar donde se tolera el desorden de la vida, donde los sentimientos animan la narración de la vida, donde existe la historia. [...]Es muy posible retratar de forma muy convincente una vida incluso con el alma exiliada. Solo falta el sentido. [...] No creo que el arte cure ni repare; lo que hace es restaurar la conexión con el alma, que siempre está esperando a que la llame.*  
(Allen, 2009)



*Murnia. Silvana Buchwald 2015*

Escojo estas tres frases del libro de Pat. B. Allen porque las tres juntas describen muy bien aquello que yo he sentido en mis encuentros con el arte antes de decidirme a buscar el arteterapia y que han guiado mi pulso hasta encontrarla y añadirla como una gran bloque de mi caja de herramientas para mi vida personal y profesional.

*En la pintura, en el dibujo se pueden ver todo tipo de ritmos. Si mueves el cuerpo en la dirección adecuada puedes conseguir dibujar un buen círculo. Conseguirás un buen círculo porque estas moviendo tu cuerpo. Primero es un poco difícil, pero va mejorando.*

*Siento que uno tiene que desarrollar un tipo de mirada, unos buenos ojos para poder ver cuáles son los mensajes sinceros, reales. Uno tiene que desarrollar un tipo de mano para poder con ella sostener a la persona, con su intención creativa, sin entrometerse en ella, sin ponerse a uno mismo en ella. Solo dando un pequeño soporte, un pequeño empujón para que pueda continuar. Las personas desean el arte y lo valoran incluso aunque no quieran pagar por ello.*

*Había una época en la que siempre hacía bocetos en el metro y un día una mujer se me acerco y me dijo, tengo que agradecerte, porque te veo siempre hacer bocetos en el metro y desde entonces veo el metro de otra manera. Eso se puede lograr. El arte puede contar la verdad. Llega la verdad de una manera que te toca directamente, no de manera intelectual. Si miras la imagen puedes tomar la potencia, más que la patología. El arte terapia puede sostenerlo, puede mostrar la potencia.*  
**(Kramer, 2011)**

**Edith Kramer** fue una pintora del realismo social, una seguidora de la teoría psicoanalítica y pionera del arteterapia.



*Subway Scene. Edith Kramer*

## El Arteterapia transdisciplinaria:

*La técnica del arteterapia se basa en que todos los individuos, estén o no entrenados artísticamente, poseen una capacidad latente para proyectar sus conflictos internos bajo formas visuales y que aquellos originariamente bloqueados en su expresión verbal comienzan a verbalizar con el fin de explicar sus producciones artísticas. (Margaret Naumburg, 1978)*

El arteterapia es poder volver a coger el arte desde su función más pura. Valernos de ella para deshacernos de juicios, deshacernos de expectativas y volver a una manera más existencial, más natural de ser. Parece que no es casual que sean justamente los elementos de la naturaleza las fuentes más utilizadas en todas las artes. Podemos volver a reconectar con aquello que nos hace vibrar.

El Arteterapia es un encuentro humano acompañado por el arte. El arte está al servicio de las personas, de su crecimiento, de su bienestar, de su salud integral. Es una mirada que no pasa por el filtro juicioso de los ojos, si no que pasa por la piel, se siente en el cuerpo a través de colores, olores, pulsaciones, recuerdos, experiencias, imágenes.

*“Son más bien las cosas cotidianas, informales como gestos, olores, colores, sonidos las que deja Pina Bausch que hagan efecto sobre ella misma para crear una nueva obra.” (Gimbiec, WDR 1998)*

Es muy importante resaltar en no juicio, eliminar las interpretaciones y dar paso al cuerpo que vibra a través de lo que nos llega por todos los sentidos. Un **cuerpo vibrátil** es un cuerpo que se distancia de los manuales de instrucción impuestos por las morales y mitos sociales y se abre al desasosiego, al caos de un mundo en continuo cambio, donde el propio ser es parte del magma confuso de la existencia.

En palabras de Montesorri *“El arteterapeuta tiene que luchar contra siglo de intentos de controlar el psiquismo y la subjetividad”.*

El arteterapia consiste en entrar en un proceso de creación, en el proceso de creación de tu **vida como una obra de arte**, un proceso que está en continuo movimiento. No se

trata de una descarga emocional, de deshacernos de lo que nos molesta, si no de transformarlo en una creación. Poder escucharse a uno mismo y construir la propia existencia como uno quiere.

*El arteterapia no releva lo que no es, no señala lo que ya está allí, sino que atrae un movimiento hacia lo que puede ser, aquello que puede representarse en lo simbólico y entrar en proceso de una creación a otra. (Klein, 2006)*

Es la **vivencia estética** “la experiencia sentida” donde ponemos el foco. En nuestros encuentros con el arte hay movimiento, hay cambio si dejamos que lo sentido nos atraviese. Esta experiencia sensible puede ser vivida en diferentes intensidades, a veces siendo imperceptibles conscientemente.

*La vivencia estética esta potencialmente en todas partes, solo tienes que dejar que te atraviese. Para que esos acontecimientos tengan lugar, hace falta un cuerpo vibrátil, donde los diferentes sentidos se confundan, se complementen, se pierdan, para convertirse en el otro. (Sorín, 2011)*

Desde la formación de arteterapia transdisciplinaria, trabajamos con el arte en todas sus formas, pintura, música, escultura, fotografía, teatro, literatura y más. Cada disciplina artística debe su potencial a su habilidad de recurrir a modalidades sensoriales específicas desde el cuerpo, el cuerpo como medio de expresión humano. Utilizándolas de manera interdisciplinar creamos una multiplicidad de sensaciones corporales y perspectivas transformando la experiencia y las imágenes creadas en el proceso creativo (Mercedes Gysin, 2011).

**Transdisciplinario** quiere decir, que pasamos de una técnica a otra. Esta elección del recurso a utilizar debe ser planteada de una manera orgánica con una escucha y sensibilidad a lo que está aconteciendo.

No se trata entonces para un arteterapeuta de ser un gran músico o pintor, pero si de ir desarrollando una sensibilidad hacia las diferentes modalidades artísticas para poder hacer un buen uso de toda su caja de herramientas.

Para poder crear un ambiente apropiada en el que velemos por un espacio de seguridad, respeto, atención y contención que permita la libre expresión, es muy importante

establecer un **encuadre** claro y ajustado a los objetivos y necesidades de la persona o del grupo con el que se trabaje. El encuadre se entiende como un conjunto de normas de funcionamiento que sitúan la tarea. En un espacio arteterapéutico todos los participantes son responsables de lo que está ocurriendo.

Se trata de poder ofrecer un espacio de calidad, donde el terapeuta ha de encontrar la distancia optima entre la empatía y el espacio necesario para poder ofrecer escucha y dejar que las puedan surgir cosas nuevas. El equilibrio entre la distancia y la implicación.

En palabras de Mónica Sorín (2011) *“La implicación es inevitable y útil para comprender lo que ocurre. Al mismo tiempo la distancia permite mantener la pertenencia en la tarea y la operatividad en la intervención”*.

La distancia entre terapeuta y paciente ha de ser establecida de manera orgánica, de manera que fortalezca el **vínculo** entre ambos. Un vínculo que pueda ser acogido con ternura y que es herramienta fundamental en esta manera de trabajar. Para poder mantener el encuadre y preservar el vínculo hay que evitar las reparaciones en vano que intentan consolar y acunar y que rompe con esta distancia que permite acoger lo insoportable, escucharlo e interrogarlo para poder transformarlo. El encuadre debe ser abierto y no demasiado pesado, inductor, pero no directivo.

Un elemento fundamental del encuadre es la **Resonancia**, que nos permite estar “conmigo” para no hablar “desde el otro”. Es la respuesta estética a la obra, lo que veo, lo que siento, lo que me evoca, las asociaciones que me producen. Desde mi subjetividad. La resonancia permite una **multiplicidad** de la obra, que deshace la perspectiva de lo “único” abriendo puertas, posibilidades. La resonancia también es transdisciplinar, podemos resonar con un poema ante un dibujo, resonar desde el cuerpo ante una historia contada, multiplicando también aquí la imagen y la experiencia. Lo importante es que toda resonancia ha de ser expresada desde el sentir propio.

En este proceso, donde nos relacionamos en el vínculo desde nuestra persona es común que aparezca el fenómeno de la **trasferencia y la contratransferencia**, que hace difícil encontrar el punto de equilibrio. Según Mónica Sorín (2011) *“En este punto -lo trasfereencial y contra transfereencial- residen gran parte de los riesgos y las*

*oportunidades del proceso terapéutico.”* No se trata aquí de evitarla, de esconderla, de bloquearla. Si no que el ejercicio debería pasar por reconocerla e interrogarla.

Para proteger al paciente, a ti mismo y al vínculo. Por eso se subraya en esta manera de trabajar la importancia de la **supervisión y la co-vision**, como espacio que permite esta interrogación, para la psicohigiene y para preservar la eficacia de la intervención

El arteterapia no busca significaciones en el enunciado, sino que se preocupa de acompañar desde la forma. A través de la creación artística se establece una relación con la obra, un diálogo que da permiso al paso de sentimientos y emociones que van surgiendo en el proceso de creación.

**El diálogo con la obra** es una invitación a explorar la creación artística entrando en comunicación con ella. Buscando palabras que describan la experiencia, observando las reacciones físicas del cuerpo. También todo aquello que surge en el mismo proceso de creación. No se trata de interpretar, solo de dejarse sorprender y guiar por lo que va aconteciendo. En palabras de Pat B. Allen (2010) *“Hay que conocer la imagen, hay que verla completamente, con amorosa atención, e invitarla a hablar, tratarla como se trataría a un embajador de un mundo diferente. Entonces se desarrollará y se revelará según su propia lógica.”*

Por esto mismo uno de los principios más importantes en el arteterapia es **confiar en el proceso**. El proceso tiene muchas facetas. Es importante respetar aquí los tiempos de cada persona. Lo importante no es avanzar rápidamente, sino crear movimiento. Cada árbol crece de manera diferente, necesita un suelo y unas condiciones climáticas diferentes.

*“Rio subterráneo que nos da vida y movilidad. [...]El proceso se parece al acto de remover un charco de barro y esperar después a que se asiente el barro en el fondo y el agua se aclare.”* (Allen, 2009)

A veces no es fácil confiar en el proceso. Al entrar en un proceso de creación nos enfrentamos con nosotros mismos, nos vamos descubriendo y aparece también nuestro crítico interior. El crítico surge porque las actividades creativas nos espabilan y nos llevan al conocimiento. Y este conocimiento nos conduce al cambio, cambiar causa miedo y puede despertar el sentimiento de pérdida.

Entonces en este proceso descubrimos también nuestras **resistencias**, pero tampoco a ellas debemos juzgarlas, porque entonces entramos en el juego del menosprecio propio, la autocompasión, la vergüenza por la sensación de vagancia o nos acomodamos en el éxito de una vida segura, sin pulsación, sin reto. Encontrarnos con nuestras resistencias nos muestra que estamos en camino, que estamos desafiándonos, si no nos seríamos capaces de reconocerlas. *“Respetar toda resistencia, no arremates heroicamente contra ella”* (Allen, 2009)

No se trata de escalar el Himalaya sin antes haber paseado por los montes más pequeños. Y rescato aquí algunos principios muy importantes en nuestra manera de trabajar, **menos es más**. Trabajar con lo que puedo trabajar y descubrir lo desconocido que hay en ello. **Lo conocido en lo desconocido y lo desconocido en lo conocido**. Tomar el **desafío** como herramienta, encontrando la manera de aceptar el reto y **soltar en “no puedo”**. Ver **la potencia en lo débil y desbloquear el bloqueo**. Dejarse llevar por la confusión, **dar la bienvenida al no entender**, para que se revele lo creativo. En palabras de Mónica Sorín (2011) *“Lo importante no es el desencuentro que el desafío puede provocar, lo importante es que hace cada parte con ese desafío”*

Gracias a este proceso de creación formamos **imágenes** que nos posibilitan un mejor conocimiento de nosotros mismos. Las imágenes ya están ahí, y a través de los dispositivos del arteterapia las hacemos visibles y podemos darles forma.

Desde que nacemos recibimos mucha información, imágenes que nos muestran cómo debemos definirnos, de dónde venimos y quienes somos. Este proceso de creación nos reta a explorar a estratos más profundos ideas sobre nosotros mismos para ir desarrollando nuestra propia existencia. Nos desafía a jugar y crear con nuestras historias y personajes.

*“La imagen nunca viene para hacernos daño. Nuestros miedos existen para protegernos, de lo que creemos que es perjudicial. Tenemos que respetar su objetivo, reconocerlo, pero sin permitir que dominen el gran potencial de nuestra imaginación.”*

Shaun McNiff

Es importante destacar que la imagen funciona metafóricamente, es una representación simbólica. Hay que tratar de evitar caer en la tentación de buscar una explicación

absoluta de su significado y confiar en su poder de guía. No somos nosotros quien escogemos la imagen, sino más bien ella nos escoge a nosotros. *“La creación de imágenes es una forma de romper barreras, soltar ideas gastadas y hacer sitio a las nuevas.”* (Allen, 2009)

Nuestra **imaginación** nos acompaña a todas partes, desde que somos pequeños y jugamos a que la cama es un barco de piratas y el suelo el mar. Es una de las facultades más valiosas que poseemos. El arteterapia nos da la posibilidad de crear un espacio donde la imaginación es aceptada y cuidada, para poder descubrir y ver nuevas posibilidades, donde nos podemos dejar sorprender y atravesar por las imágenes creadas por nosotros mismos. La imaginación nos permite conectar con los deseos y miedos más profundos.

Uno de los aspectos más emocionantes del arteterapia es que todos somos seres creativos, disponemos de la capacidad de crear. No de igual manera, lo que pone de manifiesta la singularidad de cada persona. Pero podemos cultivar esta herramienta para poder dar un mayor uso de ella.

Muchas veces nuestra creatividad queda bloqueada por una autoexigencia a la producción y obtención de resultados; y también por factores socioculturales como estereotipos, mitos, valores, metas, etc.

Confiar en el proceso, la multiplicidad de la resonancia y de lo transdisciplinario, interrogar nuestras resistencias nos ayuda a desbloquear el bloqueo. A través de la creación de historias, podemos observar que habitan en nosotros los más variados personajes. Estos personajes son nuestros propios heterónimos que nos muestran la multiplicidad de nuestras historias y nos sacan del aquel personaje único que nos deja atascados en una visión inamovible de nosotros mismos. Hablamos con todo esto de **la lógica del “Y” en yuxtaposición a la exclusión del “O”**.

*“Las pautas coherentes de nuestro pensamiento crean nuestra experiencia. Cambiando nuestra forma de pensar cambiamos también nuestra experiencia”* Suzi Gablik

*Cuanto más exploremos más cerca estaremos de comprender la multiplicidad del ser. Crece nuestra comprensión y compasión hacia nosotros mismos y hacia los demás. Podemos renunciar a la necesidad de poner etiquetas a los demás para mantener nuestra propia imagen totalmente positiva (Allen, 2009)*

Y con estas palabras os invito a conocer el proceso de mis prácticas. Un emocionante viaje a través del teatro de expertos, plantando en él la semilla del arteterapia, descubriendo como alimentarla para que pueda ir creciendo con el paso de las estaciones. Acompañada por mujeres del mundo, cuya sensibilidad me ha atravesado para sentir crecer esa plantita en mi cuerpapalma. Pasar de un viaje a la luna sin cuerpo presente a la loba que camina sobre la tierra.



## **Lugar de Prácticas.**

### **IKUMU y el teatro de Expertos**

Realice mis practicas con la asociación IKUMU. IKUMU es una asociación sin ánimo de lucro que apoya iniciativas artísticas y musicales que trabajan interculturalmente. Un enfoque especial, dando a los refugiados la oportunidad de hacer música y teatro.

Quiere hacer una contribución a través de declaraciones de personas que han vivido una historia de migración en la base a su experiencia y no sobre los prejuicios. Se trata de una plataforma para personas que buscan conexiones interculturales a través del arte. Crea y apoya proyectos artísticos que abordan el tema de la migración y la integración de una manera diferente.

Con la directora de teatro Barbara Wachendorff y cofundadora de la asociación es que empezó mi viaje a través de estas prácticas. Cuando nos conocimos en septiembre 2017 y me habló de su trabajo de teatro con experto, quedé intrigada por el proceso de aquellas creaciones. Al hablarle de mi formación en IATBA y nuestros principios en el arteterapia comprendimos que nuestros trabajos podrían resultar complementarios.

Cuál iba a ser la forma de esta colaboración, de estos dos trabajos con técnicas tan parecidas, pero con distinto objetivo, serían el gran desafío que fui atravesando a lo largo de este recorrido.

Pasar del proteger mi trabajo a defenderlo.

## Teatro con expertos

El método particular del teatro de expertos no coloca a actores sobre el escenario, si no a los llamados “expertos”, es decir, personas que aportan anécdotas, investigación, sus biografías y hechos a la obra en base a sus experiencias cotidianas y profesionales.

Se trata de un proceso de investigación fenomenológica que pasa por diferentes fases de creación, en las que están involucradas todos los miembros del proyecto hasta dar forma a una obra y ofrecer al público un evento teatral que permite un encuentro con aquellos que están sobre el escenario.

Los expertos se convierten entonces en protagonistas de sus propias experiencias que han ido tomando forma en un proceso de creación colectivo.

Actualmente una de la compañía más conocida que se dedica a esta forma de hacer teatro se llama Rimini Protokoll. Compañía formada en 2002 por Helgard Haug (Alemania 1969), Stefan Kaegi (Suiza 1972) y Daniel Wetzel (Alemania 1969). A menudo se les describe como una nueva ola de hacer teatro documental, que se relaciona directamente con el mundo tal como lo experimentamos, una experiencia que a menudo nos es difícil de comprender y que al mismo tiempo no está afirmando crudamente la realidad, sino presentando un complejo mundo en el cuál el individuo es fundamental y la verdad es siempre narrativa. (Dreyse & Malzachner , 2017). Los expertos son ellos mismos sobre el escenario, pero al mismo tiempo están interpretando un papel. Realidad y ficción están mezcladas, cuestionando la separación entre lo “real” y lo “teatral”. Los expertos son profesionales del teatro del mundo real.

Existen muchas formas y géneros diferentes de teatro y no es fácil categorizarlas sin sovar su singularidad. Yo he conocido este mundo a través de los ojos de Barbara Wachendorff. Actriz desde 1984 hasta que decidió empezar a crear sus propias escenografías en 1996. Desde sus comienzos como directora ha creado varios proyectos con jóvenes, ancianos, analfabetos, personas sin hogar, desempleados, personas con discapacidad intelectual, personas con demencia, mujeres migrantes.

*“Cada proyecto es un descubrimiento siempre cambiante de condiciones de vida a menudo inimaginables que me fascinan e inspiran. Es importante para mi discutir y*

*reflexionar la confrontación del individuo con las realidades sociales en diferentes niveles de una manera controvertida. En primer plano, sin embargo, queda el tratamiento sensible y artístico de los temas por parte de los involucrados” (Wachendorff, s.f.)*

Cuando le pregunté a Barbara si me podía aconsejar bibliografía para poder tener una mayor visibilidad de estos trabajos me puso dos libros sobre la mesa, “*Teatro del Oprimido*” de Augusto Boal y “*Diverse Theatre. A practical guide to the devising process*” de Bert Van Dijk, director neozelandés.

*Todo el teatro es necesariamente político, porque políticas son todas las actividades del hombre y el teatro es una de ellas. El teatro es un arma, las clases dominantes intentan adueñarse del teatro y utilizarlo como instrumento de dominación. Al hacerlo, cambia el concepto mismo de lo que es “teatro”. Pero este puede, igualmente, ser un arma de liberación. Para eso es necesario crear formas teatrales correspondientes” (Augusto Boal, 1974)*

Barbara conoció el trabajo de Bert Van Dijk hace dos años y desde entonces a aumentado el espacio de creación confiando en su experiencia y en las historias que todos llevamos dentro. Solo dejando que los protagonistas se expresen en un espacio de seguridad y confianza pueden aparecer y crearse las cosas más espectaculares, dejando que los propios expertos se sorprendan de su capacidad de crear. Y en este espacio ahora también estamos aprendiendo a integrar la escucha sensible, la resonancia, el dialogo con la obra.

## Los proyectos

Desde que conocí a Barbara en septiembre de 2017 hasta ahora he trabajado en dos proyectos de teatro con expertos – “Sand und Asphalt. Geschichten der Flucht” con mujeres refugiadas y “DRUGLAND” con personas con adicción, especialmente a la heroína - y sigo trabajando en otras dos producciones – “NOWhereLAND” con mujeres migrantes y “YOUTIPIA” con jóvenes adultos - desde diferentes posiciones. Estos trabajos me han y siguen permitiendo descubrir el desarrollo de estos proyectos encontrando un espacio adicional y complementario para trabajar en mi crecimiento como arteterapeuta ofreciendo mis herramientas para potencia y acoger el proceso de la experiencia artística y estética vivida por los expertos. Abriendo espacios de escucha y de toma de conciencia de la vivencia estética para que los expertos puedan **tomar el valor de la potencia de lo creativo e incorporarlo como herramienta.**

En esta tesina me centraré, en primer lugar, brevemente en mi experiencia con mujeres refugiadas en Moers, una pequeña ciudad al oeste de Alemania, como primera toma de contacto y gran fase de observación.

Y en segundo lugar hablaré de mi trabajo con el grupo de mujeres del Proyecto NOWhereLAND. Proyecto que comenzó en octubre de 2018 y finalizara el mismo mes un año más tarde. Aquí presentare algunas sesiones importantes con el grupo y terminare narrando el proceso de tres de las mujeres participantes con las que me fue posible abrir un espacio más íntimo a través de sesiones individuales.

# Mujer y migración

*Ya no sabemos a quién respetar y a quién no. En este sentido, nos hemos convertido en bárbaros unos contra otros. Porque por naturaleza todos son iguales, sean bárbaros o griegos. Esto se deriva de lo que por naturaleza es necesario para todos los seres humanos. Todos respiramos por la boca y por la nariz y todos comemos con las manos.*

**Antiphon, sobre la verdad S.V a.C.**

Mujer y migrante, esto es lo que tienen en común todas las participantes tanto en el proyecto de *Sand und Asphalt* como en *NOWhereLAND*. Mujer y migrante, como también lo fui yo en España. Mi familia decidió irse de la caótica Berlín de después de la caída del muro, a un pequeño pueblo que no alcanza los 300 habitantes en la costa cantábrica. Fue una migración voluntaria la de mis padres y con mis hermanos fuimos creciendo en un mundo rural donde éramos los únicos extranjeros del colegio. Desde niña aprendí a convivir con la visión de un pueblo norteño en la década de los 90 y las ideas y valores que recibía de mis padres.

Me acuerdo llegar un día confundida del colegio a casa. En el recreo alguien había dibujado una esvástica enorme en la pizarra. Yo la borré en cuanto la vi. Algunos compañeros comenzaron a reírse y a llamarme nazi. Era una broma inocente para ellos, pero recuerdo sentir un enorme odio. Un odio hacia mi país, hacia mí por ser de ahí y hacia ellos por burlarse de mí sin saber realmente lo que aquel símbolo significaba.

Cuando estaba en quinto de primaria, llegó al pueblo una familia colombiana. Sus tres hijos comenzaron a estudiar en nuestro colegio. Nadie quería jugar con ellos y siempre estaban juntos en el patio. Yo escuchaba comentarios de mis amigas como “yo no soy racista, soy ordenada” y no podía entenderlo. Trataba de argumentar, pero solo recibía o increpaciones o silencio. En el comedor trataba de estar con ellos, se burlaban de mí “estás enamoradas del guachupino” me decían. Con el tiempo, los niños fueron acostumbrándose a lo nuevo y el rechazo ya no era tan grande. Sin embargo, siempre había una mirada diferente, una mirada hacia lo extraño. Una clasificación.

## V

*Cualquier migración conduce a un conflicto, independientemente de lo que la desencadena, cuál es su propósito, si es voluntaria o involuntaria, y el alcance que tenga. El egoísmo de grupo y la xenofobia son constantes antropológicas que preceden a cualquier justificación. Su distribución universal indica que son más antiguas que todas las formas conocidas de sociedad.*

*Para contenerlos, evitar baños de sangre constantes, permitir un mínimo de intercambios y relaciones entre los diferentes clanes, tribus y grupos étnicos, las sociedades antiguas han inventado los tabúes y rituales de la hospitalidad. Estas precauciones, sin embargo, no cancelan el estatus del extraño. Al contrario, lo están escribiendo. El invitado es santo, pero no debe quedarse.*

### **Hans Magnus Enzensberg poeta alemán. Die Große Wanderung 33 Markierungen**

Alemania es un país de inmigración. La población de la República Federal de Alemania solo ha crecido durante años a través de la migración que ocupa más de un 22% de la población total. Según publica Welt (Eckert, 2017), uno de los canales informativos más vistos en Alemania, antes del año 2015, con la llamada “crisis de refugiados” la inmigración procedente de otros países de la Unión Europea era casi tres veces mayor en términos absolutos que la procedente de países no europeos. Pero después esta situación cambió. En 2015, según estadísticas, casi 900.000 personas vinieron de fuera de Europa, en comparación con 1,2 millones de inmigrantes de la UE.

El año 2015 fue el año de la gran ola de refugiados. Junto con las personas llegaron las reacciones. En los noticiarios, en las redes sociales, el país fue inundado de artículos, fotografías, comentarios, debates políticos relacionados con el tema. Surgieron movimientos de protesta a favor y en contra de la acogida de refugiados. La situación social y política de la república ha cambiado desde este año. Una idea nacional difusa unida a una xenofobia agresiva puede considerarse como el principal motor de este cambio. Pero ¿Quiénes son estas personas? ¿Qué tienen que contarnos? ¿Cómo podemos mirarnos a los ojos y vincularnos?

Ich bin eine in eine Zufallszeit  
Hineingeborene Kreatur,  
ein Zufallsmensch,  
in ein Zufallsland,  
mit einer Zufallskonfession,  
mit einer Zufallshautfarbe,  
mit einem Zufallskopf,  
mit Zufallshänden und Füßen,  
mit der Sensucht nach Wahrheit  
un der Wirklichkeit als Schicksal.

Soy una criatura al azar  
Nacida en un tiempo al azar  
Un ser al azar  
En un país al azar  
Con una confesión al azar  
Con un color de piel al azar  
Con una mente al azar  
Con manos y pies al azar  
Con el anhelo de buscar la verdad  
Y con la realidad como destino

**Hans Dieter Hüsch**

Dice Hanna Arendt en un ensayo que escribió en 1943

*Especialmente no nos gusta que la gente nos llame refugiados. Hasta hace mucho tiempo, los refugiados eran aquellos que se veían obligados a buscar refugio debido a sus actos o fluctuaciones políticas. Es verdad, debemos buscar refugio también, pero no habíamos cometido ningún crimen antes. [...] Nuestra confianza es admirable, aunque esta afirmación provenga de nosotros mismos. Después de todo, la historia de nuestra lucha se ha hecho conocida. Hemos perdido, hemos perdido nuestra profesión y por lo tanto hemos perdido la confianza para ser útiles en este mundo. Hemos perdido nuestro lenguaje y con él la naturalidad de nuestras reacciones, la sencillez de nuestros gestos y la expresión casual de nuestros sentimientos. (Arendt, 1943)*

Hanna Arendt tuvo que emigrar a París en 1933 por convertirse en una judía non grata en la Alemania de los nacionalistas, allí fue llevada al campo de concentración de Grus del que pudo escapar huyendo a Nueva York. Han pasado 66 años desde que escribió estas palabras y, sin embargo, las he podido volver a escuchar repetidamente en diferentes formas a lo largo de estos proyectos.

El grupo de mujeres representa actualmente casi el 50% de los inmigrantes y, sin embargo, se ve en su mayor parte a las sombras de la realidad migratoria.

*¿Qué es la mujer? La mujer es una ilusión. Una invención social compartida y recreada por hombres y mujeres. Una imaginación producto del entrecruzamiento de diversos mitos de imaginario social, desde el cual hombre y mujeres- en cada periodo histórico- intentan dar sentido a sus prácticas y discursos. Ilusión, pero de tal potencia que consolida efectos no solo sobre la práctica y discursos, sino también sobre procesos materiales de la sociedad. Ilusión, pero de tal forma que produce realidad: es más real que las mujeres. [...] La mujer es más real que las mujeres; hasta tal punto que impide registrar la singularidad de cada una de las mujeres. [...] Sus voces no pueden ser escuchadas, silenciadas como están por ese coro anónimo que habla, grita y susurra por todos los lados lo que la mujer es. [...] Paradójicamente, a medida que las mujeres adquieren protagonismo como seres sociales, se vuelven evidentes las estrategias de discriminación. El impacto que ello produce pone en cuestión su invisibilidad en los cuerpos teóricos, en las metodologías de investigación y en las practicas institucionales correspondientes a las ciencias humanas. (Fernández, 2017)*

Trabajando mujeres con mujeres podemos ir contando nuestras historias, presentando nuestra singularidad fuera de los estereotipos marcados, descubriendo nuestra multiplicidad y escribiendo la novela de nuestra vida. “Yo no distingo entre hechos y ficción, son los mismo [...] depende de cómo lo escribo” (El Saadani, 2018) Autora egipcia.

Dice la novelista nigeriana Chimamanda Ngozi Adichie:

*Me di cuenta de que personas como yo, niñas de piel color chocolate, también podían existir en la literatura. [...] Todas estas historias me dicen quién soy, pero si insistimos solo en lo negativo sería simplificar mi experiencia, y omitir muchas historias que me forman. (2009)*

# AUGENBLICKE

**Un primer proyecto de observación para encontrar el encuadre y desarrollar la sensibilidad de la escucha.**

*Flores verdes de capullos cerrados.*

*Miedo a los muros que no pueden ser atravesados.*

*Confusión hacia aquella pequeña maceta que no tiene la forma de sus raíces.*

*Van cantando los pájaros, moviéndose las aguas,  
respirando y palpitando corazones a diferentes ritmos.*

*La maceta no es una maceta, es campo, que es sembrado.*

*En su superficie se pueden acariciar todas aquellas armonías  
que se mezclan con el palpitante de todos aquellos capullos cerrados  
que van a formar un cuadro de colores.*

**Resonancia poética a las mujeres de Sand und Asphalt.**

El largo viaje de mis prácticas comenzó con el proyecto de “Sand und Asphalt. Geschichten der Flucht” - Arena y asfalto, historias de huida. Un proyecto en el que participaron 14 mujeres refugiadas procedentes de Siria, Nigeria, Gana y Tayikistán. Fue aquí cuando escuche por primera vez el concepto de teatro de expertos y donde comenzó mi larga búsqueda de defender la importancia de mis aportaciones como arteterapeuta en este ámbito.

Durante los dos meses que duró el proyecto aprendí a ver a las mujeres con otra mirada, a desarrollar una sensibilidad hacia la escucha de sus historias y deseos, fuera de la interpretación y con la apertura a dejarme sorprender por el proceso que íbamos a experimentar todos los integrantes del proyecto.

Es por esto que he decidido rotular esta primera fase con un fuerte carácter observacional como “AUGENBLICKE” inspirada en el título en alemán de la película francés “Visages Vollages”. Una película documental que reflexiona sobre la fugacidad

del arte, sobre la memoria, el recuerdo y el olvido. Un recuerdo a aquellos que nunca ocupan titulares, pero que son protagonistas de sus propias vidas. Dice Jo Salas (2005), *“estamos contruidos como seres humanos a comunicar a través de historias. Dialogo no cognitivo, corporal”*

El significado de la palabra alemana AUGENBLICKE es “momentos” y está formada por dos conceptos; “Augen” que significa ojos y “Blicken” miradas. Como crear momentos cuando te permites mirar, mirarte, dejarte sorprender.

Desarrollé en esta fase el que iba a ser mi objetivo principal también con el trabajo grupal en el proyecto de NOW here LAND:

**Tomar el valor de la potencia de lo creativo para que ellas puedan incorporarlo como herramienta.**

Fue un intenso viaje en el que me enfrenté con mis bloqueos, resistencias y mi miedo al no brillar, no ser una estrella.

Al comienzo del proyecto no trabajábamos en un mismo espacio, se habían establecido tres puntos de encuentro a los cuales viajábamos alternativamente a lo largo de toda la semana para tomar contacto, presentar la idea de crear un teatro, ver su disponibilidad, comunicarnos con ellas, proponer algunos juegos de improvisación, hacer algunas preguntas, bailar, compartir música.

En toda esta primera fase yo estaba siempre presente, observando lo que acontecía. Con la mirada y la escucha muy abiertas dejándome atravesar, sentir con esos momentos compartidos. Para poder responder a la pregunta: ¿Que puedo aportar yo desde mis prácticas, desde mis herramientas a este proyecto?

Plantearme un objetivo y encontrar un espacio, un encuadre para mi trabajo no fue nada fácil. Un andar entre la niebla. ¿Cómo podía yo marcar un objetivo si había que centrarse en ensayar, en obtener material para desarrollar un guion? ¿Cómo podía yo marcarme un encuadre si estaba acompañando a 14 mujeres desenvolviéndose con el arte, jugando, transformando y creando, pero en un espacio donde el foco era aquella obra final? Pero yo tenía que encontrar la manera de poder crear un mayor espacio para el proceso.

Crear un marco que sustentara a las mujeres en todo aquello que estaba e iba a seguir aconteciendo, para no ponerlas en peligro, no tratar sus historias de manera ingenua, atender a lo que ocurre en el momento presente y no perder la mirada en el porvenir de lo que iba a ser el resultado final, la obra.

Y este marco no se encontraba en el contenido de los ensayos o en el desarrollo del guion. El marco de mi propuesta, de mi trabajo se encontraba a los márgenes del proyecto. Poder sostener lo que ocurría a los bordes de los ensayos.

Y para este trabajo mi herramienta fundamental fue el vínculo. Crear un vínculo de confianza, de seguridad con ellas y entre ellas. Una mirada cómplice a la cual podían recurrir cuando se sentían incómodas, nerviosas o frustradas en un ensayo, una mirada a la cual podían sonreír para celebrar un logro. Una mirada que podía dar lugar a lo que pudiera parecer un simple gesto, pero que para una podía significar un nuevo descubrimiento, un acontecimiento. Dice el pensador holandés Dardo Scavino (1999) que *“nada era más útil para un ser humano que otro ser humano”*

*“Cuando miro el mar pienso en personas, raíces, tribus de vida”* me dijo un día Marowa, una de las mujeres de Nigeria. Dar lugar a la vitalidad.

Un día esperando a que comenzara un ensayo la energía general del grupo estaba un poco baja, estaban desmotivadas. Entonces puse una canción y las mujeres africanas se pusieron enseguida a bailar, las mujeres de Siria se reían y empezaron a celebrar el baile con un grito de júbilo típico de su país. Eran estos momentos que tenían una gran importancia. Yo siempre llegaba la primera y me iba a la última para poder acogerlas y despedirlas. Un espacio en el que podíamos vernos un poquito más. Ahora Mayada una mujer siria de 54 años también mueve las caderas al bailar un ritmo africano. Cosas que parecían no pertenecer juntas, formaban algo nuevo y encajaban.

Un espacio de intercambios verbales alrededor de lo que se habían creado en los ensayos, que permitían dar un soporte y dar un pequeño orden simbólico a lo que había ocurrido. Un día Lana se había emocionado mucho después de un ensayo. Habíamos estado haciendo un ejercicio de improvisación en el que tenían que escoger un personaje y un sentimiento y representarlo mímicamente. Ella había hecho a al-Asad de tímido, ruborizado. Estaba muy metida en su papel haciendo reír mucho a sus

compañeras. Me dijo después *“Me he divertido mucho, nunca he hecho algo así en Siria, tengo interés en la vida, ¡en reírme!”* Poder reírnos y ponerle humor a la tragedia.

Un espacio de contacto y la cercanía. Un abrazo de despedida, *“¿qué tal vas con el alemán, Ngozi”, “la vida es demasiado corta para aprender alemán, Silvana”* - ponerle humor a los retos de encontrarse en un país extranjero como refugiado - *“me ayudaría que se pusieran conmigo a mi lado frente al espejo”*

La atención y el cuidado frente a aquello que les causaba estrés al tener que acudir a los ensayos, cumplir los horarios, ensayar los textos. Que puedan expresar su malestar frente a tener que alejarse de sus hijos.

Poder poner la escucha en lo pequeño, en lo sutil. Estas mujeres han vivido una huida en la que su principal preocupación era poner a sus hijos y a ellas a salvo, el aislamiento se había convertido en una rutina para ellas, se habían congelado por la emergencia de ponerse a salvo. Ahora estaban permitiéndose volver a sentir y este proceso había que cuidarlo con mucha ternura. Una de las mujeres describió un día su llegada a Alemania como *“islas donde vive gente muy diferente que también están cerradas”* *“algunas personas solo se ríen con los dientes, pero no con los corazones”* decía otra.

¿Y cómo crear este vínculo? Con el cuerpo, con la escucha, la resonancia, con el reto cariñoso a enfrentarse al “no puedo” reto al que yo también me he visto enfrentada en este proceso.

Para poder darme cuenta de esto, he tenido que dejar de lado el “cómo” y centrarme en el “para que” he tenido que reinventarme, quitarme las anteojeras y darme cuenta de todo lo que me había atravesado. De todo lo que yo SI pude hacer, de crear ese vínculo tan hermoso, de crear un grupo. Diría Jo Salas (2005) *“Somo islas de un archipiélago social, y a través de este ejercicio podemos establecer puentes entre nosotros, entre el arte y la terapia, entre lo preparado y lo improvisado, entre lo social y lo individual”*

Uno de los momentos más especiales para mí en este proyecto fue la posibilidad de proponer un cierre. Para que las mujeres pudieran de una manera creativa, pasando por el cuerpo, reconocer el valor de la experiencia vivida, reconocer que era todo lo que se llevaban, poder despedirnos bien.

En abril 2018 convoque un encuentro. Para mi sorpresa las 14 mujeres acudieron, a pesar de que habían transcurrido ya varios meses desde nuestro trabajo intenso juntas. Llegaron muy animadas, curiosas, nerviosas, emocionadas por saber que había preparado para ellas.

Mi intención era que se llevaran como un tesoro la respuesta a tres preguntas: ¿qué ha significado este proyecto para ti? ¿Qué has podido aprender de ti? ¿Qué has podido aportar a este proyecto?

Y desde la arteterapia no íbamos a responder a estas preguntas como en una entrevista. Lo maravilloso fue poder llegar con mi mochila verde cargada de pinturas, papeles, lanas y músicas para que pudieran llevarse un regalo, pudieran pintar de colores y ponerle movimiento a las herramientas que habían construido a lo largo de estos meses.

Llevaba preparadas varias sorpresas. Al principio las indiqué que tomaran un folio grande y lo dividieran en cuatro partes, que buscaran un rincón en el espacio y que cerraran los ojos. Iban a escuchar una música, que yo había escogido previamente, y las invite que viajaran a través de la melodía poniendo su atención en la experiencia que había supuesto este proyecto. En este momento de escucha, ellas con los ojos cerrados hermosas, viajando a través de la música, Mayada se llevó las manos al corazón.

Después de cada canción, podían escoger las pinturas que quisieran para dibujar lo que sentían querer dibujar y que a continuación le pusieran un título a su obra. Así hasta rellenar tres de los huecos del folio dejando una en blanco.

Después le pusimos imagen a la red que se había construido entre nosotras, a través de otro ejercicio con unas lanas que había aprendido de Ana María Fernández, compartiendo lo que habían aprendido del proyecto íbamos tejiendo una telaraña sostenida por todas.

Al final cada una tuvo la oportunidad de compartir su obra, las demás nos colocábamos como público para poder disfrutar de la presentación, las había indicado previamente que esta presentación la podían hacer de la manera que quisieran. Cada vez que una terminaba las demás escribían una pequeña resonancia en un papel que colocaban sobre la cuarta parte del folio que había quedado en blanco.

Me enterneció mucho ver la emoción en sus rostros al recibir las resonancias de las compañeras, que bello poder reconocerse y despedirse así.

Para terminar, les compartí un poema, un poema que había construido a partir de frases que ellas fueron compartiendo a lo largo de esa tarde. Me gustaría regalaros algunos versos:

Mujeres fuertes con coraje

No todo fue fácil

Rápido, rápido, muchas manos

Como un baile español

Una hoguera de amor

La naturaleza, los árboles, la vida

Nadar en el mar

Pasar de “estamos seguras, por lo menos estamos seguras”

a “un concierto, un viaje a París”

Pequeñas hierbitas verdes que pueden volver a brotar en una tierra seca, pisada ya por miles de pies descalzos que huyen rápido ferozmente, pisando la tierra sin ningún amor sin ningún cuidado, porque la urgencia de la salvación, de encontrarse seguras es mucho mayor y hace olvidar el cuidado de aquello donde si podría volver a brotar algo. Una de las mujeres dice que es la pobreza el mayor mal, que lo destruye todo. Pero de repente parece que se puede volver a sembrar en ese tierra seca, con mucho cuidado y música se puede volver a mirar atrás para reconocer esa tierra que con tanto dolor se ha ido destruyendo cada día un poco más y se pueden reconocer las propias pisadas sobre aquel terreno, las propias historias, el sentimiento de culpa, se puede empezar a descongelar algo y con las pequeñas gotas que resbalan desde las miradas atentas puede volver a alimentarse el terreno y con las manos rugosas, las manos de vida, de experiencia, de trabajo se puede buscar esas semillas que quedaron desamparadas y volver a sembrarlas con mucho cuidado, con mucho mimo con mucho sentir. Y con aquellas voces, que por fin se vuelven a atrever a recordar los sonidos de su infancia se acunan las semillas en la tierra para poder crecer con el cuidado con el que necesitan ser tratadas después de tanto dolor, y así van brotando pequeñas hierbitas verdes, mujeres con una pequeña herramienta más.



*Ella. Silvana Buchwald 2018*

**Resonancia del proceso de las mujeres “Sand und Asphalt”. Junio 2018**



## NOW here LAND

Unos meses más tarde Barbara me vuelve a llamar, me dice que tiene ganas de empezar un proyecto en el sur de Alemania, quiere volver a trabajar con mujeres, esta vez no solo refugiadas, si no que quiere ampliar a mujeres con alguna experiencia migratoria. Me dice que quiere que sea un proyecto a largo plazo, con ensayos mucho menos intensos y un tiempo para crear mucho más amplio. Me propone ser parte del equipo queriendo ofrecerme un mayor espacio para trabajar desde el arteterapia.

NOWhereLAND será una obra que prestará una mirada personal y diferenciada sobre la situación de la vida de las mujeres de todas las edades que han venido a Alemania. Uno de los puntos centrales del proyecto es la confusión con la llegada a un nuevo país y la experiencia de las diferentes culturas y cuáles son los valores y miradas que se pueden multiplicar si facilitamos encuentros.

Comienza así una nueva aventura con un grupo de mujeres que nos reunimos todos los sábados en una hermosa y espaciosa biblioteca para comenzar con una primera fase de juego, experimentación, de conocerse, de búsqueda de ideas, imágenes, formar grupo y sentimiento de pertenencia para descubrir que quiere lograr con este espacio, que es lo que me puede aportar y si es donde quiero estar.

Al principio el grupo es muy intermitente. Cada sábado hay alguna persona nueva, otras deciden no continuar por falta de tiempo. Pero desde el principio hay un pequeño grupo constante “die Kerngruppe” el núcleo, que va a poner alma a las mujeres NOW here LAND.

Esta inestabilidad del grupo a lo largo de los primeros meses ha hecho que tuviera que adaptar el encuadre con una mayor flexibilidad y menor profundidad, proponiendo sesiones cerradas cada sábado.

Describiré cuatro sesiones que fueron significativas para mi proceso y para el del grupo.

## **LAS MUJERES. UNA PEQUEÑA PRESENTACIÓN.**

Los nombres de todas las mujeres han sido cambiados, para mantener su privacidad. Nos explica Yalom en el libro *“El día que Nietzsche lloró”* que el doctor Breuer cambiaba el nombre de sus pacientes tomando sus iniciales y buscando nombres que empezaran con las letras anteriores en el abecedario a las iniciales del paciente. Las mujeres han recibido todos nombres de sus mismas culturas, tomando la letra posterior en el abecedario a sus iniciales. Añado también el significado de estos nombres.

### **Siria ( سوريا )**

Diale - flor

Telga - nacida mientras cae la nieve.

Sahar – despertar.

Tazquia – especial.

Nala - ojos grandes.

Sheraz

Hannia - lugar donde descansar

### **Francia (France)**

Orel – ágil

### **Irán ( ایران )**

Bahar – primavera.

Parvane – mariposa

### **Tayikistán (Тоҷикистон)**

Waleska – Princesa

### **Azerbaiyán (Azərbaycan)**

Olja – inmortal.

### **Togo (République togolaise)**

Nahia – deseo.

# Sesiones Grupales:

## Objetivos y metodología:

El grupo se reunirá cada sábado por dos horas a partir del 3 de noviembre de 2018 hasta el 2 de octubre 2019, día de la presentación de la obra. Durante este periodo, en los meses de noviembre, diciembre y enero el espacio será reservado para trabajar con el grupo en un proceso arteterapéutico ofrecido por mí con los siguientes **objetivos**:

- Familiarizarnos con el espacio y el grupo
- Tomar conciencia tanto de los deseos personales en la participación del proyecto como de los objetivos de la producción
- Ofrecer un espacio de expresión y experimentación artística en un marco de confianza y juego
- Fortalecer el sentimiento de pertenencia en el grupo para ofrecer una base de confianza que permita el desarrollo seguro en un proceso de creación conjunto en el que toman partida las biografías personales de cada participante
- Facilitar los vínculos interpersonales entre todas las participantes de la producción
- Crear un vínculo de escucha y cuidado al que puedan recurrir para sostener aquello que pueda surgir al margen de los ensayos y las entrevistas, dando a conocer la posibilidad de abrir espacios individuales

Una vez finalizado este periodo, las sesiones en arteterapia pasarán a ser ensayos en los que comenzar con el desarrollo de la obra, guardando un sábado al mes para seguir fortaleciendo el proceso grupal e individual tomando el valor de la potencia de lo creativo para incorporarlo como herramienta.

## Metodología

Los dispositivos usados en las sesiones serán previamente preparados, elaborando propuestas que se ajusten a las necesidades actuales del grupo tomando como partida los objetivos planteados anteriormente y tratando de abordar temas surgidos en sesiones anteriores y en las entrevistas.

Las sesiones tomarán una estructura en tres fases: caldeamiento, desarrollo de un dispositivo planteado de manera interdisciplinar y cierre.

El caldeamiento servirá para tomar contacto con el cuerpo, el espacio y el grupo. Este caldeamiento, además estará relacionado con los dispositivos que serán propuestos a continuación para facilitar la puesta de atención sobre la tarea.

Después del caldeamiento se planteará la propuesta preparada para ese día. Estas propuestas serán abordadas de manera cerrada para cada sábado, debido a la intermitencia del grupo. Consistirá en uno o varios ejercicios que van a tomar una continuidad en la temática escogida. Un viaje a través de las diferentes posibilidades del arte en el que tomarán especial importancia la pintura, la música tanto receptiva como productiva, el cuerpo en movimiento y la escritura.

Trataremos de tomar las dificultades de comunicación por el idioma como potencia. Para ello, además de dejar espacios para la traducción, se pondrá especial atención en la comunicación no verbal utilizando las herramientas expresivas del arte y se indicará la posibilidad de utilizar el idioma propio para no interferir en el proceso personal de cada una debido a sus dificultades con el alemán multiplicando, además, la mirada y la escucha sobre la diversidad del grupo.

La resonancia y la escucha serán herramientas fundamentales a lo largo de todo el proceso de la tarea.

Para terminar, nos reuniremos en un círculo para cerrar cada sesión. Este tomará forma de un sharing en el que cada participante tendrá la posibilidad de compartir con el grupo aquello que ha sido más importante en su experiencia, hablando desde la primera persona. La duración puede variar, tratando de recoger lo esencial en cada sesión para no perdernos en las palabras tomando en cuenta que han de ser traducidas en varios idiomas.

## 1. OTOÑO. CAE LAS HOJAS. CONOCIÉNDONOS



Pieter Sohl. Herbstgemälde

Caen las hojas formando un nuevo suelo de lodo para poder comenzar a plantar nuevas semillas.

El 3 de noviembre de 2018 los bosques de Heidelberg han tomado un color rojizo, amarillo, marrón llevando la textura de la tierra hasta las copas de los árboles más altos, que desde su altura serán testigo de los comienzos en aquella misteriosa biblioteca donde aún ninguna sabíamos todo lo que íbamos a crear.

Empiezan a llegar las primeras mujeres. 13 mujeres de Siria, Turquía, Togo, Francia, Irán, Tayikistán, Rusia de entre 18 y 60 años. No todas entienden muy bien el alemán, así que íbamos hablando despacio y traduciendo al árabe y al inglés. Con la primera ronda de presentación, en la que cada mujer hablaba más o menos extensamente podía ya sentir una emoción de curiosidad, cruce de miradas. Me llamó mucho la atención las diferentes inquietudes que algunas de ellas presentaban, decía Bayan, una joven de Siria que se interesó por el proyecto porque quería entrar en contacto con otras personas, para poder entenderlas mejor, quiere poder abrazar a todo el mundo, hablaba con entusiasmo, como en un discurso de motivación de equipo, fue aplaudida por las demás, después tradujo su propio discurso al árabe y de nuevo aplausos. Me recordaba a una emoción inquieta que yo siento a veces. Un deseo de florecer, un deseo de primavera acelerada en el otoño.

Esta primera ronda fue la primera toma de contacto, donde cada una tenía su pequeño momento para presentarse, pero yo sentía que al tener que traducir tanto se perdía la atención, se creaba una desconexión en el círculo. Me acordaba del capítulo de Marta

Canellas en la hierbita verde (2011) *“el arte expresa lo que no se puede decir con palabras”*.

Después de un pequeño descanso, las mujeres se encontraron en la sala un círculo de papeles de colores en el suelo con una caja llena de bolígrafos en el centro. Este círculo me recordó a una fotografía que había tomado en Barcelona preparando mi performance de mi segundo año de formación, donde había colocado los ojos que utilizaría como hojas del árbol que dibujaría en la performance en un círculo con un trozo



*Floruerunt. Silvana Buchwald 2018*

de papel amarillo en el centro, formando una especie de girasol. La idea era, que después de un ejercicio de caldeamiento cada una escogiera un papel y escribiera en el cuál era el deseo que tenían con este proyecto. Cada uno de esos papeles eran las miradas de cada una de ellas, las miradas de curiosidad con las que habían llegado a aquella biblioteca.

Cuando hice la planificación de la primera sesión, pensé que igual para una primera toma de contacto en un grupo tan numeroso podría ser bueno hacer alguna actividad en grupos reducidos, para que hubiera un contacto más íntimo entre ellas y empezaran a aprender a conocerse a partir de las actividades propuestas. Esto pareció funcionar muy bien, pero uno de los 4 grupos no pareció entenderse demasiado bien. El ejercicio consistía en escribir una pequeña historia a partir de unas palabras que ellas mismas habían escrito en el ejercicio anterior. El grupo estaba formado por Bahar de Irán, Nahia de Togo, Diale de Siria y participante más joven del proyecto con 17 años, y Elma de Turquía. Bahar solo habla en persa e inglés, Nahia francés y un poco de inglés, Diale árabe y un poco de alemán y Elma alemán, turco y un poco de inglés. Iba caminando por los grupos y al llegar donde ellas estaban, me di cuenta que Elma había tomado las riendas de la situación con cierta dominancia, las demás simplemente estaban a su alrededor. Me entristeció, porque la idea con este ejercicio era que se conocieran un poco más. Las propuse simplificar el ejercicio, que cada una tratara con tranquilidad y

paciencia de explicar a las demás sus palabras y que no se preocuparan por escribir la historia. Pero aun con esta nueva consigna Elma continuaba hablando por las demás. También aquí el idioma entorpeció la intención.

Además, tenía planeado que las diferentes historias fueran presentadas, que en los grupos decidieran como querían hacerlo. El final fue muy caótico. El primer grupo decidió que mientras una leía la historia las demás la iban interpretando. Fue muy bello ver a las mujeres jugar juntas a pesar de acabar de conocerse. De nuevo aquí, cuando acabó la interpretación enseguida hubo impulso de traducir la historia a los diferentes idiomas, de manera desordenada, porque ahora que habían ganado un poco de confianza, todas quienes podían entender y traducir iban pisándose para explicar la historia.

Esta sesión me dejó muchos interrogantes abiertos y una cierta desconfianza. Y al mismo tiempo sentí mis brazos estirados formando un semicírculo abierto a la acogida de estas nuevas mujeres y a la acogida de nuevos desafíos. Recordaba la ternura de las mujeres de Moers como esa raíz que me sostenía a pesar de mis miedos. Comprendí que era muy necesario soltar la palabra para poder comunicar desde el arte. Soltar los discursos aprendidos, pudiendo ir a lo esencial, en palabras de Anna Buxaderas (2018) *“Me he dado cuenta, cuando he trabajado con personas de otras culturas, que comunicándonos desde el arte nos vamos despojando de las diferencias culturales, para darnos cuenta de que en lo profundo somos todos iguales”*.

Tomé el valor de conectar con el cuerpo y la sensibilidad en lo propio para la próxima sesión. Aceptando aquello que no había funcionado para poder transformarlo, recordando el menos es más, volviendo a lo pequeño.

Nos colocamos en círculo, había algunas personas nuevas. Una sesión para conocer nuestros nombres, que imágenes se encuentran detrás de ellos y como podía crearse una obra conjunta a partir de ellos. Un pequeño mapa de esta nueva constelación.

El dispositivo consistía en ponerle ritmo y movimiento a nuestros nombres. En el círculo una por una iba presentando su nombre con ritmo y movimiento y las demás lo iban repitiendo. Jugando en diferentes versiones, solo sonido, solo movimiento, todo junto, despacio, mas deprisa. Creando una coreografía conjunta. Las mujeres se reían, algunas

hacían movimientos grandes, otros movimientos atrevidos y sensuales, algunas gestos más tímidos y pequeños. Algunas se sorprendían de sus ocurrencias, se reían con el descaro o la torpeza cómica de la otra.

Jugando con sus propios nombres podían empezar a mostrarse fuera del discurso aprendido.

Pasar de *“Hola, soy Nahia, tengo 35 años y vengo de Togo. Llevo 2 años en Alemania”* a *“Naaaaa-hi-aaaaa. Llevo el ritmo de mi país en mis caderas, soy sensual y me gusta jugar, con un guiño busco tu mirada cómplice para que seas mi compañero de juego y poder volver a vibrar”* y esto solo fue lo que me resonó a mi al ver su cuerpo moviéndose con gracia, sonriendo buscando miradas. Una presentación mucho mas despierta, ¿verdad? Una presentación que no requería de traducción, porque cada una iba sintiendo a las demás desde las imágenes que se iban creando y multiplicando. Soltando la exigencia de querer saberlo todo, descubriendo que esto solo era el comienzo, que continuaríamos descubriendo.

Después cada una escogió un lugar tranquilo en la sala, cada una había tomado un plato de papel y escogido los materiales con los que quería trabajar. La consigna consistía en crear una obra de arte de su propio nombre. Para ello iban disponer de suficiente tiempo, para que pudieran conectar con el sentir. Reconozco sentirme nerviosa en este momento, cada una estaba en su proceso de transformar ese plato en la obra de arte de su nombre y yo estaba sosteniendo ese espacio como coordinadora, aprendiendo a colocarme en ese lugar, teniendo que confiar en aquello que yo había propuesto.

Cuando ya se estaba acabando el tiempo las pedí que fueran encontrando un final para su obra. Y coloqué un enorme círculo de papel que había preparado en casa sobre el centro de la sala, pidiéndolas que fueran acercándose con sus obras sentándonos alrededor del papel. Poco a poco cada una iba colocando su plato redondo sobre aquel papel de la misma forma relatando brevemente su experiencia.

Me sorprendió la sinceridad de sus compartires. Waleska dijo que hacía mucho que no pintaba, que escuchando la música sentía esos paseos que adoraba hacer a diario cuando terminaba su jornada laboral y pintar su nombre – había hecho el dibujo de un puente - le llevó a aquellos momentos donde de niña adoraba andar en bicicleta, muy

rápidamente para sentir el viento. Hennia colocó su plato muy a un borde del círculo grade y dijo que había sentido esperanza, pero que esa esperanza no era para ella, para ella ya era demasiado tarde.

Este círculo de papel marrón nos hizo de tierra, de soporte para acoger. Como cuando hundes tus manos sobre la tierra húmeda para poder plantar una plata y sientes su frescura y textura moldeable.

|                           |                                |
|---------------------------|--------------------------------|
| Los ojos de Bahar         | La sensualidad tímida de Nahia |
| La impulsividad de Diale  | La curiosidad de Shiraz        |
| La duda de Natalia        | La timidez de Diale            |
| El intelecto de Orel      | La fuerza de Gizem             |
| La intromisión de Elma    | La adolescencia de Telga       |
| La quietud de Nala        |                                |
| la sensibilidad de Tazqui | ¿quiénes son?                  |
| La aceptación Hennia      |                                |

### **Resonancia a las mujeres NOWhereLAND después de la primera Sesión**



*Fotografía de los platos con los nombres sobre el centro.  
Noviembre 2018*

## 2. EL INVIERNO. LA ESCUCHA

Wenn bleicher Schnee verschönert die  
Gefilde,  
Und hoher Glanz auf weiter Ebne blinkt,  
So reizt der Sommer fern, und milde  
Naht sich der Frühling oft, indes die  
Stunde sinkt.  
Die prächtige Erscheinung ist, die Luft ist  
feiner,  
Der Wald ist hell, es geht der Menschen  
keiner  
Auf Straßen, die zu sehr entlegen sind,  
die Stille machet  
Erhabenheit, wie dennoch alles lachet.  
Der Frühling scheint nicht mit der Blüten  
Schimmer  
Dem Menschen so gefallend, aber Sterne  
Sind an dem Himmel hell, man siehet  
gerne  
Den Himmel fern, der ändert fast sich  
nimmer.  
Die Ströme sind, wie Ebenen, die Gebilde  
Sind, auch zerstreut, erscheinender, die  
Milde  
Des Lebens dauert fort, der Städte Breite  
Erscheint besonders gut auf ungemeßner  
Weite.

Cuando pálida nieve embellece los  
campos,  
Y un alto resplandor la inmensa llanura  
ilumina,  
Seduce el verano que pasó, y  
delicadamente  
Se acerca la primavera mientras la hora  
declina.  
Espléndida aparición, el aire es más puro,  
Claro está el bosque, ningún hombre  
Camina por las calles, ya tan lejanas, y el  
silencio  
Se hace majestuoso y todo ríe.  
No resplandece aún la primavera con la  
luz de las flores  
Que tanto aman los hombres, pero  
estrellas  
Claras hay en el cielo y bello es  
contemplar  
El cielo tan lejano, que rara vez se turba.  
Como llanuras son los ríos, las imágenes,  
Aunque desvanecidas, más notable, la  
placidez  
De la vida perdura, la grandeza de las  
ciudades  
Con especial bondad se aprecia en la  
ilimitada lejanía.

**Fredrich Hölderlin. Der Winter/El invierno**

**„Poemas de la locura “**

**Traducido por Txato Santuro y Jose Maria Alvarez**

*Es una maravilla escuchar las olas. Parecen todas iguales y sin embargo cada una trae un sonido distinto y seguramente también un mensaje distinto. ¡Pensar que hablo tres lenguas y sin embargo no entiendo a las olas! ¡Cuánto nos falta para alfabetizarnos! [...] el sonido del mar es una música, y ¿a quién se le ocurre entender el idioma musical de Brahms, de Bach o de Schönberg? Ellos no compusieron para que los entiendiéramos sino para que los disfrutáramos.*

La borra del Café. Mario Benedetti

Ya hemos entrado en el mes de diciembre y hemos tenido muchos momentos compartidos en el grupo, cuando nos reencontramos todos los sábados en la biblioteca en la que nos reunimos hay abrazos y sonrisas de bienvenidas.

Un sábado nos pidieron cambiar de sala, porque necesitaban la biblioteca para otro evento. El nuevo lugar en el que estábamos era demasiado pequeño para el dispositivo que llevaba preparados, porque para ello necesitábamos mucho espacio. Estaba nerviosa, porque justo ese día cada vez llegaban más mujeres, fuimos un grupo muy grande. Pero la pequeña fría sala de solo 4 paredes blancas se estaba llenando cada vez de más calor y color. Desde fuera escuchaba risas y conversaciones agitadas. Vi entonces una pequeña ventanita y me acordé de lo pequeño. Hicimos un círculo con sillas y pregunté: “Cuando hablamos ¿Qué parte de nuestro cuerpo utilizamos más para acompañarnos?” “¡Las manos!” Fue una respuesta inmediata.

Entonces ahí sentadas las pedí que una a una fuera haciendo un movimiento con las manos, que se dejaran sorprender por el movimiento y las demás lo imitábamos, así una a una en ese círculo. Las mujeres estaban concentradas y en silencio, y bailaban con sus manos. Lo que más me sorprendió era el tiempo que muchas de ellas se dejaban para ir formando su movimiento, como si se permitirán la calma para sentirlo y disfrutarlo.

Les propuse después trabajar en parejas. Se sentaran una en frente de la otra, una contara algo con sus manos, pero dejando que fueran las manos las que hablaran, tratando de dejar que fuera el movimiento de las mismas el que fuera formulando una historia que la otra percibía e iba escribiendo en un papel. Hubo parejas que estaban muy metidas en tarea, otras no entendieron muy bien lo que tenían que hacer, traté de explicarlas de

nuevo en qué consistía el ejercicio, y entonces lo hacían, pero demasiado deprisa. Una luego la otra y ya está. Sentada una a lado de la otra sin mirarse, sin hablar, esperando a que las demás terminaran. En un momento pensé en poner música, para facilitar el movimiento de las manos. Al final decidí dejarlo estar, fui a donde ellas, las pregunté que si ya habían terminado, que si habían escrito las dos una historia y se la habían leído a la compañera y que si querían seguir experimentando, pero me dijeron que ya habían terminado y que estaban bien. Una de ellas era Nala, ella tiene los ojos muy grandes, es muy callada, su cuerpo siempre está muy quieto, con movimientos lentos, pero sus ojos están siempre mirando. Me viene la imagen de una princesa guerrera encerrada en una torre acumulando furia y maquinando un plan para salir de ahí.

Cuando nos volvimos a reunir en el círculo y les pedí que compartieran como se habían sentido haciendo estos dos ejercicios, muchas nombraron la belleza que se había creado con el primer ejercicio y la sorpresa de lo que había salido sin pensar demasiado. Con el segundo ejercicio Tazquia dijo que ella gesticula mucho con las manos al hablar, que hace siempre movimientos muy grandes, pero que era hablar y las manos inconscientemente se movían con sus palabras; pero dejar que fueran las manos las que hablaran le resultó muy difícil. Luego empezaron a hablar del lenguaje de signos, de las diferencias gestuales en las diferentes culturas. Hablaban de muchos temas interesantes, pero no todas hablaban, las traductoras no conseguían traducirlo todo porque no tenían espacios para ello a muchas les resultaba difícil respetar los espacios, saborear los silencios. Y vi a Nala, sentada entre sus dos hermanas, con las manos inmóviles sobre sus piernas y los ojos mirando todo el tiempo en la misma dirección.

Había llegado el momento de fortalecer la escucha. Al próximo sábado comenzamos escuchando el latido de nuestro corazón y caminando a su son, observándolo. Con los ojos cerrados sintiendo el diálogo entre el latido del corazón y la respiración. Les pedí que buscaran una imagen, la primera que se les pasara por la cabeza. Al abrir de nuevo los ojos compartieron esta imagen. Telga se había emocionado “yo sentada en un banco al sol mirando el río Neckar (es el río que pasa por Heidelberg, la ciudad en la que estamos). Me sorprendió, porque cuando yo vi que estaba emocionada, por una milésima de segundo, antes de que ella compartiera su imagen, pensé que su imagen iba a estar relacionada con algún recuerdo del pasado, con su tierra, con algo que echaba

de menos. Pero su imagen pertenecía al presente, al aquí. Recuerdo mirarla y respirar profundo las dos.

Les enseñe entonces lo que era un Haiku (quería seguir con lo pequeño) había escogido un Haiku de Issa Kobayashi “Wintermorgen”

*Ein heller Wintermorgen*

*Una clara mañana de invierno*

*Die Holzkohle ist guter Laune*

*El carbón esta de buen humor*

*knackt und sprüht*

*cruje y chispea*

Había traducido el haiku a diferentes idiomas, los idiomas de las mujeres, y pedí que escogieran el idioma en el que lo querían leer. La tarea consistía en cerrar los ojos y cuando yo nombrara a una, esta los abriera y leyera despacio el Haiku en el idioma que había escogido, las demás debían escuchar con atención. Así una a una, leían despacio y con emoción, creando un espacio mágico donde los diferentes idiomas iban pintando el aire. Cuando volvimos a abrir los ojos Tazquia dijo “nosotras casi hemos creado un Haiku antes también” y sonreía con orgullo.

Volvimos a colocarnos en pareja, esta vez las pedí que trataran de trabajar con alguien con quien no hubieran trabajado antes y que no tenían por qué entenderse con el idioma, que no iban a tener que hablar. Les pedí entonces que escogieran quien de la pareja iba a empezar y que estas se colocaron en un lugar cómodo y cerraran los ojos. Aun no sabían cuál iba a ser la tarea. Entonces pedí a las segundas personas de la pareja que se acercara, había una mesa en el centro, tapada por un pañuelo. Ya la había colocado ahí antes de que vinieran las mujeres. Quitó el pañuelo, había colocado diferentes objetos: hojas secas, un plato de cerámica roto, cuerdas de una guitarra, una botella de agua, papeles... (un ejercicio que aprendimos con Marta) les explique entonces que fueran escogiendo uno a uno un objeto y que hicieran ruidos suaves con él al oído de su compañera. Quise que para el primer grupo fuera una sorpresa lo que ocurriera, pero una de ellas me dijo que si no era mejor que avisáramos de lo que iba a suceder, para que no se asustaran. Por un momento pensé que igual era buena idea,

porque no conozco las historias de estas mujeres, los miedos que pueden tener... pero entonces pensé que era el momento de fortalecer la confianza. Les recalque que era su tarea cuidar de la otra persona, que sobre todo el primer movimiento debían hacerlo con mucho cuidado, despacio, y que durante todo el viaje tenían que contener a la compañera y cuidarla haciéndola un regalo.

La sala estaba en silencio, solo se oían los pasos ir y venir cuando dejaban un objeto e iban a por otro nuevo, algunas probaban que sonidos podrían hacer con el objeto antes de llevarlos donde su compañera. Las mujeres que estaban con los ojos cerrados estaban tranquilas y sonreían. Solo una no, Parvane hacía muecas de disgusto con su cara, Sahar, quien era quien hacía los sonidos para ella, estaba jugando, me miraba constantemente riéndose, buscando también el juego con las demás compañeras que se encargaban de guiar, me di cuenta entonces que estaba muy fuera de cuidar y conectarse con Parvane, su compañera con los ojos cerrados.

Fui donde ella para decirle que tuviera un poco más de cuidado, que el oído es una zona muy sensible. Ella comenzó a hacer los sonidos más bajitos, pero seguía mirando más a todas las demás y buscando el contacto y el juego. Rama es una persona muy agitada, siempre intenta hacer reír a las demás mujeres. Es una mujer joven de Siria que tuvo que sostener mucho silencio a una pregunta que aun nadie ha podido responderla. Cuando cambiamos los roles y estaba sentada escuchando los sonidos que Parvane hacía para ella, tampoco consiguió quedarse tranquila en la silla.

Al terminar el viaje, tenían colocado a su lado, las mujeres que habían tenido los ojos cerrados, un papel y un bolígrafo y les pedí que escribieran su propio haiku. Para terminar, leímos todos los haikus. Y salió Nala, ella había escrito su haiku en árabe la traducción decía así: "Sin muerte no hay vida, ahora tengo esperanza"



*Autumn Grass. Sakai Hoitsu*

### 3. LAS ESTACIONES DEL AÑO EN EL CUERPO

Hey, Señor Pandereta, toca una canción para mí, no tengo sueño y no voy a ninguna parte.

Hey, Señor Pandereta, toca una canción para mí, en la ruidosa mañana vendré siguiéndote.

Aunque sé que el imperio de la noche ha vuelto a la arena, se ha desvanecido de mi mano, me ha dejado a ciegas aquí, pero todavía no me duermo.

Mi cansancio me asombra, estoy clavado a mis pies, no tengo a nadie con quien encontrarme, y la antigua y vacía calle está demasiado muerta para soñar.

Llévame en un viaje sobre tu mágico barco mis sentidos han sido desnudados, mis manos no pueden sentir (lo suficiente) para agarrarse, mis dedos de los pies, demasiado entumecidos para andar, solo espero que los tacones de mis botas deambulen, estoy listo para ir a cualquier sitio, estoy listo para desvanecerme en mi propio desfile, lanza tu hechizo de baile en mi dirección, prometo que me pondré bajo su influjo.

Aunque puedas oír reír, dar vueltas, balancearse locamente al otro lado del sol, no se dirige a nadie, simplemente está escapando, en fuga.

y como salvo por el cielo no hay vallas que enfrentar, y si oyes vagas trazas de carretes de rimas saltarinas, al ritmo de tu pandereta, es solo un payaso andrajoso detrás de tí, no le prestaría ninguna atención, lo que ves es solo sus sombras, que él está persiguiendo.

Entonces hazme desaparecer a través de los anillos de humo de mi mente, bajo las neblinosas ruinas del tiempo, muy lejos de las hojas congeladas, los hechizados, asustados árboles, fuera de la ventosa playa lejos del retorcido alcance de las locas penas.

Sí, bailar bajo el cielo de diamante con una mano saludando libremente.

Perfilado por el mar, rodeado por las arenas del circo, con todos los recuerdos y el destino, conducidos profundo bajo las olas, déjame que me olvide de hoy hasta mañana.

Bob Dylan - Mr Tambourine man - Sr. Pandereta. Traducción

“Lo bonito de la música es poner tú las imágenes” Cralos Chaouen

Esta sesión no va a recibir una estación de año concreta. Esta es una sesión que recoge la siembra para plantar nuevas semillas. Es una pausa en el medio, un volver a coger aire. Mirar, ver todo lo ya caminado y poner energías para continuar.

Esta sesión nació de la necesidad de volver a retomar contacto con el sentir interior de las emociones. La semana anterior no había podido hacer mi sesión con las mujeres como tenía planeado. Hubo una falta de comunicación en el equipo. Esto me produjo mucho malestar. Ese sábado iba a venir una fotógrafa para hacer algunas fotos para el proyecto. Al final, en última instancia, decidimos en equipo que iba a hacer un pequeño caldeamiento y a continuación se iba a hacer un ensayo.

Llegué muy confundida. No estaba convencida de mi ejercicio. Era poco interesante. Me acogió una sensación de vacío muy grande, de enfado, de no formar parte. No ser lo suficientemente importante para el proyecto. Ser la integrante más joven del equipo con un rol que está a los márgenes del trabajo artístico del proyecto es algo que me ha acompañado durante todas estas prácticas. En este caldeamiento dejé que esta emoción se filtrara. No había encuadre para lo que iba a proponer y tenía poco contenido. Era un simple caldeamiento. Me sentí presionada por mí misma, todas esas miradas de juicio que tantas veces me acompañan. Y salió la niña rebelde que quiere llamar la atención y no piensa en sus consecuencias.

Mientras iban llegando todas las mujeres le di más contenido a mi caldeamiento. Entonces la consigna era nombrar primero tres emociones. Alegría, tristeza y enfado fueron escogidas. Al ritmo de la música de la Banda Sonora de "Sound of the Sea" bailo primero un grupo la alegría, después añadió su baile la tristeza y por último el enfado. Yo no estaba a gusto. Mi cuerpo temblaba, me sentía tan desacertada. Los cuerpos de tristeza y enfado me resonaban malestar, descontento, incomodidad.

Poco a poco fui bajando la música. Las pedí que se reunieran en un círculo para que pudiéramos hacer un pequeño sharing. Sentí la necesidad de que hablaran. De que pudieran poner en palabras ese baile y lo que había significado para cada una. Dejarlo así me parecía muy violento. Quienes bailaron la alegría se sentían relajadas, habían disfrutado el baile y alguna decía que cuando los demás grupos estaban con ellas sentían la necesidad de animarlas, de sacarlas de su malestar. También en el grupo del enfado

los compartires eran muy parecidos, varias habían dicho que no habían sido capaces de entrar en el enfado. Que no podían cerrar los ojos porque tenían miedo de hacer daño a las demás. Una dijo que sintió una enorme barrera, no quiero ir a esa emoción.

Estos 15 minutos me han dado mucha información y mucho que reflexionar. Me di cuenta también de lo que puede surgir a partir del malestar. Sostener el error propio para poder transformarlo. Los límites que pudieron reconocer algunas mujeres en ellas mismas al encontrarse en una situación menos placentera. Me di entonces cuenta que faltaba representada una emoción en aquel baile. La emoción que por su falta de representación buscó su manera de aparecer disruptivamente. El miedo.

Mi miedo a no ser vista y proponer el caldeamiento desde ahí. El miedo que sentí mientras se estaba desarrollando el baile y los cuerpos descontentos que sentí. El miedo que sintieron algunas mujeres a enfadarse. El miedo a quedarse dormidas en la tristeza. Que había faltado el miedo, lo dijo una de las mujeres en ese compartir.

Le dediqué mucho tiempo a pensar en que podía hacer para poder acoger lo ocurrido en ese caldeamiento en la próxima sesión. Anoté en mi libreta las siguientes palabras:  
Raíces – Emociones – Energías

Sentía la necesidad de volver la mirada a una misma. Las emociones nos acompañan en todos nuestros procesos. Todas tienen su función y su sombra y son más o menos dominantes en cada momento en cada persona. Me acordé de la teoría de los núcleos que nos había enseñado Mónica Sorín en el módulo de Psicopatología en el primer año. El núcleo melancólico, es esquizoide y el confuso.

Tenía muchas ideas para trabajar con las emociones. Pero todo se agolpaba de una manera desordenada en mi cabeza. Sentía todas esas propuestas queriendo salir de una manera desordenada causándome al mismo tiempo alegría y frustración.

Entonces hice una llamada. Hablé y hablé de mis ideas, de mi experiencia con el grupo la semana anterior y recibí una resonancia. “Te escucho hablar y veo todo el rato las estaciones del año” Ese era el círculo que tenía dibujado en mi libreta con las emociones básicas. Ese era el centro al que teníamos que volver para poder conectar con nuestras emociones. Fue este un gran ejemplo de la gran ayuda de la resonancia también entre

compañeros, de la covisión y la supervisión en nuestro trabajo. Y también me hice más consciente de la necesidad de soltar lo figurativo para poder ir a lo simbólico.

Comenzamos la sesión con un caldeamiento, caminar despacio y caminar deprisa. Cada una tomó una hoja de papel y la dividió en dos. Hizo un dibujo con su sentir de su cuerpo en ese momento y después le dio un título.

Después cada una buscó un espacio en la sala, en el que podían sentirse a gusto. Y comenzaron a dejar pasar por sus cuerpos el paso de las estaciones del año. Primero el invierno, después el otoño, la primavera y el verano. En 8 tiempos iban pasando de una estación a otra. Con los ojos cerrados cada una con ella misma. Repetimos el mismo ejercicio en varias versiones. En silencio, yo contando los tiempos. Cada una contando los tiempos para sí misma. Empezando desde distintas estaciones. Con música.

Hicieron otra repetición más. Esta vez por parejas. Una de las personas de cada pareja hacia su viaje por las 4 estaciones, empezando por aquella con la que quería empezar. La otra la observaba con ternura y respeto. Al final respondía su acompañamiento con una resonancia corporal. Y así una vez más cambiando las posiciones.

No era la primera vez que utilizábamos las resonancias corporales en nuestro trabajo. Pero la conexión con los cuerpos había sido tan unida que las resonancias habían adquirido un poder especial.

Cada una volvió a su hoja de papel e hizo un segundo dibujo en el lado derecho que habían dejado en blanco.

En el compartir cada una enseñó sus dos dibujos y habló de su experiencia.

Orel habló de su tractor que siempre estaba trabajando a contra reloj y de cómo el granjero había encontrado después una flor que había conseguido hacer que dejaran de escucharse las agujas del reloj para regalarle el poderoso valor del tiempo. Le habló entonces a su compañera del ejercicio por parejas. Le dijo que había disfrutado mucho viendo su baile. Gizam dijo entonces muy sorprendida ¿yo? ¿Mi baile?" Orel se puso a llorar. "No sé porque lloro, simplemente fue hermoso"

Gizam acaba de resolver un misterio que me acompaña. Gizam "misteriosa" Es una mujer turca de 29 años, uno más de los que tengo yo. Tiene un hijo y esta divorciada.

Ella me transmite calma y siempre tiene una cierta aura de energía que da tierra. Tiene muchos problemas con su cuerpo. Sufre dolores y se siente muy inmóvil a veces. Yo siento un encierro en mi cuerpo cuando hablo de ella. Y siento también una luz que en mi interior que es capaz de llegar a los demás y transmitirles tierra. Una sonrisa sincera que da contacto y que puede acoger al otro.

Gizam tiene esa mirada, pero no lo sabe. Ver a Orel emocionarse con ella con el movimiento de su cuerpo, del que se siente presa, es una gran sorpresa para ella. Cuando tiene que compartir su dibujo tenía en la segunda parte del dibujo pintadas burbujas que flotaban en el aire.

Sandra había trabajado con Tazquia. El dibujo de Sandra mostraba primero una figura en la que se representaba a ella misma rodeada de muchas otras figuras y había titulado su dibujo “juicio” en el lado derecho había dibujado dos mujeres de espaldas en movimiento y había puesto a este dibujo el nombre de armonía. Describió la armonía que había sentido con su compañera al hacer el ejercicio.

Entonces Tazqui a me miró,

- ¿Puedo preguntar algo a Sandra? – Asentí – Me llama la atención de que en tu primer dibujo todas las personas que hay alrededor de la figura femenina sean hombres.

Sandra se queda sorprendida de esta observación, no se había dado cuenta. Entonces la pregunté si aquello que le había dicho Tazquia tenía un significado para ella, dijo que sí. Que se sentía juzgada por los hombres. Sandra es una chica joven de Siria que ha venido a Alemania a estudiar y muy nueva en el grupo. Tazquia, sin embargo, nunca ha faltado a ninguna sesión. También es de Siria y trabaja dando clases de alemán en la universidad.

Aproveché este acontecimiento para hablarlas del diálogo con la obra. Era un momento muy importante para mí, siento una gran maduración del grupo, para poder hablar del diálogo con la obra y rescatar ese pequeño comentario sobre el dibujo de una compañera como un acontecimiento importante. Muestra la maduración del grupo y también el mío como coordinadora. Verme encontrando mi lugar dentro de el encuadre propuesto por mí misma.

Empezar a sentir la mujer que soy, la arteterapeuta que estoy empezando a ser. Encontrar ese equilibrio interno que nos facilita un mayor movimiento. Estamos empezando a multiplicar miradas.



*Jugment and Harmonie. Sandra*

#### **4. PRIMAVER. ARENA, MAR CIELO. LIBERTAD SIN LÍMITES**

Lo único que no se puede comprar es la vida, la vida se gasta. Y es miserable gastar la vida para perder libertad. Porque lo que nos hace felices está muy ligado a las emociones y a los sentires y muy particularmente a los afectos. Somos libres cuando hacemos algo que a nosotros nos gusta, sin perjudicar a otro. Soy libre en ese momento donde yo soy dueño de la decisión. Es algo de mi decisión, es el ejercicio de mi libertad. La cosa más grande que tienes es que estas vivo. Es un milagro que estés vivo. Por supuesto que soy optimista, pero no veo optimismo como algo farandulesco. Solo digo que triunfar en la vida es aprender a levantarse cada vez que uno cae, no lo que cree que la gente que es triunfar. Se puede arrancar y empezar de nuevo una y mil veces. Derrotados son los que dejan de luchar. Se puede caer y volver a levantar y siempre vale la pena volver a empezar una y mil veces mientras uno esté vivo. Y este el mensaje más grande de la vida. Que se puede resumir en esto, derrotados son los que dejan de luchar. Y dejar de luchar es dejar de soñar. Hay que aprender a cargar con las cicatrices y con la mochila y seguir caminando mirando para adelante. Si me dedico a lamerme las heridas, no miro hacia adelante. La vida se te escapa y se te va minuto a minuto y no puedes ir al supermercado a comprar vida. Entonces lucha por vivirla. Por darle contenido a la vida, la diferencia de la vida humana de otras formas de vida es que tú le puedes dar hasta cierto punto una orientación. Tú puedes, en términos relativos, ser autor de tu propia vida. Si tú quieres cambiar no puedes seguir haciendo lo mismo. Este barco de vida que es el planeta, denle contenido a la existencia. Quisiera llegar al último viaje como quien llega a un mostrador y le dice al dueño del bar, sirva otra vuelta.

Jose Pepe Mujica sobre la libertad

Ya estamos a finales del marzo, con la primavera florecen las primeras plantas de esta colorida época del año. El proyecto está alcanzando su Ecuador y el foco sobre los ensayos ha disminuido la periodicidad de las sesiones grupales. Mi trabajo ha pasado a centrarse en espacios individuales de los cuales os hablaré en el próximo capítulo.

Pero para celebrar la potencia del grupo, se reserva un sábado al mes para continuar nuestro trabajo con las herramientas del arteterapia. El grupo se sigue encontrando cada sábado para continuar con el desarrollo de la obra y yo estoy con ellas casi siempre, con mi cuerpo presente para seguir acompañándolas.

Ha aparecido en muchos de estos ensayos el tema de la libertad, la necesidad de sentirse libre, libre de los grandes procesos burocráticos en un país extranjero, libre de las obligaciones de ser madre, libre de las presiones por encajar, libre del idioma que a veces supone tantas barreras, y la libertad que hay y que no tienen en su país.

Entonces se me plantea a mí la reflexión: ¿Qué es la libertad?

Hacía ya algunas semanas que no había trabajado con el grupo completo. Creo que por eso fue muy especial para mí tener la oportunidad de volver a plantear una sesión para las mujeres. Me había organizado muy bien el tiempo para poder hacerlo con calma y creo que no fue casualidad que me despertara antes de que sonara el despertador para ello. Esto me hizo acordarme de aquellos tiempos en los que iba a la universidad cuando el primer rayo de luz del amanecer era razón suficiente para tomar su energía y estar presente. El día prometía estar lleno de vida y había que comenzar. Una sensación de primavera. La primavera que está a la vuelta de la esquina. Tomé apuntes, libros, papel, bolígrafo. ¿Cómo puedo sentir la libertad? Mil ideas se me venían a la cabeza de cuál iba a ser la propuesta que iba a plantear en la sesión, y sin embargo mi cuerpo estaba intranquilo. Caminaba de un lado para otro de la habitación, encendía el ordenador... ¿Que es la libertad? ¿Para qué definirla? ¿Para qué tratar de entenderla? Tenía ya dos propuestas preparadas, pero algo me estaba estorbando. Porque soy libre yo he decidido venir a Alemania, pero echo de menos a mi familia, aunque me siento muy unida a ella. Me llega en ese mismo momento un mensaje de mi hermano, me desea buenos días y me manda fuerza a través de una canción. Rompo a llorar. Siento una liberación enorme a través de mis lágrimas. Me doy cuenta que mi cuerpo había estado

completamente tenso y voy sintiendo como poco a poco se relaja. *“Semilla en la tierra”* se llama la canción.

Tomo mi libreta y un bolígrafo y empiezo a dibujar trazos. Enseguida me doy cuenta que parece la cabeza de un duende de puntiagudas orejas. Le escribo un cuento. Cuando termino de escribir pienso en que es la libertad en mí. La libertad también es poder enfadarse, es poder echar de menos, es agitarse, dejar que los sentimientos te atraviesen y te cuenten historias. La libertad es no guiar. Me di cuenta desde que lugar había estado preparando la sesión. De una manera inconsciente estaba pensando ya en que es lo que podía llegar a surgir de mis propuestas. Pero, ¿qué pasa si dejo espacio? Libertad también es dejar espacio para que el otro pueda desenvolverse, para que pueda respirar el aire de su propia libertad. Es escuchar la música y comenzar un viaje que el papel puede sostener a través de los trazos de tu pincel y va creando formas. Descubrir su duende en la pintura y poder escribirle una historia, la historia que tú decides escribir, la historia que sale de ti.

## La historia del duende

Bailando con mi duende verde. Tiene los ojos de fuego. Es malvado por fuera y quizá también un poco por dentro. Tiene tierra en sus dedos y agua en sus lágrimas. Por sus orejas sale el viento. Es un duende pequeño, tan pequeño que cabe en el bolsillo de mi pecho. No se le ve, está ahí dentro, dormido acurrucado como un bebe al calor de mi pecho. Cuando sale, salen primero sus largas orejas puntiagudas. Se mueve el viento. Agita mi cuerpo, se mueven mis adentros. De repente. Yo estaba en calma, segura mí misma, como a mí me gusta estar. Como si el puzzle estuviera completamente encajado y de repente te das cuenta que hay una pieza mal colocada, pero todas las demás están en su sitio. Pero no puede haber solo una pieza mal colocada, tiene que haber otra que está ocupando su lugar. El puzzle es muy grande, es como buscar una aguja en un pajar. ¿Cómo encontrar esa segunda pieza? El duende ya no duerme, no descansa. Su cabeza se gira y gira y cae en un agujero. En una espiral descendiente se va al vacío. No para de caer. Hay muchos objetos que giran con él, hasta que no se ve nada. Todo está oscuro. Aparece el fuego. Sus ojos se encienden, las llamas salen de su pelo. Se encoleriza, grita, saca sus largas uñas afiladas y sus dientes. Quiere morderme, quiere morderse. Me muerde y me araña y yo se lo permito. Lloro en silencio. Quiero que me odie. Ya no siento nada. El duende se sienta a mi lado, rendido, cansado. Como un niño con las piernas estiradas y los brazos cansados. Me mira triste, pero yo no le devuelvo la mirada. Se que está ahí, pero no lo miro. El duende se tumba boca abajo, igual que lo estoy yo. Empieza a jugar con una margarita. Se divierte con sus pétalos, quiere jugar con ella y la arranca de la tierra. Entonces la margarita se muere y cae al vacío. El duende observa como la margarita se cae al vacío hasta que la pierde de vista y llora, llora sobre el agujero. No quiero escucharlo, no sé cómo ayudarlo, por eso no quiero mirarlo. Estiro mi brazo hacia él, con la palma de mi mano boca arriba. El dedo meñique roza su pequeño cuerpecito que está acurrucado llorando en silencio. Se abraza a mi dedo, coloca su cabecita

sobre mi palma y se queda dormido. Yo también me duermo. Cuando me vuelvo a despertar esta aun dormido sobre mi palma. Lo miro con ternura. Pequeño diablo, por que me irritas tanto. Te amo. Lo acaricio suavemente, es tan bello. Se despierta, sus ojos están hinchados y llenos de legañas de las cenizas del fuego apagado por sus lágrimas. Al principio ve borroso. Hay algo amarillo y grande delante de él. Parpadea una, dos, tres, cuatro veces y empieza a saltar como un loco. Sube corriendo por mi brazo y se acerca a mi oído izquierdo, me dice susurrando “ vamos, mueve tus caderas” ahora corre a mi oído derecho y me susurra “entre las aguas de tu certeza lo sabes bien” empieza a bailar sobre mi espalda y a cantar “sabes que quieres, sabes que quieres” salta y comienza a bailar en frente de mis ojos haciéndome burla “sabes que no puedes quedarte quieta” Un, dos, tres cara bin bon ban. Esto es un juego que se congela y se descongela. Las lágrimas crean mar y del mar sale la brisa marina que mueve a los pájaros que se han quedado pegados en el cielo. Sen han quedado pegados por el miedo, el miedo que se puede convertir en juego, con la agitación saltando sobre el fuego de la hoguera de San Juan” Miro a mi derecha. Una enorme margarita ha salido **del agujero negro**. Miro hacia el duende que me está mirando, sonriendo. Le devuelvo la sonrisa. Coloco mi mano a su lado y se sube a ella. Lo acerco a mi pecho y trepa de nuevo al bolsillo. Deja la cabeza fuera con sus enormes orejas puntiagudas y salimos a la calle.

El planteamiento para la sesión ya no era, que es la libertad. Si no donde está la libertad en mí. Cómo es la libertad en mí. Utilice la música receptiva. Me acordé de la clasificación que había hecho Helen Bonny y el método GIM. Pensé que tipo de canción podría acompañar este viaje y comprendí que tenía que ser una canción que pudiera contener. Me decidí por la canción de Voyage de Carigliano en una versión de flauta y orquesta de cuerda. La música sonó. Todas las mujeres se quedaron sentadas en sus sillas. Ninguna quiso levantarse y moverse con la música, aunque tenían la opción. Habían preparado con anterioridad su lugar de trabajo. Pinturas, un papel grande para el dibujo, bolígrafo y un folio pequeño para la historia. Y así comenzó el viaje. Reflejaron su música interior en la pintura y después la honraron con un cuento.

Nos sentamos todas en un círculo para compartir las historias. Cuando, preparando la sesión, pensaba en este momento de compartir las historias pensaba en que hubiera una situación de público. Pero me di cuenta que este compartir requería del cuidado íntimo y el calor del grupo. Estar todas sentadas en un círculo para poder contener las emociones que iban a ser compartidas. Las historias estaban escritas en diferentes idiomas y escuchamos cada una dos veces. En su versión original y en alemán.

Con los dibujos y las historias delante nuestra cada una buscó un gesto que pudiera llevarse consigo. Esta idea de recoger lo ocurrido en un gesto, la tome del libro de *“La imaginación como fuerza curativa”* de Luise Reddemann, donde en un ejercicio de lugar interior seguro propone la búsqueda de un gesto corporal para poder recordarlo de manera sencilla en un futuro y ayudarse así a volver a imaginarse ese lugar. Y bailaron con sus gestos por la sala.

Para terminar, las pedí que cada una verbalizara con una palabra la emoción con la que se encontraban en ese momento. “Liberación” “Entro dos mundos” “Impresionada” “Con esperanza” “Abierta a compartir” “Agradecida” “En una simbiosis” “Unida”

## Algunas de las historias

### La esperanza:

Tengo una montaña en mi pecho. Ahora tengo dos. Y son oscuras. Pero he visto una luz blanca detrás de las dos montañas, es muy pequeña, pero está ahí.

### Arena, Mar y cielo. Libertad sin límites

Arena, mar y cielo. La inmensidad de estos tres elementos. El pájaro vuela sin preocupaciones en el cielo sin límites. Solo hace un descanso en el agua para coger alimento. Sin fronteras entre el cielo y el mar.

### Águila

La perspectiva desde arriba es mucho más bonita. Todo es tan pequeño también las preocupaciones. Todo es tan pequeño. Yo siempre he volado hacia arriba donde el sol brilla y donde hace más calor. Sin límite. Yo vuelo como un águila, cada vez más alto.

### Máscaras y miedo o libertad

Cada persona, si se consagra con el universo, es puro en su ser. En su intención es pura. Pero volviendo a su realidad, es como es. Esta dualidad lo encierra con un candado. Esta dualidad lo encierra en su soledad y esta soledad le da agresividad. Lleva una máscara,

### Baile en el cielo:

Puedo hablar con Dios a través del baile. Mi familia está encerrada. Yo estoy libre, pero ellos no, me siento perdida a veces. No sé si puedo disfrutar de mi libertad. Pero hay una línea que sale de mi cuerpo y me conecta con el cielo. Esta línea me da libertad.

esta máscara está tan pegada a su cara que no puede reconocerse que es una máscara y los demás piensan que es su rostro real. Las personas esconden sus pensamientos y sus miradas sinceras. Quiero ver su rostro, su rostro real. Me da igual si no es bello, porque será sincero. Puede quedarse en su situación lamentable o puede quitarse la máscara.

### En camino hacia la libertad:

El mundo se ha convertido en un lugar material. Cuál es nuestra libertad financiera. Quiero quitarles a las personas sus máscaras, pero necesito dinero para poder hacerlo.

### Libertad para mente y corazón:

Libertad es para mí poder elegir mi pareja, alguien con quien quiero estar. Alguien con quien puedo estar también en lugares públicos. En mi país esto no se puede hacer si no estás casado. Libertad es para mí poder escoger lo que quiero hacer, que libros quiero leer, que profesión quiero aprender. En mi país esto no es por supuesto. Yo he tenido suerte, he nacido en Alemania y a mis padres pudieron quedarse en este país. Podría haber ocurrido de otra manera si hubiera nacido en Irán.

El grupo ya no es tan intermitente como al principio. Se ha creado un sentimiento de pertenencia y con él una responsabilidad para el crecimiento del mismo. Hay respeto y escucha. Cuando una no ha podido venir el sábado anterior enseguida quiere escuchar de sus compañeras que han estado haciendo. Pethia de Rumania, relativamente nueva y con mucha intermitencia por sus problemas de ansiedad, se acerca a mi para decirme que quiere pertenecer al grupo, que, aunque algunas veces haya faltado, quiere estar ahí. “Mi cuerpo me traiciona, Silvana, pero yo quiero, yo quiero” me dice con su entrecortado alemán.

El proyecto aun no ha terminado, nuestra presentación será en octubre y las mujeres ya están preguntando si después vamos a seguir trabajando juntas, seguir desarrollándonos desde el arte.

## Sesiones Individuales

“Necesito la soledad para la reflexión

Tengo miedo a la soledad

Miedo, con fantasmas agregados

Que somos capaces nosotros mismo de convertir en un mayor horror

Y utilizamos la risa y el llanto para reacomodar las vísceras, desahogar, reajustar

Siendo conscientes de que no existe lo efímero

Que las equidistancias no duran mucho

Los tangos son unas músicas tristes que uno baila cuando está alegre y así vuelve a ponerse triste

Estamos perdiendo la saludable costumbre de la esperanza

Lo que no tengo claro es el motivo, y eso me frustra

Cuando camino contra el viento parece que me borra cosas

No hay mejor antídoto contra la frustración que la sensación de utilidad

La vida no solo sigue, sino además se acomoda, se reajusta

El pasado se vuelve Fausto, y sin embargo, es apenas una desilusión óptica, porque el pobre, mezquino presente gana una solo y decisiva batalla: existe

Cambié, cambio y cambiaré, seré alguien distinta, pero nunca enemiga de quien fui y quien soy

Debatiéndome por el mundo, para descubrir en mí misma que es lo que realmente pienso

No tengo ningún inconveniente en el precario y confortable territorio de la duda filosófica

La primavera es como un espejo, pero el mío tiene una esquina rota.”

**Poema construido a partir de fases del libro  
Primavera con una esquina rota de Mario Benedetti**

## Objetivos y Metodología

En una primera fase en estos proyectos de teatro con expertos, se suelen hacer unas entrevistas individuales que tienen cómo objetivo crear una primera toma de contacto en un marco más íntimo para conocer a las mujeres y comenzar a crear un vínculo de confianza y seguridad. Este encuentro sirve, también, cómo primer fundamento a construir un puente donde sus historias son escuchadas con respeto y tomadas para ir formando conjuntamente una obra que dará voz a aquello que necesita ser escuchado. La mitad de estas entrevistas las realicé yo.

En este capítulo hablaré de tres espacios individuales con tres mujeres que me han mostrado su confianza para acompañarlas en un proceso de expresión artística con el fin de abordar sucesos acontecidos en el marco de los ensayos, sesiones grupales y entrevistas. Sucesos relacionados con sus historias de vida como mujeres inmigrantes.

En el primer caso, el caso de Bahar, fue un encuentro único con el objetivo de brindar las herramientas del arte para tomar la impotencia y crear un canal de posibilidad. Para ello, la metodología consistió en ofrecer un espacio acompañado en el que tenía a su disposición diferentes herramientas artísticas con las que poder elaborar un mensaje de amor como construcción de este canal.

En los dos casos siguientes, con Nala y Telga, fueron las entrevistas el antecedente a ofrecer un espacio individual para proponer el arte como medio por el cual expresar y elaborar sucesos traumáticos, invitando a la posibilidad de transformación y reinención.

Estas sesiones tienen una periodicidad semanal con una hora de duración.

En el caso de Nala el objetivo principal consistía en crear un vínculo de comunicación a través del lienzo y el pincel con el fin de:

- Abrir un espacio de experimentación y autodescubrimiento donde hay escucha y no exigencia
- Fortalecer la autonomía y la toma de decisiones
- Crear un espacio de autocuidado, buscando qué es lo que me hace bien. Desde el placer.

- Abrir posibilidades de expresión, superando las barreras del idioma y la depresión.

En un primer momento, la metodología se centrará en el uso de la pintura acrílica, variando la forma de abordar la creación artística con la misma e introduciendo elementos como la escritura, la resonancia y el diálogo con la obra para hacer uso de la interdisciplinariedad como manera de multiplicar la mirada sobre lo que puede ser expresado. Abriendo la escucha y el cuerpo vibrátil ante la posibilidad de proponer nuevos dispositivos de mi caja de herramientas además de la pintura.

En el caso de Telga, el objetivo principal trata de abrir un espacio en el que acoger el trauma que ha empezado a descongelarse para poder crear un puente entre lo que prefiere ser olvidado y el miedo a los sueños que pueden volver a ser destruidos, construyendo un entre que invite a la posibilidad de reinventarse.

Las sesiones comenzaran con una primera fase de puesta en atención sobre el cuerpo para tomar contacto con el latir presente que nos sirva como base para ir expresando, a través de diferentes dispositivos, los sucesos traumáticos y el permiso a redescubrir los deseos soñados. En cada sesión se guardará un espacio al comienzo y al final para poder compartir la sensación con la que llega a la sesión y lo que puede recoger después de la misma. El dialogo con la obra y la resonancia serán herramientas fundamentales para fortalecer la experiencia estética y la confianza en el proceso.

## Bahar “Primavera”

Bahar siempre sonríe.

Bahar es divertida.

Bahar baila desde el corazón.

Bahar actúa desde sus entrañas.

Bahar está enamorada.

Bahar es joven y bella.

Bahar es primavera, pero tiene una esquina rota.



*Imagen propuesta por Bahar para comenzar el video a su padre*

Bahar vino muy triste a un ensayo. Se sentó a mi lado en el descanso. Me miro, me sonrió y después volvió a mirar hacia el suelo. “¿Qué tal estas?” Me dijo. “Bien gracias, ¿y tú?” “Bien. Bueno triste” habla en ingles roto conmigo con una pronunciación persa que me suena élfica.

Estoy lejos de mi familia. Mi padre ha estado en el hospital y no puedo ir a visitarlo. Ya está bien. Mi hermano y mi madre están con él en Irán, no está solo. Pero yo no puedo abrazarlo.

Bahar vive en un campo de refugiados. En el conoció a Tariq “el que llama a la puerta”. Él también es de Irán. En su país tendrían que casarse para poder estar juntos. Aquí en Alemania, en el campo de refugiados, tienen que dormir en módulos separados de hombres y mujeres porque no están casados. Pero a los ensayos siempre llegan dados de la mano.

Hay un dolor impotente, una tristeza de lágrimas silenciosas. Yo no puedo traer a su padre para que le cante su nana favorita. Ni puedo llevarla a Irán para que pueda tomarlo en brazos.

“Bahar” la digo “hay tristezas que nos consumen, que llevamos dentro, hay situaciones que no pueden ser cambiadas por el momento. Pero podemos ver el momento como

es, aceptarlo y construir un poco de belleza en él”. Entonces la propongo vernos un día la próxima semana.

Esta sería la primera sesión individual que iba a hacer con una de las mujeres. Una sesión muy especial que iba a tener la forma de única. Al menos por el momento.

Nos preparamos un tee calentito, porque hacía mucho frio en la calle. Había estado nevando los días anteriores. Hablamos un poco primero. Después le pedí que me hablara de un recuerdo que tenía con su padre. A su padre le gustaba mucho cantar. Y siempre les cantaba a ella y a su hermano una canción. La canción es triste habla de amor. De cuando una persona a la que amas no está cerca, de cuanto la echas de menos.

Le propuse la idea de preparar algo para su padre. Algo donde pudiera mandarle desde aquí su amor y ese abrazo que tanto deseaba darle. Su cara se iluminó. La semana que viene es además su cumpleaños. Entonces le mostré los materiales de los que podía disponer para preparar algo. Tenemos pinturas, tenemos lanas, instrumentos, un proyector.

Quería proyectar una imagen. “¿Cuál?” le pregunté y entonces sacó el teléfono y me enseñó dos fotografías. Una de su familia. Donde estaban los 4, su madre, su hermano su padre y ella y otra de su padre colocado de perfil mirando hacia un lado.

Entonces cerró los ojos y comenzó a cantar la canción que siempre le cantaba su padre. Con una voz presente. Era una melodía triste pero que acunaba. Se me puso la piel de gallina. “¿A quién quieres cantarle esta canción?” “A mi familia, a los 3”. Proyectamos la imagen donde salían los 4 y volvió a cantarles. Los miraba y cerraba los ojos.

“Están muy lejos, pero los siento cerca.”

Después proyectamos la imagen de su padre. Se colocó en frente de la imagen.

Desde mi perspectiva casi parecía como si estuvieran el uno al lado del otro. Entonces tomé una mesa y un cajón y los coloqué de tal manera que ella pudiera sentarse al lado de su padre.

Le saqué una fotografía, ella miraba a su padre, su padre la estaba mirando a ella.

Le mostré la fotografía y sonrió. “está conmigo, dijo”

Entonces comenzamos a hacer el video. Primero con la primera imagen y les cantó su canción. Después se sentó en el cajón y apareció la imagen del padre. Y ella comenzó a hablarle. Estaba hablando en persa, yo no sabía lo que le estaba diciendo. Pero estaba hablando con él. Le contaba cómo estaba, se reía, le contaría algo gracioso. Le hablaba de cómo estaba en Alemania y que lo echaba de menos, que lo quería y que le agradecía por lo mucho que le había dado en la vida.

Yo no entendía las palabras que ella decía, pero si entendía el amor, la ternura con la que lo estaba hablando. Veía cambiar el rostro de su padre. Veía a su padre mirar con admiración a su hija, sonriéndola. Era una fotografía, pero ese Bahar hizo que cobrara vida. Se quedo sentada alado de su padre, otro pequeño momento en silencio y después volvió a comenzar a cantar. Ahora le cantó solo a su padre. Se levantó del cajón y se puso a bailar. Cuando terminó se despidió de la imagen.

Hoy comienza, mientras estoy escribiendo es el comienzo de la primavera 2019.

Durante mucho tiempo no estaba segura de añadir este trabajo, esta experiencia a mi tesina. No estaba segura de que pudiera considerarse parte de mis prácticas como arteterapeuta. Pero cada vez que recuerdo este día y que veo a Bahar en las sesiones de grupo y en los ensayos me doy cuenta que fué un espacio de creación, un encuentro humano a través del arte, un abrir posibilidades, un diálogo desde la potencia.

Un encuentro que me movilizó enormemente para continuar con mi crecimiento.

No se trata de hablar,  
ni tampoco callar:  
se trata de abrir algo  
entre la palabra y el silencio.  
Quizá cuando transcurra todo,  
también la palabra y el silencio,  
quede esa zona abierta  
como una esperanza hacia atrás.  
Y tal vez ese signo invertido  
construya un toque de atención  
para ese mutismo ilimitado  
donde palpablemente nos hundimos.

*Roberto Juárez. Del libro Undécima poesía vertical*

## Nala “de ojos grandes”

### La mujer que pinta

Nala “de ojos grandes” es la pequeña de tres hermanas sirias que están en nuestro proyecto. Es una mujer de 45 años, poco habladora, de movimientos lentos e inseguros, siempre tuve la impresión que vivía más hacia su adentro que tomando conciencia de lo que ocurre a su alrededor.

Cuando la conocí por primera vez, notaba su escasa presencia en la sala. Excepto durante uno o dos minutos donde emocionada dijo que había tenido que abandonar el curso de alemán por su enfermedad, pero que pintaba. Esto lo dijo en árabe, solo después la traductora me dijo lo que había dicho. Pero mientras hablaba en su idioma a mí me dio un saltito el corazón y pude sentir una profunda emoción. Después se levantó y me enseñó algunas de sus pinturas. Había vitalidad en sus movimientos y esperaba siempre con una sonrisa una reacción del otro hacia su dibujo.

Las tres hermanas tuvieron que mudarse a otro pueblo. Donde estaban ahora Nala ya no tenía la posibilidad de pintar. Cuando me dijo que ya no pintaba noté una gran tristeza. Pero después de un ratito me volvió a mirar y me preguntó si yo podía enseñarla a pintar. Le dije que no. Que yo no daba clases de pintura, pero que si quería podríamos abrir **un espacio donde pintáramos y pudiéramos experimentar y descubrir con los pinceles**. Me miró sonriendo. Cuando sonrío parece una niña pequeña.

Tuvimos la primera sesión el lunes de la semana próxima a nuestra conversación. Ahora estábamos las dos solas, sin hermanas que la ayudaran a comunicarse ni traductora que hiciera de puente entre los dos idiomas. Después de una pequeña relajación hizo primero un dibujo libre, a lápiz. Dibujó un árbol con 5 bolas, que parecían bolas de navidad. Quise empezar a comunicarme con ella y con mucha paciencia la hice algunas preguntas sobre el dibujo. Les puso a las 5 bolas el nombre de sus cuatro hermanas y el suyo propia. Pero al poco me miró extrañada. No entendía porque estábamos haciendo esto. Me dijo que quería buscar una imagen para poder pintarla. Buscamos esa imagen, una flor dijo que quería. Una flor roja era lo que veía. Entonces buscamos la imagen de una flor roja y sobre un lienzo comenzó a dibujar los contornos de la flor a lápiz. Yo me

encontraba insegura, pero al final decidí coger otro lienzo y acompañarla con su viaje con la flor. Y tengo la certeza que fue ahí donde comenzó a crearse una comunicación entre nosotras. No a través de las palabras, si no a través de la flor como puente que guiaba los trazos que íbamos dibujando sobre el papel.

Aun así, cuando ella se fue aquel primer día, yo no me sentía tranquila. Estaba agitada, insegura, confundida. Habíamos quedado para una próxima sesión al lunes siguiente. Pero, ¿iban a tener sentido estos encuentros? ¿tenían algo que ver con mis objetivos? ¿Se sentía ella realmente en el lugar en el que quería estar? Muchas fueron mis dudas. Pero en un momento tomé una decisión. Ella quería volver, eso estaba seguro. Entonces relajé todas mis expectativas y la bauticé para mis adentros como “la mujer que pinta”.

Mas adelante leía en el libro de arteterapia de Pat Allen un párrafo que me hizo acordar enseguida de este día.

*“Descubro que pintar apaga mi modo habitual de ser, pensar, analizar, juzgar. Copia cuadros de grandes artistas...cuando copio un cuadro de Picasso con una matita de tomates que crece en una sola lata, aplico la pintura de una manera que no sabría hacer yo sola. Estos trazos son frescos y libres, como si estuviera bailando con Picasso y me dejase llevar por él. Me siento segura, como le ocurre a un niño miedoso cuando sigue los contornos de un dibujo”. (2009)*

Así llego a la segunda sesión. Y fue aquí donde se creó un ritual que iba a repetirse en las próximas sesiones. Primero colocábamos los dos dibujos sobre la mesa. Y observábamos lo que ya estaba creado. Y ella decidía por donde iba a continuar el proceso. Primero el fondo. Entonces escogía los colores, los preparaba sobre el plato. Estaba pintando el fondo, mezclando el verde claro, con el verde oscuro, con el negro y el blanco para crear texturas. Daba pinceladas bruscas, casi no mezclaba agua con la pintura. Paró en un momento y se dirigió a mí. Me dijo “estoy enferma”. “Tomo pastillas”. Seguía pintando e iba lanzándome esas frases cortas. “Ya antes de la guerra estaba enferma” “estoy enferma de la cabeza” “en Siria dormía todo el día por las pastillas” Pasó a dibujar unas pequeñas hojas sobre el fondo. Sonrió “mi hermano me llamo ayer, él también va a empezar a hacer teatro”.

Nunca la había escuchado hablar tanto. Aunque su alemán era muy básico conseguía hacerme entender. Me regaló varias miradas con sus enormes ojos. Y también alguna que otra sonrisa.

Nuestras sesiones empiezan siempre a la una y duran una hora. Ella no tiene ni reloj ni teléfono delante. Pero casi como si tuviera un cronómetro interno, nota el final de la sesión. “Ya está, seguimos la semana que viene” Me viene a la cabeza una niña con ganas de jugar y una mujer con ganas de tomar el timón de su barco. Son momentos muy fugaces, pero algo me dice que confíe, que estos momentos son de gran importancia.

En las próximas dos sesiones le damos vida a los pétalos rojos de la flor. Escuchamos música clásica mientras los pinceles van siendo nuestra herramienta de comunicación. Nala ha sufrido de una grave depresión. Ha vivido encerrada por su marido y ha terminado por encerrarse en si misma durante la guerra. Habla de otra hermana que también está enferma, pero que no tiene la misma enfermedad y de que su padre pinta. Me cuenta un cuento de una mujer enamorada de un pintor, pero que no puede tenerlo porque ese pintor ya está casado. Se enamoró de él a través de sus dibujos, que vio en una exposición. A él nunca lo había visto en persona, solo en fotografías.

Me doy cuenta de la importancia de este espacio de seguridad, de este espacio donde se puede acoger y donde hay escucha, pero una escucha en forma de pluma, ligera llena de silencios. Un lugar de acompañamiento, de confianza, donde hay tiempo y no exigencia.

Terminada la flor, quiso llevársela a casa, pero decidió que era mejor hacerlo en la sesión siguiente para que pudiera secarse bien y no se estropeará en el camino. Antes de irse le pregunté si quería ponerle un título a su obra, pensó durante unos minutos, cerró los ojos y dijo:

“La madre y su hijo”

Una semana después cuando llegó me dijo enseguida que estaba cansada. Que le dolía la cabeza. Yo ya había colocado su dibujo sobre la mesa, me preguntó entonces que donde estaba mi dibujo y lo saqué también. Se levanté para verlos de lejos, “son muy diferentes” me dijo “dos flores, dos personas” y sonrió. Después me dijo “no quiero llamar a la obra la madre y su hijo. Porque yo ya no voy a tener hijos. Quiero, pero ya no los voy a tener.” Se volvió a sentar. Le propuse escribirle un cuento al dibujo y buscar así un nuevo título. Afirmo en silencio y con la cabeza baja.

Entonces le propuse que hiciéramos primero un pequeño ejercicio de puesta en atención en nosotras en nuestro cuerpo, para que se sintiera, y pudiera decirme que necesita, que le hace bien. Quiso hacerlo de pie, me sorprendió, era la primera vez que se separaba de la mesa, era como si necesitara moverse, entonces pusimos el cuerpo en movimiento. A mitad del ejercicio abrió sus ojos me miró directamente y me dijo “Silvana, ich mag dich” que traducido significa me gustas. Y después me dijo “quiero dejar de vivir dormida”. Tenía sus enormes ojos clavados en los míos, los brazos pegados a su cuerpo. Hoy el día se había levantado nublado, hacía mucho viento y la lluvia casi caía en horizontal. La invité a que volviéramos a la mesa. “Quiero despertar, pero no me siento suficientemente fuerte.”

Saqué un rollo grande de papel y corté un pedazo que cubriera toda la mesa. Vamos a hacer un nuevo dibujo, pero vamos a dividirlo en dos. En un lado vamos a dibujar como te sientes ahora, en el otro como te gustaría sentirte. Primero cierra los ojos, ¿Cómo te sientes ahora? Estuvo varios minutos con los ojos cerrados y al abrirlos dijo “el tiempo está lloviendo, estoy aprendiendo con música lenta” Cuando la invite a que comenzara a pintar con esa sensación me pregunta si tiene que dejar en el papel un espacio para que pinte yo. Le digo que no, que esa obra iba a ser suya, que el espacio es entero para ella. Se mete en tarea. Es la primera vez que esta tan absorbida en el tiempo que no se da cuenta de que la hora ya está por terminar.

Mientras esta dibujando escribo una resonancia poética:

El cielo y la tierra aún no se han reunido  
Con una plantita voy construyendo una escalera  
Para poder coger una gotita del agua de la lluvia y devolverla a mi suelo  
El camino me da miedo y esperanza.

Cuando va a terminar el tiempo, aún no ha acabado con su dibujo, pero le digo que puede continuarlo el próximo día. Escribe en la parte de abajo unas palabras en árabe.

“Salvar el muerto”

Llevábamos dos semanas sin vernos, porque la semana anterior yo no había tenido tiempo. Cuando llegó sacó de su bolso un pedazo de papel. “Le he escrito un cuento a la flor” Me vuelve a sorprender. Yo pensé que ni siquiera se había acordado que en la sesión anterior, al principio le había propuesto escribirle un cuento a la flor. Entonces le pedí que me lo leyera. Estaba escrito en árabe. Tenía una voz segura.

“Cuándo viene la primavera los árboles florecen y las flores se abren dando su ternura a todas las personas, como diciéndoles que la vida continua a pesar de todo.

Como la madre que da su ternura a todos sus hijos, del más grande al más pequeño y les muestra el camino a pesar de todas sus dificultades que ella ha pasado estando muriendo.

La madre da un consejo a su pequeña hija sobre todas las cosas y al final la hija trata a la madre como a una amiga, le cuenta todos sus secretos y la madre los escucha y acepta.

Cuando muere la madre, la hija se aísla y no discute con nadie, solamente dice sí.

Su salud la inquieta, pero ella no olvida a su madre.

La imagen de su madre está pintada en la pared de su mente, como la flor que pintó en el cuadro, que colgó en la pared en memoria del alma de su madre. Que su alma quede en paz. Gracias.”

**Cuento de Nala**



*La madre y su hija. Nala*

Me tendió la hoja de papel y me dijo que era para mí que ella tenía otra copia en casa que se la había guardado. Tomé el cuento y celebré que lo hubiera escrito, le dije que tenía una persona en España que podía traducírmelo y sonriendo me afirmó con la cabeza. Enseguida busco con la mirada el dibujo que había comenzado en la sesión anterior, así que continuamos donde lo habíamos dejado.

Al terminar su dibujo le escribió un pequeño texto al que título “La vida es la siembra del amor”

La persona se queda en su alma, no en su cuerpo. El cuerpo es mortal, el alma es inmortal, se queda para siempre en el mundo. La persona puede plantar amor elevando la situación en la cual esta con otra persona. Por eso os invito a que seamos leales los unos con los otros, aunque el tiempo pase rápido para algunos, lento para otros. Así es la vida.

### **Plantar Amor**

Me dice que es la primera vez que pinta sin copiar algo. Siguiendo las palabras de Pat Allen, *“parece que el niño está perdiendo el miedo y se atreve a crear sus propios contornos”* Escribe el texto dos veces en árabe, me da uno para mí y se guarda el otro con mucho cuidado en su bolso despidiéndose de mí hasta el próximo lunes.

- *¿Cómo te sientes?*
- *Veo el Sol, un enorme Sol. Quiero que haya sol todas las mañanas, para despertar y ver el sol. ¿Has leído mi historia?*
- *Si*
- *¿Te ha gustado? ¿la tienes traducida?*
- *Si. ¿Quieres que la leamos?*
- *Si*
- *¿Cómo quieres hacerlo?*
- *Yo te la leo a ti y luego tu a mí.*

Me vuelve a leer su historia, como ya lo había hecho el día que me la trajo. Pero esta vez se queda de pie para hacerlo. Después se vuelve a sentar.

- *Tengo tu historia en español y en alemán. ¿Cómo quieres escucharla?*
- *En español primero y después en alemán.*
- *¿quieres estar de pie, sentada, tumbada, con los ojos cerrados...?*
- *Con los ojos cerrados sentada*

Entonces le leo su historia traducida en español. Abre los ojos y sonríe “que bonito” después le vuelvo a leer la historia en alemán. Cuando vuelve a abrir los ojos me dice “me gustaba más en español, no entendía”

Entonces me atrevo a preguntar por su madre. Me cuenta que la flor que había dibujado era su madre. Que su hermana iba a comprar un enganche para poder colgar el cuadro en casa. Me cuenta que su madre ha fallecido, que era una mujer buena que siempre cuidaba de sus hijos, también de ella con su enfermedad. Nunca la había juzgado por su enfermedad.

Recordé entonces que en las primeras sesiones cuando me había hablado de la mujer que se enamoró del pintor, también había mencionado que tenía miedo a enamorarse, porque nadie iba a poder entender su enfermedad, la iban a juzgar.

“Mi madre se murió, pero era buena. Se murió, la echo de menos”

Era la primera vez que me hablaba de su madre. Antes solo me había hablado de sus hermanas, de su padre y de su hermano que también iba a empezar a hacer teatro.

Le pregunto que como se siente con su historia, con su cuento y vuelve a sorprenderme. Me dice que se ve contándosela como un cuento a más personas. Que quiere compartirlo. Entonces la pregunto cómo se había sentido a leérmela a mí y me dice “despierta”

Entonces nos acercamos al gran pedazo de papel donde a un lado estaba el dibujo que habíamos estado pintando en las dos últimas sesiones. Quiere pintar el verano, quiere escuchar música alegre, instrumental, tranquila pero alegre.

Entonces comienza a dibujar un enorme sol amarillo.

Al final de la sesión le regalo un pequeño poema, se lo leo y se lo entrego.

Quiero el Sol  
Quiero la luz  
Quiero el cielo azul con mucho blanco  
Como el blanco de mis ojos  
Quiero ver los colores que sé que están en mi alma

#### **Resonancia al final de la sesión**

Me da las gracias y me dice que le gusta pintar y leer escuchando música, sola. Que no le gusta aprender alemán, que no quiere estar aprendiendo siempre, pero que quiere hablar con la gente. Se coloca la mano sobre el pecho y me dice que quiere hablar conmigo de lo que tiene dentro.

Cada vez la noto más despierta. Es una mujer muy bella, no me había percatado de esto al principio. Tome una hoja y empecé a dejar que el papel recogiera el asombro que sentía hacia esa mujer.

Veo a Nala como una guerrera a las sombras, con una armadura muy pesada para protegerse de las lanzas del supuesto enemigo. Un traje rígido que limita los movimientos. Pero Nala se está moviendo y pequeñas piezas de metal se están empezando a caer haciendo el traje cada vez más ligero. Ya no solo son sus enormes ojos los que se ven tras el casco, ahora ya se puede ver su rostro entero.



*La mujer que pinta. Silvana Buchwald*

Nala llega nerviosa, solo tiene un pensamiento en la cabeza, el examen de alemán de la próxima semana, el cual ya sabe “que va a suspender”. No soy suficiente, no puedo.

Ha traído pinturas a la sesión, dice que quiere dejarlas aquí, que quiere utilizar las pinturas para seguir pintando.

Decido empezar tomando contacto con el cuerpo. Tratando de fortalecer ese espacio fuera de la mesa de pintura que ya ha comenzado a acoger en sesiones anteriores. Siento la necesidad de seguir con pequeños pasos para poder tomar conciencia de la importancia de los pequeños acontecimientos que van ocurriendo, que pueda celebrar lo caminado y no quedarse anclada en lo aun no logrado.

Estamos una frente a la otra. Mi cuerpo siente una distancia que está entre la lejanía y el acercamiento. Como mirando desde arriba algo que es muy importante y conecta con algo conocido. Confío en la respuesta de mi cuerpo ante esta situación y la invito que nos tomemos de las manos, aun con los ojos cerrados. Contacto para mostrar el vínculo que es existente y que ha ido tomando una forma, que ha sido testigo de pequeños despertares. Desde este contacto ella comienza a narrar

*“Siento el frío y la fuerza de tus manos. Soy un cuerpo, me llamo cuerpo, solo cuerpo, no tengo otro nombre. Me gusta el color lila. Mi lugar favorito ahora es la plaza de Leimen (pueblo en el que vive actualmente) es de color amarillo y gris y del color de los semáforos. Siento mis manos”*

Entonces la pregunto que quieren hacer sus manos, “pintar”

Al abrir los ojos sonrío, está contenta porque ha podido decir muchas cosas en alemán. Después vuelve a reírse y me dice que siempre la pregunto qué es lo que quiere hacer ella. Le devuelvo la sonrisa y me responde con otra.

Quiere continuar con el dibujo que no había acabado en la sesión anterior y me pide que ponga música clásica. Ya no soy yo quien le propone poner música o la pregunta cuál es la música que quiere escuchar. Es ella quien me la pide directamente. Me alegra verla tomando decisiones, tomando decisiones acerca de cómo quiere estar en este momento.

Cuando 20 minutos más tarde ha terminado el dibujo me empieza a contar la historia de tres personas, las tres son oscuras, porque están tristes. Están tristes porque están solas. Están tristes, aunque brille el sol. “¿Qué necesitan estas personas?” “Estar juntas” “¿Y que necesitan para estar juntas?” “Que llueva, pero mientras este brillando el sol no puede llover.” “¿Quieres añadir algo en tu dibujo, quieres pintar la lluvia?” “No, quiero dejarlo así.”

Hay firmeza en estas últimas palabras. Hay toma de decisiones, hay aceptación. Después me pide que valore su dibujo. Me pongo de pie delante de la obra de gran tamaño la miro desde mi sentir y resueno con las palabras “esperanza y movimiento”

Nala no parece del todo satisfecha con mi respuesta, quiere que valore el dibujo desde su belleza estética. Le hablo entonces del valor de la experiencia estética de la experiencia sentida. Que es una obra que puedo sentir, que es un proceso sincero en el que la he podido acompañar y que por lo tanto es arte.

Ahora sonrío, me dice que es una manera muy bonita de verlo, que quiere también empezar a mirar sus dibujos así. “Entonces puedo hacer más dibujos y ver cómo van cambiando”

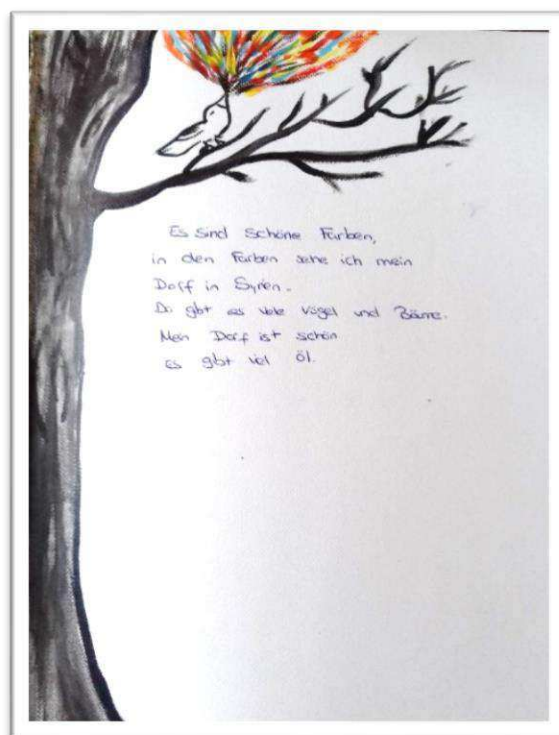
Entonces le muestro mi resonancia. Esta vez no he escrito un poema, he hecho un pequeño dibujo. Al verlo me dice

“Me gustan mucho los colores, me hacen recordar a mi pueblo en Siria. Ahí también había muchos pájaros y árboles. Es un pueblo muy bonito”

Me alegra poder terminar la sesión con un recuerdo bonito y vital de sus raíces. Antes de irse le pregunto que le había parecido la música que había estado sonando mientras pintaba. Y me dijo que escuchando la música sentía que había una pequeña parte en su cabeza despierta. Se emociona cuando le dije que el compositor que le había puesto era sirio.



*Despertar el muerto. Nala*



*Despertar. Silvana Buchwald*

Nala y yo seguimos viéndonos con periodicidad. Ver su despertar a través de la pintura me muestra las posibilidades que se han ido multiplicando y que pueden seguir creciendo en este espacio. La princesa encarcelada se está dando cuenta que siempre hubo una ventana abierta que ahora está empezando a reconocer.

## Telga “nacida mientras cae la nieve”



*Fotografía del plato de Telga, representación de su nombre*

Debes estar preparado para arder en tu propio fuego:

¿Cómo podrías renacer sin haberte convertido en cenizas?

Así habló Zaratustra

En este capítulo os hablare de Telga, una mujer de Siria que llegó hace tres años con su marido y su hijo a Alemania. Telga tiene 29 años, es una mujer con mucha energía siempre muy atenta en las sesiones de grupo y también en los ensayos. Casi nunca falta y si es así siempre tiene una buena razón para ello.

Con cada mujer del proyecto hemos hecho una entrevista individual, que nos sirve para formar un vínculo más cercano, conocerlas un poco mejor, y empezar a escuchar sus historias, ya que son ellas las protagonistas de la obra. La entrevista a Telga se la hice yo. Me contó algunas anécdotas de su vida en Alemania, también cuales eran sus impresiones de esta cultura, como viven aquí las familias, cuáles son sus mayores dificultades, que le gusta hacer y así comenzamos entrando en un diálogo muy sincero en que yo iba haciéndoles algunas preguntas, ella hablaba y yo la escuchaba.

Entonces empezó a contarme como había venido a Alemania. De su huida. Y del día que se despidió de su familia. Habló y habló de recuerdos que mejor hubiera querido olvidar.

Era la primera vez que hablaba de ello en 3 años. Me dijo que nunca había hablado de ello porque quería olvidarlo, pero empezó a recordar.

Cuando empezó a contarme como se había tenido que despedir sin tener casi tiempo comenzó a llorar. Recuerdo muy bien cómo se me puso el cuerpo tenso y empezó a palpar mi corazón muy fuerte, como si hubiera entrado en erupción el volcán y yo no supiera como aguantar la lava que iba a arrasarlo los pueblos que se encontraban a su falda. Pero la confianza de su mirada me dio confianza. Ella era el volcán y la lava iba a ir por los mismos senderos por los que ya corría hace siglos, donde la gente debería abandonar los pueblos por un tiempo, pero después iban a poder recuperar sus tierras. Me dio miedo, no tenía miedo a no poder sostener su dolor, tenía miedo de que no fuera el espacio adecuado y que quedara una brecha abierta.

Mientras ella estaba describiendo este momento, emocionada, se había acercado su hijo, que había estado en una sala cerca de nosotras jugando, se había colocado detrás de ella, paciente en silencio con respeto. Entonces ella habló del su color favorito, el amarillo y de ese Fénix que dibujó cuando tuvieron que hacer un trabajo con sus nombres, cambio su postura corporal, una rendición a la aceptación con una chispa de esperanza, como un nuevo caminar perezoso, pero con oportunidad. En ese momento el niño le dio una sorpresa, llamó su atención, había colocado varios peluches en fila e hizo un ruido de alegría. Ella se gira mira a su hijo con amor y consigue darle un poco de tregua a esa liberación de emociones que está teniendo en este momento, este proceso de confesión a sí misma, de que hay algo congelado que no puede descongelar aun, que no quiere recordar. Algo a lo que ha puesto un muro, que pronto se convertirá en una caja de cristal. Mi corazón que está latiendo fuerte, también consigue relajarse un poco.

Después Elias nos vuelve a dejar solas y Telga sigue con su relato, necesitaba contar la historia entera, que fuera un cuento y no tozos partidos. De esta narrativa de episodios traumáticos vividos me daría cuenta en otras entrevistas con personas que también tuvieron que huir de una guerra injusta. La distancia que nos da el relato, el cuento, para poder soportar nuestra propia historia.

Había algo en su mirada que me daba serenidad y confianza. Como si ella sí que hubiera encontrado el espacio para poder hablar.

Ya se había terminado el tiempo para la entrevista y poco a poco estaban llegando las demás mujeres porque teníamos ensayo, Telga seguía muy emocionada y seguí contando, pero yo no quería que quedara expuesta. Fue entonces cuando propuse que nos encontráramos de nuevo otro día con más calma. Sin ensayo después. Y ella aceptó. Me sorprendió su compromiso, su alegría por la propuesta.

El mismo día de nuestro primer encuentro me escribió por la mañana para decirme que tenía catarro y que si no era mejor que se quedara en casa. Deje la decisión en sus manos y dijo entonces que venía. ¿Sería que se encontraba realmente mal, pereza, miedo?

Pero, ¡vino! le pregunte como se había encontrado con la entrevista. Dijo que sintió una liberación. Pero que era la primera vez que hablaba de esos recuerdos y que no quería hablar más de ello. Que quería olvidarlo.

¿Cómo no querer olvidar algo así? Y al mismo tiempo eso está dentro y va a salir, pero ¿con que forma? Hay que respetar los tiempos.

“No pasa nada. No tienes por qué hablar ahora de ello. Igual es una protección que aun necesitas.” Y nos pusimos enseguida a trabajar. Sin hablar, sin tratar de explicar lo ocurrido el sábado anterior. Sin analizar.

Con los ojos cerrados fuimos recorriendo las partes de nuestro cuerpo, colocando la atención sobre ellos, haciéndolos visibles, saludándolos, dándoles ternura y las gracias. Observando cómo se sentían.

Había preparado un dispositivo para esta primera sesión con Telga, me acordé de un ejercicio que habíamos hecho con Mónica en el curso introductorio de la formación de IATBA. La razón de proponerle este ejercicio tenía que ver con la confianza y la aceptación. Y también la utilización del barro para poder moldear y sostener.

La invité a que se tumbara sobre una esterilla y cerrara de nuevo los ojos para poder dejarse sorprender por las imágenes que iban apareciendo, de las historias que se podían ir creando. Escogí poner música instrumental, con el piano como instrumento principal.

Mientras ella estaba tumbada yo escribí:

Soy una flor  
Que florece despacio  
Pero quiero disfrutar de mi crecimiento  
Quiero ser consciente de cada pequeño movimiento  
De cada una de mis hojas  
Quiero poder respirar y decir  
“estoy viva”

### **Resonancia ante el dispositivo**

Después le coloqué el pedazo de barro sobre sus manos y comenzó a moldearlo.

*“El barro sostiene. Puede trabajarse directamente con la presión de las manos. Es un medio muy bueno para conocer la experiencia visceral. Es resbaladiza y oscura y recuerda a tierra. La naturaleza moldeable de la arcilla es un magnífico reflejo de la mente y del interminable ir y venir de las imágenes.” (Allen, 2009)*

Dejé que ella encontrara su final, que decidiera cuando había terminado de moldear y así fue que abrió sus ojos y al abrirlos se sorprendió de la forma que había tomado el pedazo de barro. Parecía una barca. Le pregunté que si quería escribirle una carta y accedió. Escribió la carta en árabe. Concentrada, sin pausas. No tardó mucho en empezar a escribir. Cuando terminé me la leyó en su idioma. No entendía las palabras, pero creo que leía muy rápido, casi como si estuviera conteniendo la emoción, corriendo para no atropellarse. Sentía mis nudos en la garganta. Pero a mitad de la carta tuvo que parar y empezó a leer más lento.

Después fue tratando traducirme lo mejor que podía la carta.

## La carta

Hoy no es mi mejor día. Tengo una sensación extraña.

No quiero recordarte. Quiero olvidarte.

Cuando estaba tumbada con los ojos cerrados sentía que era una mujer gorda y vieja como mi madre. A mi lado había otra persona, que también era vieja. No quería girarme a mirarle la cara, no me he atrevido. Pero estaba conmigo, no estaba sola.

Había muchos niños, no eran míos, o ¿sí? No lo sé. Estaba Elías ahí, ya es adulto, a su lado hay una niña rubia, igual es su hija

¿Por qué me has hecho tanto daño? No quiero recordarte. Necesito olvidarte.

Había un jardín muy grande y una casa blanca.

No quiero recordarte, no puedo perdonarte. No quiero recordar el viaje, fueron muchas las cosas que tuve que ver.

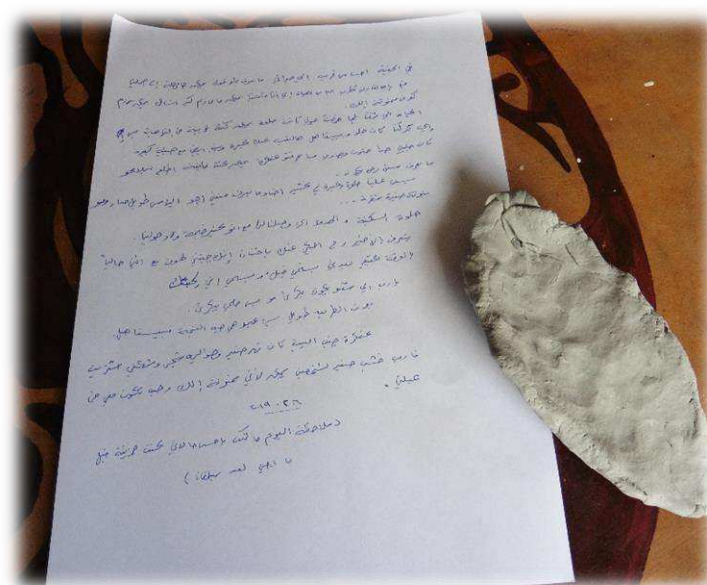
Igual todas estas experiencias me han dado lo que tengo ahora. Quiero olvidarte, pero tú me has traído a Alemania.

Alado de la casa hay un rio y cuatro grandes árboles. Me he comprado una barca, en la que entran dos personas.

La barca es parte de la familia.

Quizá algún día pueda estarte agradecida.

Hoy no es mi mejor día.



Fotografía de la carta y la figura de barro

Le pregunto qué quiere hacer con la figura, que tiene tres opciones. Transformarla, porque el barro aún está húmedo, romperlo o guardarlo. Me dice que guardarlo. Le pregunto que como quiere guardarlo. Y me dice que en una caja de cristal con la carta dentro. Y que quien sabe igual algún día puede colocar la caja de cristal en algún lugar visible de la casa. Que igual algún día puede estarle agradecida. Y ahora, ¿dónde quieres guardar la caja? Me dice que aquí, en nuestro lugar de trabajo. Que aún no está preparada para llevársela. Entonces buscamos uno pequeño cajón de la estantería. Lo vaciamos por completo y guarda ahí su barca con la carta.

Entonces la pregunto si quiere seguir con este trabajo y me contesta que sí.

Al despedirnos me dice que antes de irse a casa va a darse un tiempo y se va a ir a pasear, que no quiere ir directamente a casa, ella vive en otra ciudad. Me alegra su decisión, ya en la entrevista me había contado como tiene la sensación de estar siempre ocupada y estresada, pero al mismo tiempo sin hacer nada. Siento esta decisión como tomar aire y disfrutar de su paso por el cuerpo. Le digo que desde aquí puede ir a pasear por el bosque, que está muy cerca.

### **Mi lugar de seguridad:**

En una próxima sesión le planteo a Telga construir su lugar de seguridad.

Me hablo primero un poco de su semana, quiere trabajar, quiere volver a estar tranquila y sobre todo no quiere sentirse siempre responsable.

Entonces comenzamos primero enfocándonos en nuestro cuerpo, respirando mucho y poniendo atención en él, sintiéndonos a nosotras y olvidando por un momento el mundo a veces tan rápido que nos rodea. La invito a cerrar los ojos e imaginarse un lugar donde puede estar tranquila, segura.

Con los ojos aun cerrados, va recordando la casa de sus padres, donde no lleva el peso de la responsabilidad, donde ella puede ser niña y jugar.

Continuamos buscando lugares, ella no abre los ojos, “ahora también me siento segura en Heidelberg, en mi lugar favorito, el banco desde el que se ve el puente viejo y por debajo corre el río, se ve el castillo al fondo y los montes con el bosque, es muy bonito cuando va cayendo el sol”.

Me acordé como en nuestra sesión grupal, cuando habíamos caminado al ritmo del latir de nuestro corazón, ella nombró esta misma imagen. Y lo que me sorprendió fue que cuando ella había nombrado esa imagen en la sesión grupal, al decirlo primero en árabe, por unas milésimas de segundo ella me había llevado al pasado, me había acogido la sensación de que nombrara un lugar de su infancia en Siria, y sin embargo su imagen había sido del presente.

Pero tampoco aquí abrió los ojos, y finalmente nombró el mar. Una imagen que también se había repetido en varias sesiones grupales, una casa en a lado del mar.

Había muchos materiales a su disposición para que construyera su lugar de seguridad. Pero eligió coger una hoja de papel y lápices de colores e hizo su dibujo.

Tiempo,  
Para que los pájaros  
Conviertan la red en calma

#### **Resonancia en la sesión**

El título de su obra fue **Calma**. Comenzamos entonces un diálogo con la obra. Empecé a preguntarle y ella me habló desde su dibujo.

Me acordé mucho del ejercicio que hicimos en un módulo del lugar de seguridad con cuerdas. Yo trabajé con Katie y cuando ella había hecho su lugar de seguridad yo comencé a hacerle preguntas. Recuerdo que se creó una comunicación hermosa, casi mágica, no forzada, hablando desde otro lugar. Podía ver a Katie como una niña. Segura como se sentía Telga en casa de sus padres, protegida y transparente. Esta experiencia en este módulo fue la primera vez que tuve una serenidad interior profunda, una seguridad de que iba a poder convertirme en una arte- terapeuta y que se escondía una gran potencia en mí, poder hablar desde la imagen y poder sostener este diálogo.

- ¿Cuál es tu lugar favorito? - Me señalo el balcón, la terraza y las escaleras de la entrada. Y dijo divertida - Todos los lugares son afuera

- ¿Quién está bañándose en el agua?
- Es Elias y el otro niño no lose, igual otro hijo mío. Están jugando.
- ¿Cómo es la casa por dentro?
- No tiene muchas cosas. Tiene ventanas grandes, donde entra mucha luz y todas las puertas y ventanas están abiertas. Para que entre el sol y pase el aire.
- ¿Hay más casa alrededor?
- Muy pocas, se ven las montañas
- ¿Hay algo que le añadirías a la casa que aún no tiene? Y tomo un lápiz y dibujo un cartel en la puerta de la casa **"SWEET HOME"**

Cuando la pregunte si quería llevarse la obra me dijo que aún no estaba preparada, que prefería dejarla aquí. "Tengo miedo de hacerme esperanzas." "Tengo miedo de volver a perder." Entonces guardamos el dibujo en el mismo cajón que estaba la carta y el barco.

Ahí estaban en su cajón, la carta, el barco, el plato con el Fénix de cuando las había propuesto dibujar su nombre y el dibujo del dulce hogar a la orilla del mar. Y también estaba latente aquella imagen del puente de Heidelberg, lugar de descanso en el presente un puente entre el pasado lleno de recuerdos de una vida tranquila robada por la guerra y un futuro con esperanza soñadora y tanto miedo a despertar.

Telga estaba muy preocupada por su desocupación. El día es muy estresante siempre. Pero en realidad no hago nada. Estoy siempre haciendo y haciendo, pero en realidad no hago nada. Me llamó dos días después, que había conseguido empezar como practicante en una clínica dentista. Me alegré mucho por ella, la felicité. Pero con mucha pena también tuvo que decirme que ya no iba a tener tiempo para continuar con nuestras sesiones. Tenía que ir a otra ciudad para el trabajo y no le daba tiempo con tanto viaje. Esto me frustró en un primer momento, sentía que era un proceso muy bello y que quería continuarlo con ella. Pero no se lo dije, solo la felicite le deje a disposición este espacio al que podía sentirse libre de volver. Ella estaba construyéndose su entre ahora.

Casi un mes después Telga me escribe, ha encontrado unas prácticas en una clínica en Heidelberg y quiere venir a verme.

Hace mucho que no veo a Telga, no sé qué tal le ha ido, como se ha estado sintiendo. Pero trato de mantenerme en calma, vuelvo a leer todas las notas que tengo de nuestro trabajo juntas, confío en mi caja de herramientas para ir creando un puente.

Se me plantean cuestiones como ¿Qué ocurriría si la barca navegase en el mar del dibujo? ¿Qué distancia tienen las dos imágenes entre sí y donde estoy yo ahora? ¿hay una base para sostener estas imágenes? Crear un puente entre el pasado y el futuro, poniendo nuestra atención en el presente. Pienso en el crecimiento de una semilla y en qué momento del proceso se encuentra ahora.

Empezamos como habíamos empezado siempre, colocando la atención en nuestro cuerpo, permitiendo que se relaje con un pequeño caldeamiento. Decide hacerlo tumbada y vamos recorriendo nuestro cuerpo poniendo la atención en el contacto del cuerpo en el suelo, registrando el movimiento al respirar, tomando consciencia de los límites de nuestro cuerpo.

Al devolver la atención a la sala me dice que su cuerpo está completamente tenso, ahora un poco mejor, pero que siente muchos nudos.

Cuando preparaba la sesión había tenido varias ideas acerca de que dispositivo podría ofrecerla, pero con este caldeamiento sentí la necesidad de trabajar desde la silueta. Desde su propia silueta. Colocamos un pedazo de papel grande sobre el suelo, le acerco unas ceras y la invito a que dibuje sus contornos.

Descubrir que es lo que el cuerpo necesita, ¿Cómo me dibujo? ¿Qué forma tiene mi semilla, mi planta, mi árbol?

Se tumba sobre el pedazo de papel y con mucha calma va trazando su figura.

Cuando se coloca frente a ella la mira emocionada, me dice que ve su vida desde la posición de una espectadora. Me dice que esta mujer que está ahí tumbada parece muy tranquila, que está en calma y que no puede ser ella. Que ella solo es una espectadora. Dice que esa mujer es el futuro, que tiene luz y que es del futuro.

Le pregunto si quiere decirle algo a la mujer que está ahí tumbado sobre el papel. Me dice que no sabe, que es una espectadora, que no puede decirle nada. pero entonces añade que quiere hacer teatro para dejar de ser una espectadora.

Vuelvo a mostrarle todos los materiales de los que dispone, esta vez escoge las acuarelas. La pregunto si quiere escuchar música mientras va dándole forma a su silueta. Y ante una afirmación suena la Moonlight Sonata de Beethoven.

Dejarse sorprender por lo que está ahí, también para mí, recorrer el cuerpo ¿Dónde estoy yo? ¿Dónde están mis emociones?

Telga utiliza el azul y el blanco y no rellena su silueta, si no que la pinta por fuera. Pero cuando le digo que vaya encontrando un final para hoy, toma el amarillo y dibuja llamas en su pecho, en el corazón.

Vuelve a colocarse delante del dibujo, de pie. “Lo veo todo desde arriba, ese cuerpo soy yo, no lo puedo creer. Pero soy yo. Estoy sorprendida. Al principio quería pintarlo todo de negro, pero tome el blanco y el azul, como el cielo, como el mar, como la calma, pero no sabía que todo eso también era yo. Sigo siendo una espectadora, pero estoy más calmada. Esta relajado como cuando te vas a dormir, a descansar. ¡No hay naranja en mi dibujo! Normalmente siempre hay naranja.”

Algo ha cambiado, ya no aparece el naranja fuego, da paso al azul del mar futuro en el cuerpo que aquí esta dibujado.

Se despide diciéndome que está más calmada y que no se pueden poner las esperanzas y las expectativas en los otros, que al final uno se tiene sobre todo a sí mismo.

Ser nuestra propia madre y nuestro propio padre. En diálogo con lo que somos y vamos construyendo, celebrando los movimientos y la ternura del desafío.

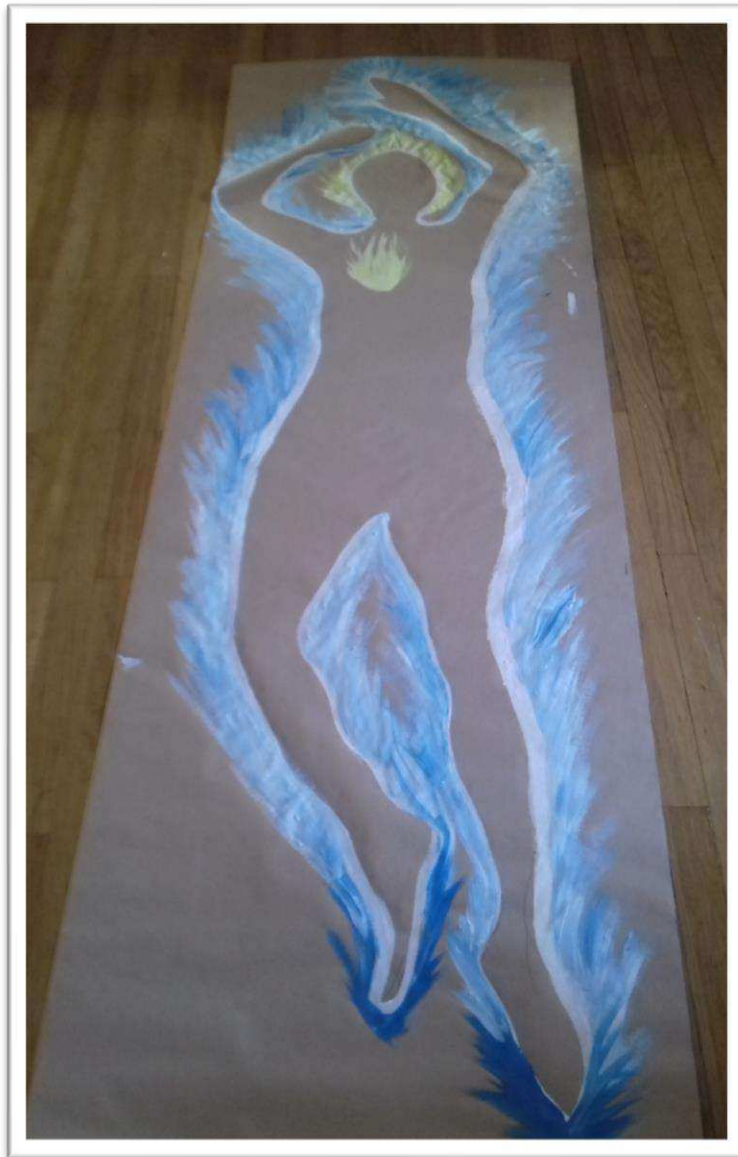
Bailarina de la noche

Tierna sabia silueta

Deje que te muestre la melodía de la tierra

Para que juntas podamos volver a bailar en el presente.

**Resonancia ante la sesión**



*Desde arriba. Telga*

## Conclusiones

Para redactar mis conclusiones a cerca del trabajo con estas mujeres hasta el momento, diferenciaré el proceso grupal de los espacios individuales con Bahar, Nala y Telga.

### Sesiones Grupales

Ya en mis observaciones con las mujeres del grupo de “Sand und Asphalt” me había percatado de la necesidad de tomar contacto, de formar vínculos y poner tierra a sus vidas, una tierra fértil que ha sido plantada y regada por la ternura del grupo y el despertar de los deseos y el disfrute.

En varias ocasiones resalto a lo largo de la tesina un objetivo muy importante para definir la intención de mi trabajo en estos proyectos, también en las sesiones individuales: tomar el valor de la potencia de lo creativo para incorporarlo como herramienta. Y este objetivo no hubiera sido posible de ir desarrollando sin trabajar en los diferentes dispositivos, tomando una mirada y escucha sensible, para crear un espacio de seguridad, atención, contención y respeto. Un trabajo dirigido a crear unas bases que se han podido integrar en un proceso grupal, para poder darle una continuidad a este proyecto con el cuidado y la ternura que nos habíamos propuesto desde que comenzamos en las primeras reuniones con Barbara. Un marco que nos ha permitido trabajar desde el disfrute, también en el desarrollo de la obra poniendo mucha atención en la escucha propia de cada una de las mujeres para potenciar el autocuidado ante sus historias de vida.

La barrera del idioma ha sido la posibilidad de liberarnos de la palabra, eliminando las exigencias que muchas veces vienen unidas a ella, de lo que ha de ser dicho y cómo ha de ser expresado, permitiéndonos volver a una manera mas existencial, natural de ser. Desafiándonos a experimentar con nuevas formas de comunicación utilizando el arte como medio de expresión. Volviendo al cuerpo sensible que es capaz de vibrar, una danza de expresión de la fuerza femenina que orgullosa se ha permitido jugar y mostrar el deseo de una sensación de bienestar que en muchas de estas mujeres había quedado apagado por la urgencia de ponerse a salvo. Un baile de cuerpos de mujeres

conociéndose, descubriéndose y comunicándose. Hacia adentro, hacia ellas mismas y hacia afuera, hacia el grupo.

El trabajo con la escucha ha sido fundamental para asentar estas bases. Con el paso de las semanas la implicación con el grupo y el cuidado entre ellas se ha ido fortaleciendo. Poder tomar lo que no funciona para ir transformando los dispositivos propuestos que me ayudaran a preparar las sesiones flexiblemente adaptándolas a las necesidades del grupo. Debido a la intermitencia del mismo, con constantes incorporaciones nuevas, el trabajo con la escucha ha sido y sigue siendo una tarea que ha de ser retomada frecuentemente. Y he podido observar la importancia de proteger este pequeño grupo de mujeres que han estado presentes desde el principio y acuden con regularidad, para que ellas mismas tengan una mayor autonomía a la hora de guiar, aceptar y mostrar su espacio a las nuevas invitadas, ayudándolas a hablar desde su propio sentir, tomando la resonancia como regalo que pueden darse mutuamente y que invita a confiar en el espacio. Para ello ha sido fundamental volver al menos es más en el planteamiento de las sesiones.

Y ha sido así que, de una manera orgánica, cada una a podido trabajar desde una profundidad diferente ante mis propuestas, respetando sus propios tiempos y posibilidades de acoger los que iba aconteciendo. Dando espacio para que pudieran surgir momentos inesperados. Esto ha supuesto una gran bocanada de aire fresco que ha puesto pausa a las exigencias que muchas de estas mujeres viven en su día a día teniendo que adaptarse a una nueva cultura, un nuevo idioma, nuevas velocidades, nuevas reglas sociales y burocráticas. Cuestionando cuáles son los tiempos reales permitidos para este proceso de cambio en un nuevo país.

El trabajo con la resonancia ha sido muy importante en este grupo para que las mujeres aprendiesen a estas “consigo” y evitáramos así las reparaciones en vano, para que aprendieras a acoger el dolor y el miedo de las compañeras. Y de esta forma tomar los monstruos, bailar con ellos colocándole una flor a la melancolía con un pincel lleno de colores vivos, integrando la potencia de la creatividad propia como herramienta de transformación.

En las entrevistas se repite el deseo de vivir una vida tranquila y segura, y solo eso. Muchas de estas mujeres no han vivido una vida segura han tenido que escalar el Himalaya sin equipo de montaña y de un día para otro. Y ahora existe en ellas una resistencia a crear movimiento, darse la oportunidad de reinventarse, de volver al cuerpo que vibra, pasar de sobrevivir a vivir la vida como una obra de arte. Mujeres que conocen el dolor, el odio, la impotencia, la perdida; pero que también han sentido la belleza, el placer y el juego. El trabajo con las imágenes ha sido muy importante para poder expresar con mucho cuidado estas emociones, aceptándolas y dejándose sorprender por la forma que iban tomando y el movimiento que iban creando.

Estas mujeres llegaron a este espacio con el deseo de florecer, igual no era este un deseo consciente y en sus comienzos sentía una necesidad de alegría que amenazaba con descompensar una balanza sobre la que eran tiradas piedras sin mirar a el cesto de la “positividad”, porque lo “negativo” había de ser olvidado y dejado atrás. Un deseo de primavera acelerado en otoño, atropellado por las barreras del idioma, la falta de escucha, y no poder estar “conmigo-contigo”. Pero las herramientas del arteterapia nos han permitido tomar el magma de sus historias y empezar con construir su propia vida como obra de arte, porque ellas querían florecer y acunar sus raíces rotas, fortalecer su tronco para que raíces y nuevas ramas pudieran ir encontrando su lugar. Un espacio de contacto humano donde reír desde el corazón.

### **Sesiones Individuales:**

Estas sesiones individuales han sido muy importantes para mi crecimiento como arteterapeuta, me han dado la posibilidad de profundizar en todos aquellos aprendizajes de los módulos, las supervisiones y la terapia y también la observación y la escucha sensible desarrolladas en las sesiones grupales.

Una sala con una mesa grande en el centro, una estantería llena de diferentes materiales con los que poder trabajar, en la pared del fondo un gran mural reflejo de una amistad brotada en colores vivos que bailan juntas desde sus ramas hasta las raíces. Dos ventanas grandes por las que pasa la luz del sol o se pueden observar los copos de nieve blancos en grises días de invierno. Aquí se han podido fortalecer los vínculos con estas tres mujeres bellas que han confiado en mi para poder acompañarlas en sus duelos, sus mundos internos, sus desafíos potenciando su propia creatividad para encontrar los caminos por los que poder transitar y seguir reinventándose.

Ha sido muy importante observar como he podido ir ofreciendo el espacio, dependiendo de las necesidades por las cuáles recurrir a estas sesiones individuales y adaptándolo a sus posibilidades. Cuestionándome y reflexionando sobre las formas en las que establecer este encuadre para definir el compromiso y las formas del acompañamiento ofrecido.

La experiencia con Bahar ha sido un primer paso a poder dar sentido a este espacio, a ver su importancia y las posibilidades que se pueden seguir abriendo. Aprender a darle forma a la intencionalidad con la que se celebran estos encuentros. Este fue un caso con un objetivo claro desde el principio, por el que la fase de trabajo tomó forma de una sesión única con la que resolver aquello que estaba latiendo de una manera urgente y las herramientas de las que disponía podían ser directamente ofrecidas para construir un canal con el que expresar el cariño y la cercanía a la impotencia de estar lejos. Pero el proceso de Bahar no ha quedado resumido en aquel día en el que se sentó a lado de una gran fotografía y habló a su padre. En las sesiones grupales Bahar ha sabido hacer uso de las tareas propuestas para enfrentarse al desasosiego de sentirse bailarina que sujeta una jaula llena de pájaros encerrados en su mano.

Telga dijo en una de las últimas sesiones grupales que tuve con el grupo que estaba sorprendida de todo lo que ha podido caminar, y que aunque parecía que no, han pasado muchas cosas en su vida desde aquel duelo que tomó un giro tan importante, que ha caminado despacio, pero ha dado pasos importantes y que ya no es tan importante seguir avanzando rápido, que el águila que quiere volar alto con sus enormes alas ya no se siente tan encerrado y por lo tanto ya no tiene tanta prisa y puede disfrutar también. Telga ha buscado una manera de integrar los personajes divorciados. La mujer que fue en su país y la que es aquí en Alemania. Consolando el duelo de lucha, creando un puente, integrando lo conocido en lo desconocido y lo desconocido en lo conocido. Y es que el acompañamiento que he podido ofrecerle a Telga ha pasado por rediseñar las diferentes piezas de un Puzzle que ha ido limando con mucha sensibilidad y que ha ido guardando para poder volver a mirarlas cuando se sintiera preparada para ello. Jugando a crear también piezas nuevas que pueden ser integradas para construir nuevas imágenes.

### **Dos mujeres que pintan**

Toda mi experiencia con Nala ha sido y sigue siendo un viaje por el cuál las dos nos estamos acompañando entre pinturas y pinceles. Ella es la mujer que pinta, pero su confianza en que yo la acompañara a través de sus dibujos me ha permitido dibujar la arteterapeuta en mí. El tiempo como importancia para acompañar un proceso maduro, pudiendo cultivar con mucho cuidado todos aquellos despertares que han ido sucediendo a lo largo de las sesiones, para que ella pudiera celebrarlos y tomar conciencia de ellos. Con el tiempo, Nala ha aprendido a dialogar con sus obras, para tomar la potencia de su creatividad y demostrarse que hay movimiento. Poco a poco hemos ido asumiendo nuevos retos, como aquella niña que primero pinta sobre las líneas de un dibujo, luego comienza a dibujar sus propios trazos y termina por hacer suyo el lienzo.

Incorporando nuevas herramientas además de la pintura como la música receptiva, la puesta de atención sobre el cuerpo y en estas últimas sesiones la danza. Siempre con el dibujo como base para sostener los nuevos acontecimientos, como espacio de seguridad elegido en el que Nala se siente segura para poder asumir nuevos desafíos.

Fortaleciendo de esta manera su autonomía a poder decidir que es lo que necesita para sentirse bien y pudiendo aceptar propuestas nuevas y más atrevidas.

Ha sido muy importante utilizar también aquí la resonancia para enmarcar la intención del espacio que en sus comienzos no estaba claramente definida. Como una manera de deshacernos de las exigencias del resultado de la pintura y tomar el valor de aquello que puede surgir a partir de las propuestas planteadas. No se trata de valorar el dibujo si no de escuchar y dialogar con la obra para ver que es lo que nos ha hecho sentir y dejado expresar.

El trabajo con Nala continua, ahora nos vemos una vez cada 15 días, pero el suelo fértil que hemos podido construir en los comienzos con mucha escucha y espacios, soltando exigencias nos han posibilitado crear un vínculo que supone una base estable para seguir floreciendo cosas nuevas en las venideras sesiones. Integrando la idea de la vida como obra de arte que ha posibilitado a Nala darse cuenta de que las cosas se mueven y pueden cambiar, escuchándose a ella misma para construir la propia existencia como ella quiere.



*Fotografía danza de ideas del tiempo. Nala*

## Implicación personal

Supongo que mis raíces como arteterapeuta comenzaron mucho antes que mis más antiguos recuerdos. Creo que el contacto del agua en la panza de mi madre que siempre iba a nadar y el sonido de la música que me mecía hasta el sueño causaron ya en mí un efecto sensibilizador. Un sentir desde lo profundo. No hay una cronología, hay millones de imágenes protagonizadas por diferentes personajes, animales, naturaleza, segundos, brisas, risas, silencios. Lugares mágicos, algunos lejanos para los que hay que subirse a un avión, otros internos para los que hay que cerrar los ojos y respirar lento. “En mi tierra hay mar, en mi tierra hay bruma, en mi tierra hay sol, en mi tierra hay luna, hay blancas estrellas, blancas cual ninguna” la canción que de niña siempre pedía que me cantaran, que es tan potente que con solo recordarla vuelvo por unos instantes a casa, aunque me encuentre lejos. Vuelvo a aquellos días donde volviendo del colegio solo quería llorar, porque no entendía y no entendía lo que no entendía. Y como esos ojos enormes, caídos me miraban desde su cabeza colocada sobre mis rodillas con su hocico lleno de saliva. Calmándome con su simple estar conmigo. Mientras yo la acariciaba estábamos y yo comprendía que no siempre hay que comprender, a veces solo hay que sentir. Pude ser testigo de cómo el teatro con humor puede añadir comedia a los monstruos más terribles y repugnantes.

Mis raíces como arteterapeuta se las agradezco a todas esas personas que me devolvieron una sonrisa.

Mis raíces como arteterapeuta son esos pies que tantos senderos han caminado, que han jugado saltando entre piedras para motivarme el camino con pequeños retos. Lo celta y su mitología. Sus seres mágicos. Sus cuentos que nos conectan con otra cosa de nuestro mismo mundo.

**Mis raíces como arteterapeuta (2017)**

No es fácil sostener algunas historias. Para mí fue muy difícil tener que seguir a veces con mi trabajo como camarera después de tener una sesión con las mujeres. El mundo es surrealista a veces. Estamos tan desconectados. Pero podemos mirarnos a los ojos.

Es lo que tú estás dispuesta a acompañar lo que va a acompañar al otro. Con esa apertura, sin juicio, con escucha. Y confiar en ese vínculo que se puede crear, para comenzar a caminar un camino. El arteterapia me ha enseñado a confiar en mi sensibilidad. Mi sensibilidad me ha ayudado a crear el vínculo. El vínculo con todas esas mujeres hermosas, el vínculo con mi escucha, el vínculo con mi cuerpo, el vínculo con lo esencial, el vínculo con la naturaleza. Y sobre todo me ha mostrado que las cosas no son inamovibles, que hay transformación; que no son únicas.

Ahora estamos en un mundo en el que se está desarrollando la realidad virtual, dicen que puede ayudar a ciertos pacientes para superar traumas. Pero la realidad virtual no es un nuevo invento. La creación de imágenes puede llegar a lugares donde la realidad virtual no llega. Con imagen tan reales sujetas a nosotros, imágenes sinceras llenas de imaginación.

*“Podemos escribir las historias que nuestros abuelos contaban, y haciéndolo creamos momentos y estos momentos nos llevan crear nuevas ideas. Si yo estoy delante del televisor puedo ver algo, pero no creo un momento. Si yo salgo a la calle y hablo contigo estoy ahí, esto contigo, estoy presente puedo crear algo nuevo”.* Me decía Asrahf, un chico joven de Siria, en una entrevista en el nuevo proyecto en el que estoy trabajando.

Estas prácticas me han y me siguen enseñando a ampliar mi mirada. Puedo ver a través de sus ojos los rincones más secretos de las potencias que tenía dormidas.

Escribiendo esta tesina he podido sentir mi proceso de maduración. Escribir los diferentes momentos de mis practicas he reconectado con los distintos acontecimientos de este viaje creciente que empecé en septiembre del 2017 con la arteterapia, que ya había empezado a construir mucho antes de manera inconsciente. La vida como obra de arte y esta tesina como la obra de arte de mis prácticas.

Ahora vuelvo a vivir en Alemania y es curioso cómo desde aquí trabajando con mujeres que han venido a este país, pero que son de otro lugar, he podido reconciliarme con mis raíces. Durante muchos años me he sentido a veces ser demasiado alta, demasiado rubia, demasiado blanca, demasiado diferente con una cultura tachada como sería, recta, inflexible, puntual. “La Alemana” como seudónimo que me sacaba de lo femenino y de lo sensual.

Estas mujeres de Siria, Togo, Nigeria, Tayikistán, Irán, Azerbaiyán, Turquía... estas mujeres que no vienen de donde soy yo, estas mujeres me han aceptado y han colocado su confianza en mí para que pudiera ser su coordinadora. Yo las he invitado a jugar con su feminidad, a contar sus historias, a pintar sus nombres y crear puentes entre su país y este nuevo en el que ahora viven. Y yo con ellas y estas prácticas he ido colocando piedras preciosas que me han ido regalando estos momentos para construir el puente entre esas islas que a veces he sentido tan inconexas.

Agradezco enormemente al arteterapia y a todas esas mujeres y hombres que me regalan su arte, cada uno de ellos me aportan una nueva herramienta para mi caja. Me hacen crecer. El árbol es cada vez más alto y puedo ver cada vez mejor. Esto no es siempre fácil, pero la niña ya es una mujer.



*Homenaje a mi drama. Sesión de terapia. Silvana Buchwald*



# Bibliografía

- Allen, P. B. *Arte Terapia. Guía de autodescubrimientos a través del arte y la creatividad*, Gaya Ediciones. Madrid, 2009
- Arendt, H. *Wir Flüchtlinge. Mit einem Essay von Thomas Meyer*, Reclam. Stuttgart, 1943
- Benedetti, M. *La borra del café*, Ed. Sudamericana. Buenos Aires, 2000
- Dreyse, M. & Malzachner, F. *Rimini Protokoll. Experts of the everyday. The theatre of Rimini Protokoll*, Bookpress.eu. Berlin, 2008
- Enzensberger, H.M. *Die Große Wanderung. 33 Makierungen*, Ed. Suhrkamp. Frankfurt 1992
- Fernández, A. M. *La mujer de la ilusión. Pactos y contratos entre hombres y mujeres*, Paidós. Buenos Aires 2017
- Gysin, M. & Sorín, M. *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, ISPA Edicions, Barcelona, 2011
- Hölderlin, F. *Poemas de la locura*, Ed. Hiperion. Edicion bilingüe
- Klein, J.-P. *Arteterapia una introducción*, Editorial Octaedro. Barcelona, 2006
- Neruda, P. *Estravagario*, Ed. Planeta. Barcelona, 2018
- Reddemann, L. *La imaginación como fuerza curativa*, Ed. Herder. Barcelona, 2003
- Salas, J. *Improvisando la vida real. Historias personales en el teatro Playback*, Nordan Comunidad. Montevideo, 2005
- Scavino, D. *La filosofía actual. Pensar sin certezas*, PaidósBuenos Aires, 1999: Paidós.
- Van Dijk, B. *Divided Theatre. A practical guide to the devising process*, Ed. Toiora. New Zealand, 2011
- Videos:
- Chimamanda Ngozi Adichie. The danger of a single story. (2009 Julio). Recuperado de [https://www.ted.com/talks/chimamanda\\_adichie\\_the\\_danger\\_of\\_a\\_single\\_story](https://www.ted.com/talks/chimamanda_adichie_the_danger_of_a_single_story)
- Gibiec, C. [MAPE] (2011, Noviembre 21). *Das Tanztheater der Pina Bausch*. WDR 1998. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=SBLuYV4Ewyc>
- Makarova, E. & Kuchuk, E. [LeanFilmStudios] (2011, Diciembre 11). *Edith Kramer. Art Tells the Truth*. Recuperado de <https://vimeo.com/33476299>
- Nawal El Saadawi on feminism, fiction and the illusion of democracy. (13 de Junio de 2018). (K. Guru-Murthy, Entrevistador) Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=djMffU7DIB8&t=1686s>

Paginas Web:

Eckert, D. (2017, Octubre 23). *18,6 Millionen mit Migrationshintergrund in Deutschland*. **Welt**.  
Obtenido de <https://www.welt.de/wirtschaft/article169871030/18-6-Millionen-mit-Migrationshintergrund-in-Deutschland.html>

Wachendorff, B. *Barbara Wachendorff*. Obtenido de <https://www.barbara-wachendorff.de>