



La vulnerabilidad como  
fuerza creativa y transformadora

Sheila Gómez Vidal

Fotografía de portada: *Fotograma analógico, Giulia Tarquini*

Trabajo de prácticas con drogodependientes y  
diversos colectivos de mujeres

MÁSTER en ARTETERAPIA TRANSDISCIPLINARIA (IATBA)

2017-2019

Supervisora: Aude Plancke Le Meur

## ÍNDICE

|                                                           |            |
|-----------------------------------------------------------|------------|
| <b>1. INTRODUCCIÓN</b>                                    | <b>4</b>   |
| <b>2. MARCO TEÓRICO</b>                                   | <b>10</b>  |
| 2.1. Arteterapia Transdisciplinar                         | 10         |
| 2.2. Vulnerabilidad y ternura                             | 38         |
| <b>3. LOS GRUPOS EN ACCIÓN</b>                            | <b>49</b>  |
| 3.1. Drogodependencias                                    | 49         |
| 3.2. Supervivientes víctimas de trata                     | 72         |
| 3.3. Profesionales de la Unidad de Trata de Seres Humanos | 86         |
| 3.4. Mamás, tías y hermanas de alumnas de una escuela     | 95         |
| <b>4. CONCLUSIONES GENERALES</b>                          | <b>103</b> |
| <b>5. BIBLIOGRAFÍA</b>                                    | <b>107</b> |

“La esperanza y la confianza, no es el optimismo. No es la convicción de que algo va a salir bien, sino la certeza de que algo tiene sentido salga bien o no”.

Vaclav Havel

## 1. INTRODUCCIÓN

El tema de este trabajo nace del aprendizaje del proceso vivencial de mis prácticas en el segundo año de máster, inevitablemente relacionado con mi proceso personal de los dos años de formación.

La ternura y el mostrarse vulnerable han sido los factores transversales y de unión en todos y cada uno de los procesos arteterapéuticos. Tanto de las participantes de los talleres a las que he acompañado, cómo del mío propio. El desarrollo de la creatividad a través de un encuadre, objetivos y propuestas concretas, han

facilitado este encuentro con las emociones menos visitadas, en la creación de otros posibles. En la resignificación de lo que supone “mostrarse vulnerable”.

En los años setenta, en un laboratorio del departamento de Fisiología y Biofísica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, midiendo los parámetros físicos de estados emocionales, Susana Bloch y Guy Santibáñez descubrieron la existencia de un patrón fisiológico diferente para cada una de las emociones básicas del ser humano, que resultaron ser seis: la alegría, la pena, la rabia, el miedo, la ternura y el erotismo. Se descubrió que

cada una de ellas corresponde a necesidades adaptativas del ser humano y es universal, ahistórica y acultural.

Este dato deja en relevancia cómo, aunque no siempre se hagan evidentes, todas estas emociones tienen cabida en cada una de nosotras, en cada una de nuestras vivencias.

De todas ellas, hay algunas expresiones que socialmente están más aceptadas que otras, dependiendo del contexto cultural y social, entre otros muchos factores.

La ternura concretamente es la que he observado que especialmente se evita mostrar más en muchos de estos diversos contextos, ya que se confunde con la vulnerabilidad, y ésta, con la debilidad y la fragilidad.

Los procesos creativos que se elaboran en estos espacios a través de la arteterapia transdisciplinar facilitan la búsqueda de la propia identidad, de la autoestima y de la expresión de las emociones más profundas que no siempre nos atrevemos, o podemos, mostrar. Este

trabajo, se centra especialmente en el análisis y práctica que muestran cómo los recursos arteterapéuticos pueden acompañar en este caminar hacia la sensibilidad, tan urgente tema en este mundo que habitamos, y que tan violentamente (nos)tratamos.

Prevía introducción al marco teórico, quiero compartir los pasos que me llevaron a acercarme a ella y las consecuencias que ha tenido en mí hacerlo.

Antes, quiero aclarar que los nombres propios que aparecen en la tesina no son reales, con el fin de proteger la identidad de las participantes. Así mismo, la forma que utilizo para escribir es el femenino, porque me quiero referir a “LA o LAS persona/s”. Forma que me parece más justa, ya que el artículo “el” es derivado de “el hombre” y excluye, por lo tanto, a todas aquellas identidades que salen de ese marco, cómo la misma sociedad ya lo hace de forma general.



“El cuerpo es la pizarra donde se escribe la cultura. El mármol donde se cincela el signo.”

Restrepo

## **Del cuerpo a la Arteterapia**

Las crisis personales y la ansiedad física que muchas veces despiertan éstas, son una llamada de atención para darse la oportunidad de comenzar a atender al propio cuerpo e iniciar un proceso de autoconocimiento del alma, que no es poco. Y en una de estas situaciones me encontré hace varios años, dónde el nudo que se formó en mi estómago me susurró que algo no andaba bien y que esta vez, yo sola, no lo iba a poder deshacer. Esta vez, no corrí un tupido velo ante el dolor, y pude empezar a preguntarme ¿qué hago con esto que me pasa? Pregunta a la que recurro, actualmente, con más frecuencia y que me permite permanecer menos tiempo en esas angustias visitantes.

Aquéel momento fue en el que enfrenté mi desconfianza y escepticismo hacia las terapias psicológicas y por recomendación de una amiga (una de la que me fiaba mucho y me llevaba ventaja en este ámbito), acabé en una consulta dónde una mujer utilizaba sus manos para ablandar/despertar mi cuerpo, el silencio para que pudiera escucharlo y la interrogación para que yo misma pudiera responderme. Un acompañamiento que me sacaba de lo puramente mental y que me permitía entrenar la atención tanto en reconocer las emociones, así como mis propios mecanismos de defensa instaurados, que al parecer ya, no me servían. Experimenté un espacio de seguridad dónde descubrí un cuerpo vibrátil que me permitió bucear en las profundidades sin (la sensación constante de) ahogarme.

En este camino de obstáculos, cómo la activista ambiental, Joanna Macy, descubrió, al principio surge el

miedo y la desesperanza e incluso parecen insuperables. Sin embargo, una vez que se han sentido y reconocido, se desvanecen y aparecen nuevas opciones que nos permiten pensar nuevas formas de ver el problema y crear nuevas soluciones.

Eso pasó en unas seis únicas sesiones, suficientes para despertar en mí las ganas de seguir indagando en la escucha del cuerpo. Me apunté a clases de danza creativa, y según quitaba el miedo al asalto de oleadas de

### **Con la Arteterapia, el encuentro**

Desde que supe que tendría que hacer prácticas durante el segundo año del máster, sólo veía dos cosas con claridad. Que sería con grupos y con mujeres y otras identidades disidentes. Entiendo que esto me nacía como una cuestión de inercia propia por mi bagaje laboral y activista relacionado con las

emociones, muchas veces incomprensibles, aparecía en mí con más fuerza el enterrado baúl de la creatividad pidiéndome sutilmente que lo abriera. Creatividad imprescindible para ese sentir y reconocimiento de las dificultades y el encuentro de soluciones, de las que habla Joanna Macy. Así es cómo llegue a las puertas de IATBA. En búsqueda de la llave maestra de muchos otros baúles sintientes, que ha resultado ser la Arteterapia transdisciplinar.

violencias machistas. Sentía que necesitaba buscar a nivel laboral otra manera de acompañar a las personas. Una que fuera más espontánea y creativa en la búsqueda de la propia potencia.

En su momento busqué estos grupos y los encontré con facilidad. Al poco tiempo de iniciar con ellas, medio llegó y medio provoqué una inesperada propuesta. Surgió en una reunión de trabajo entre la Trabajadora Social de una de las tantas Asociaciones del barrio y yo, cómo técnica comunitaria de la zona. En este Y, de suma e incertidumbre, es donde empezó la inesperada aventura de acompañar con la Arteterapia a un grupo de personas con drogadicciones. La mayoría de ellos, hombres y una única mujer. Para mi sorpresa frente a mis proyecciones iniciales, este grupo ha sido el que ha perdurado en el tiempo cómo grupo, con regularidad, y a su vez, con el que yo he vivido procesos más profundos. Los suyos y los míos. Es por ello, que en el presente documento, esta experiencia es en la que profundizaré un poco más, sin dejar de compartir por ello, aspectos importantes del acompañamiento arteterapéutico con el resto de

colectivos de mujeres, que comparten además entre sí tantas particularidades.

Llevo todo el curso preguntándome qué me habrá llevado hasta aquí y queriendo buscar la respuesta en el trabajo de prácticas que realicé hace ya trece años, en el final de carrera de Educación Social, en Bilbao. Fue en una casa de acogida de hombres que acababan de salir de la cárcel y que habían sido consumidores activos de drogas. Recuerdo con cariño esa etapa de tomar contacto por primera vez con realidades que me resultaban tan lejanas a las mías. Que por mucho que haya buscado, no haya podido encontrar ese trabajo, a mí me habla de que las respuestas no siempre son de fácil acceso, y aún menos las que tienen que ver con las que hablan de nosotras mismas. Tenía que descubrirlo desde quién soy ahora en estas prácticas, con este grupo.

## 2. MARCO TEÓRICO

### 2.1 Arteterapia Transdisciplinaria

#### Origen de la Arteterapia

La arteterapia es un campo profesional relativamente reciente, de carácter multiteórico y multiprofesional.

Aunque los efectos de la práctica y de la contemplación de las artes sobre la mente, las emociones y la fisiología humana se conocían y se venían utilizando desde tiempos ancestrales, serán el auge del psicoanálisis, las vanguardias artísticas y la Segunda Guerra Mundial los factores que propiciaron la aparición y desarrollo de la arteterapia como disciplina.

En Estados Unidos, Cane, fue una de las pioneras de la arteterapia en la década de 1930. Una figura del mundo de la pedagogía y del arte, de las primeras artistas de lo visual en reconocer el papel fundamental de la

experiencia corporal y el efecto integrador del arte en la unidad mental, física, emocional y espiritual del ser humano.

Por ello, actualmente, la arteterapia más allá de sus fines meramente terapéuticos es considerada una técnica de desarrollo personal, de autoconocimiento y de expresión emocional.

#### Definición:

Arteterapia significa terapia a través del arte:

- Arte: Actividad creativa con finalidad estética en la que la persona expresa sentimientos y emociones mediante diferentes materiales, técnicas y procedimientos.
- Terapia: Proceso que se lleva a cabo con el objetivo de curar, aliviar o mejorar problemas, síntomas y enfermedades.

Como nombra la British Association of Art Therapists, BAAT (2004): “Arteterapia como una forma de psicoterapia que usa el medio artístico como su forma primaria de comunicación. Para su práctica no se necesita experiencia previa o formación en arte y lo que se busca es capacitar al paciente a efectuar cambios y crecimientos en un nivel personal a través del uso de materiales artísticos en un entorno protegido y facilitador”.

Klein, Bassols y Bonnet, en el libro “Arteterapia. La creación como proceso de transformación (2007)”, resumen así su definición: “Arteterapia es una simbolización acompañada”.

Desde aquí podemos explicar la importancia de la transdisciplinariedad en la arteterapia. Una que integra las diversas expresiones artísticas (artes plásticas, música, literatura, danza, teatro) y aspectos de las

ciencias humanas y sociales (psicología, educación por el arte, filosofía, sociología, antropología...) para abordar la salud y el desarrollo humano a través de la expresión creativa y estética. Incluye por tanto principios y métodos propios de las artes, en una integración transformadora que supone y extiende sus ámbitos de aplicación a la terapia, la educación, la salud y la enfermedad en general, el trabajo comunitario y todo el campo vinculado al desarrollo humano.

Me atrevo a decir que actualmente, las llamadas “sociedades del conocimiento” no privilegian el saber humano si no que, muy al contrario, se produce una capitalización total del trabajo, de su emocionalidad, su sensibilidad y su creatividad. Convirtiendo al sujeto en capital financiero, las cualidades cognitivas del arte quedan instrumentalizadas al servicio de las estrategias estéticas de esta nueva era, o bien quedan marginadas y

destituidas. Por todo ello, considero urgente la reivindicación del arte desde otras perspectivas más humanas en este mundo, cómo es la arteterapia.

Creatividad:

“La creatividad es la capacidad de dar diferentes soluciones a un mismo problema y que dichas soluciones sean eficaces. La gran tarea de la creatividad, es revelar, en cada cual sus mejores posibilidades y hacer que contribuyan a mejorar todo cuanto constituye su entorno y su propio ser”. Marín R. y de la Torre S. (1991).

“La fuerza creadora se atiene a determinadas leyes naturales, que descartan lo excéntrico. Las leyes

naturales de este tipo no son determinantes en el caso del arte, para el cual la vía de lo excéntrico permanece libre y abierta”. (KANDISNKY, 1991.)



## **Particularidades de la forma de trabajar en IATBA**

Hay una forma de enfocar el trabajo arteterapéutico en IATBA, dónde se tienen en cuenta unos principios teóricos particulares y herramientas concretas que se utilizan, imprescindibles para desarrollar la tarea con el respeto y cuidado que permite a las personas desplegar de formas muy diversas las partes más inconscientes de una misma. Comentaré algunos conceptos clave que especialmente he sentido cómo en las prácticas me han resonado y acompañado en diversas situaciones. Y que, de hecho, más adelante, ayudará a entender mejor las explicaciones concretas de las prácticas.

Son muy comunes las reflexiones que nos asaltan a muchas, en torno a por qué somos cómo somos, sentimos cómo sentimos, somos unas tan diferentes a las otras, sentimos de formas tan diversas, etc., incluso muchas veces compartiendo aparentemente el mismo

contexto y la misma familia. Y es que es muy difícil diferenciar dónde empiezo yo y sigue lo social, y, al contrario.

Aunque entre culturas las cosas son muy diferentes, volviendo a Macy, las emociones universales de las que habla aparecen cómo esenciales en todas ellas aunque sean representadas de diferentes maneras.

Con esto y teniendo en cuenta que cada momento histórico generan escenarios que crean realidades y reacciones diferentes, “dan lugar a” imaginarios sociales concretos. Castoriadis, cuestiona lo que mantiene unida a la sociedad y la razón por la que existe una alteración de la temporalidad. Explica la manera en que la sociedad se instituye a sí misma y la forma en que se instauran una serie de prácticas y discursos que corroboran y reafirman la equivalencia, entendimiento u orden en las sociedades.

Castoriadis, compara el imaginario social con el magma: lo histórico-social solo puede pensarse cómo un magma, como un magma de magmas. Organización de una diversidad no susceptible de ser reunida en un conjunto, ejemplificada por lo social, ambos son posibilidad y existencia tanto del uno cómo del otro. Todo se relaciona. Lo histórico-social, opera en la lógica heredada y en el imaginario social. Aquí es dónde se explica esa dificultad en explicar dónde empiezo yo y sigue lo social, y viceversa.

Los prejuicios, mitos, actitudes, etc. que se van constituyendo en lo social, nos condicionan, pero también nos permite poder cambiar. Aquí es donde entra la subjetividad: realidades subjetivas que nos atraviesan permanentemente y que crea este imaginario social.

Una de las características por las que cuesta diferenciar lo que es parte del psiquismo de la persona

(percepciones, pensamiento, memoria, etc.) y la subjetividad de la realidad, es la naturalización de las cosas, de los actos, de las acciones. Asumir por repetición que las cosas “son así”, que son parte del psiquismo, inamovible. Hecho que dificulta la posibilidad de cuestionamiento y por ello, del cambio. Con esta naturalización, se crean estrategias sin estrategias. Es decir, los poderes van construyendo y naturalizando las verdades que necesitan. Para ello utilizan la transversalidad de este bombardeo ideológico tanto en el “yo” cómo en “el grupo”. Bombardeo que nos atraviesa y que crea el imaginario social que posibilita el objetivo del sistema, que consiste en seguir reproduciéndose.

Uno de los escenarios para que este sistema se reproduzca, es la escuela. Aníbal Ponce, en su libro “Educación y lucha de clases”, fue el primero en

demostrar que ahí es donde se construyen saberes que ayudan al poder. En esta línea, en la década de los 70, Pierre Bourdieu, comienza a hablar del concepto de la “violencia simbólica”. Se utiliza para describir una relación social dónde el “dominador” ejerce un modo de violencia indirecta y no físicamente directa en contra de los “dominados”, los cuales no lo evidencian y/o son inconscientes de dichas prácticas en su contra, por lo cual son “cómplices de la dominación a la que están sometidos” (Bourdieu, 1994).

Esta violencia está interiorizada y naturalizada hasta el punto de que creemos que “las cosas siempre fueron así”, y por lo tanto, nuestros valores y lugares dentro de la sociedad serían no solo incuestionables, sino también cómo bien comentaba antes, inmutables. Inamovibles y rígidas.

Los mitos sirven precisamente para eso. Es algo que está fuera, en lo social, pero que se construye en ti y pasan a formar parte de tu psiquismo.

La repetición insistente de un mito actúa como violencia simbólica, impidiendo la emergencia de lo diferente. En los medios de comunicación, por ejemplo, es violencia simbólica todo lo que refuerza los estereotipos, pues están poniendo a cada uno “en su sitio”: la ridiculización a quién pesa “quilos de más” (porque ya parte de un prototipo marcado), desprecio e invisibilización de las personas pobres, racismo “no soy racista pero...”, homofobia “no tengo nada contra los gais, pero preferiría que mi hijo no lo fuera”, infantilización de las cuerpalmes de las personas con diversidad funcional, la sobreprotección, la culpa, burla, desvalorización, ocultamiento y manipulación de la información. Los celos, la rivalidad, premios o castigos. Exclusión y

discriminación, incitar hasta dónde no se quiere, sustitución de las necesidades de una niña por la de las adultas, etc. Son causa del efecto, y efecto que causa. De esta forma, en cada familia se crean sus mitos, y en la persona, a su vez, los propios sobre sí misma.

El mito incorpora la lógica del “o”, no del “y”, que da lugar a la creación y a la multiplicidad. Por lo tanto, es represor por definición, aunque a veces logre precisamente todo lo contrario. Por suerte, o por supervivencia, como explica Noam Chomsky, “el rebaño adormecido nunca llega a estar debidamente domesticado, es una batalla permanente”.

En esta búsqueda de la libertad en el pensar diferente, se hace necesario un encuadre que para mí, ejemplifica muy bien la siguiente frase: “no existiría el río, si no tuviera márgenes”. Los márgenes considerados aquí, cómo contención que da esa libertad para fluir.



## **Violencia y ternura**

En relación a la violencia, hemos hablado de la violencia simbólica, que es la más difícil de identificar ya que hay poca conciencia de que existe. Pero es muy importante diferenciar la violencia “agresiva” de la “rebelde”. La primera busca la destrucción de la otra persona por presencia o ausencia (el silencio puede ser agresivo), y la “rebelde”, en cambio, es una reacción de la toma de conciencia de la libertad y conciencia crítica. Oponerse como resultado de un proceso crítico. Éste ser ético, y no moral, que se practica a través de la ternura, concepto en el que profundizaré más adelante ya que ha sido uno de los factores clave en el desarrollo del vínculo y el proceso arteterapéutico durante las prácticas.

## **Salud y enfermedad**

Los conceptos de salud y enfermedad no son conceptos universales, ya que están contruidos socialmente y en cada sociedad se conciben de diferente manera. Es decir, lo que puede ser sano en una cultura, puede ser patológica en otra. Hay trastornos que aparecen solo en una cultura (bulimia, anorexia, síndrome del pánico, etc.). Y en esta línea, la actitud que se tiene hacia la enfermedad mental cambia mucho de una cultura a otra, y también, de un tiempo a otro. Cada época naturaliza algunas cosas y esconde otras. Por ejemplo, en la sociedad occidental, ser joven, sana y guapa es prácticamente obligatorio. Y de esto mismo, se hace negocio. Es decir, se llega a confundir la salud con una especie de síndrome narcisista, donde se instala la idea de que la salud se puede comprar.

Cabe decir, que debido a ese contexto determinado dónde nacemos, existe un placer perverso en repetir lo que tan bien conocemos (por ejemplo, en lo que se refiere a mandatos familiares). Aun así, la información que recibimos pasa por un filtro personal y particular de cada cual, ya que somos seres activos, y eso abre la posibilidad de ejercer de actores de cambio de lo conocido.

La salud, según Georges Canguilhem: “No es más que este superávit de recursos que permite al ser vivo responder a las infidelidades del medio ambiente. Gozar de buena salud, dice, es poder abusar impunemente de la propia salud. La enfermedad y la muerte sobrevienen cuando no queda margen y las exigencias del medio cambian o aumentan”.

(Michel Tournier. El espejo de las ideas. Barcelona: El Acantilado; 2000. p. 35-7).

En una reflexión sobre la salud y enfermedad, el filósofo Hans -Georg Gadamer señala a la enfermedad como algo objetivo, patente y presente: “la enfermedad tiene la rebeldía del fallo, un posible objeto de estudio y descripción por parte de la ciencia médica, mientras la salud se hace presente más bien por la ausencia, la salud aparece por sustracción”. “La salud no es algo que se manifieste como tal cuando se busca, sino algo que existe, justamente, porque se sustrae”. “No somos siempre conscientes de la salud, ni nos acompaña con preocupación como la enfermedad. No es algo que nos invita o nos exhorta a autotratarnos continuamente. Es parte del milagro del olvido de una misma”.

Dice la OMS definiendo la salud: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no tan sólo la ausencia de enfermedades y defectos “.

Esta idea de salud, tal y como lo plantea Mónica Sorín en su libro -investigación “Niñas y niños nos interpela ....” está vinculada con:

- Adaptación activa y transformadora. Capacidad de aprender. Aprender a aprender;
- Libertad y espontaneidad (versus: conservas culturales, mandatos familiares y sociales, hábitos invisibilizadores y naturalizadores);
- Autonomía;
- Escucha y problematización del deseo versus bloqueo del deseo;
- Ternura como primer derecho humano;
- Plasticidad, flexibilidad. Capacidad de desplegar repertorios y conductas diferentes (en mente, cuerpo, o

relaciones con el mundo exterior), a partir de los ya instalados.

- Conciencia crítica (capacidad de percepción y lectura problematizadora de la realidad interna y externa). Capacidad de resignificar;
- Manejo de ansiedades y conflictos;
- Unidad de lo racional y lo emocional;
- Autoestima (alterna permanente como resultado y como causa);
- Tolerancia a la frustración. Omnipotencia, impotencia, potencia;
- Capacidad de alojar lo extraño en lo familiar y lo familiar en lo extraño;
- Relación positiva con el placer;

- Despliegue del entusiasmo, de las ganas (el acontecimiento lo genera una misma).

(Niñas y niños nos interpelan: Violencia, prosocialidad y producción infantil de subjetividades. Icaria Editorial, 2004 )

Salud y enfermedad son muchas veces concebidas como dos opuestos. Que se contradicen y anulan mutuamente. Pero si añadimos el Y y podemos mirar la salud y la enfermedad no como excluyentes, aparece la posibilidad de que se influyan mutuamente. El Ying y el Yang son una muestra del encaje de las polaridades. Porque entre las polaridades, siempre hay cabida para “el entre”.

Por todo ello, y con ese Y que amplía y facilita, des del papel de la arteterapeuta, en nuestra manera de trabajar, cabe actuar en estos tres ámbitos relacionados a la salud y la enfermedad:

- Cuando la enfermedad está.

- Cómo prevención de la salud

- Cómo promoción de la salud

El síntoma, en este sentido, es la manera en la que la enfermedad se expresa, se rebela. Cumple una función: eliminar la tensión/presión que permite que la “caldera no estalle”. El tipo de síntoma, también, nos habla de la historia de cada una. Por ejemplo: una hipocondríaca, explicaba que de pequeña, solo le hacía caso y le cuidaba cuando ella se ponía enferma. Por ello, desde la práctica terapéutica se trabaja para entender qué nos dicen estos síntomas de la “enfermedad real”. Es decir, no se enfoca en preocuparse por eliminar los síntomas, sino en llegar al causante de ellos trabajando lo más profundo. Cosa que hará que estos síntomas se vayan automáticamente.

## La vida cómo obra de arte

Para explicar la forma de entender la vivencia estética desde la arteterapia transdisciplinar, hace falta explicar qué es considerado como obra de arte desde esta mirada. Y es que, aunque generalmente lo estético se asocie a lo “bonito”, en este caso, cómo destapa la procedencia del latín de las propias palabras “vivencia estética”, tiene que ver con la “experiencia sentida”. Una, que produce un movimiento interno y sensible que puede tener efectos liberadores, terapéuticos, expresivos y resignificadores.

Desde esta mirada se vive y entiende la cotidianidad, que tiene que ver con una forma de estar, de escuchar, aprender, de percibir y de crear acontecimiento. De estar abierta al conocimiento y construir el acontecimiento, que supone una función de acogida, otra manera de sentir y de pensar que produce líneas de sentido y nuevos sensibles allí dónde una escucha anestesiada no escucha

o una escucha disciplinada sólo escucha “lo que se puede escuchar”, “lo que es correcto o normal escuchar”. Supone abrirse también a distintas resignificaciones, desde una escucha múltiple. (Mónica Sorín. Revista Duende Nº19)

Estar abiertas al acontecimiento, a lo inesperado, a lo que nos desconcierta, es vital para no dejar de sorprenderse. Dejarse incomodar por la incertidumbre y aceptar el desafío de la incerteza en esta vida. Y para que el acontecimiento se dé, hace falta un cuerpo vibrátil hacia la presencia de la vivencia estética en la cotidianidad.

“Si el ojo pudiera oír,

Si la oreja pudiera ver,

Os encataría

El simple sonido del agua en el tejado”

Daito Kanyshi. 1334

La vivencia estética, por lo tanto, tiene un papel fundamental en el proceso arteterapéutico, donde lo importante no está en la “habilidad artística”, si no en los “darse cuenta” que provoca el diálogo con la obra. Con el objetivo de abrir nuevos sentidos para el cuerpo vibrátil, es importante hacer una buena elección dentro de la propia “caja de herramientas”. De esos recursos que se utilizan para que la intervención sea más eficaz, adaptándolas a esa persona o grupo, ese problema o

situación. Puede ser poesía, propuesta de movimientos, imágenes, material plástico, alguna canción, etc. Pero cualquier cosa que sea, elegida exactamente para aplicarla de forma orgánica a la intervención con aquello concreto que se observa del movimiento interno del momento, asumiendo la complejidad que ello tiene, que no es lo mismo que complicado. Es convertir en obra estética eso que te duele, posibilitando transformar algo dentro de ti.

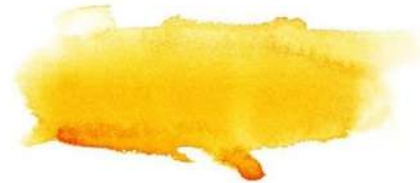
Esto no quiere decir que, frente al malestar de la otra persona, haya que hacer o decir algo con urgencia. Por mucho que una situación cómo éstas (angustia, lloro, dolor, etc.) pueda crear ansiedad a la propia terapeuta, a veces, más vale no hacer nada, que hacer algo que obstruya la interrogación del malestar. No hacer nada es ya hacer. Sostener los silencios con escucha atenta de todo lo que pasa en ese aparente “vacío”, es importante.

“Reparar en vano”, en cambio, es perder la oportunidad de que la persona pueda conectar con sus puntos de potencia, para desde allí, interrogar sus impotencias.

La obra de arte, pues, es entendida cómo nuestra propia autoconstrucción. Un trabajo crítico del conocimiento en sí mismo. La problematización de los problemas para pensarlo desde lo ético y no desde lo moral (que parte desde lo que está prohibido). Es decir, problematizar desde el “desentrañar”. Desde escuchar el propio deseo interrogándose a una misma de forma responsable. Para esto, la discusión es parte del camino, que enriquece el

vínculo. Diferente a la pelea, que no tiene más objetivo que la lucha de poder desde la moralidad.

Aunque todas fluctuemos entre la ética y la moral, es importante entender que cada una ha de ser responsable de su propia vida, resolviendo saludablemente las tensiones entre la individualidad y la potencia. Estar en el mundo es también ver qué hago con lo que me sucede.



## La tarea de acompañar

La figura de la terapeuta, antes de todo, y en todo proceso terapéutico con las pacientes, ha de saber sostenerse a sí misma: sabiéndose humana y pudiendo pedir ayuda. Cómo dice Mónica Sorín; no somos “dueños de la salud”, frente al otro, “portador de la enfermedad”. Ese reconocernos humanas, facilita el poder acoger a la otra dando entrada a la ternura en su sentido más profundo. La solidez-cálida del vínculo hace más fácil escuchar lo que una no puede oír, e interrogarlo.

La forma de acompañar de la arteterapeuta, supone una presencia ajustada y desde una asimetría relacional en la que se podría decir estar cerca, estando a la vez lejos, en la que la terapeuta no está resonando al mismo nivel de afectos que la persona acompañada, sino con lo que siente la acompañada.

Supone ofrecer y dar espacio a distintas combinaciones de expresiones artísticas, de margen de acción para que la persona que busca ayuda tenga la posibilidad de explorar, vivenciar, experimentar, interrogar/se e integrar. La mirada se orienta en el “qué es” y el “cómo es” para que toda explicación se mueva en el espacio concreto del aquí y ahora. (Husserl, Gadamer, Heidegger)

En este acompañamiento, es imprescindible la escucha constante y abierta de lo que acontece. De lo que se verbaliza explícitamente, y de lo que no. Escucha del cuerpo, del suspiro, del movimiento, y del silencio. Con lo que traen, y también con lo que podemos ofrecerles a indagar, a veces es preciso llevar a las pacientes a expresiones que pueden incomodar, ya que estos llevan a planos desconocidos interesantes de explorar. Planos en los cuales se explicita lo implícito y se hace posible la interrogación para responsabilizarse de una misma: ¿a ti

que te pasa con eso? Ese “darse cuenta” facilita conocer los propios paradigmas que dominan en una misma y la crueldad que estos ejercen sobre sí.

Es importante también favorecer la movilidad de los roles instaurados en la paciente, entrando a través de diversas propuestas creativas, en entrenar los distintos personajes que le habitan. Interrogar y recrear la ideología (mitos, la novela que me cuento de mí, de mi familia, etc.) cómo parte de este camino progresivo de “descongelamiento” de la rigidez, de la ceguera, de la inmovilidad corporal, etc., acompañado siempre del trabajo corporal, en un ampliar la percepción y la sensibilidad. Y con esto, la importancia de acompañar en ir nombrando lo que a una le pasa, porque construye realidades tanto para bien cómo para mal. Y posibilita la resignificación de la vida y de una misma.

Respecto a la figura de la arteterapeuta, en ese reconocernos humanas, en la coordinación de grupos, existen algunas dificultades con las que es posible encontrarse. Momentos dónde esa presencia ajustada de la que hablaba anteriormente se vea afectada y haga falta supervisar posteriormente. De esto último hablaré más en profundidad más adelante. Puede pasar que nos encontremos con algunas situaciones en la que la coordinadora viva una escena temida. Es decir, que se tiene una reacción desmesurada para lo que objetivamente ha pasado. Ejemplo: Alguien te mira y te sienta fatal. En ese hecho pequeño, le recuerda a algo sin darse cuenta, que le activa eso, y después ni recuerda por qué. Percepciones, escenas temidas, que tienen que ver con la propia experiencia de la persona.

## **El encuadre en la tarea**

El encuadre en la tarea supone una herramienta fundamental e indispensable en el acompañamiento terapéutico. Éste se refiere al conjunto de normas que se pautan para garantizar la pertinencia y la operatividad en la tarea. También la contención psicológica, con lo que ello implica: seguridad y libertad psicológicas. (Monica Sorin, 1992)

El encuadre es una herramienta potente porque protege tanto a la paciente cómo a la arteterapeuta de la confusión de los roles y de la pérdida de pertinencia. Se trata de situar la tarea y sus condiciones de tiempo y lugar a través de ciertas normas de funcionamiento. También, las reglas básicas del vínculo. El encuadre, por su puesto, requiere de una flexibilidad y operatividad para que no se vuelva algo rígido que al final lo que haga sea limitar la función, el objetivo, que es esa seguridad y

libertad de la que hablábamos. En la intervención, el encuadre es un medio, no el fin.

Se busca hacer de la terapia un auténtico encuentro, donde claramente el encuadre sirva para preservar y enriquecer el vínculo, no para encerrarlo y limitarlo. Irving Yalom en “Mamá y el sentido de la vida” nos muestra un ejemplo en su práctica profesional que lo refleja con claridad:

“Tomarla de la mano me hacía sentir incómodo a veces, no por las proscripciones legalistas contra tocar al paciente: renunciar al juicio clínico y creativo de uno por tales prohibiciones es una forma profunda de corrupción. Más bien me sentía incómodo porque tomarla de la mano era siempre efectivo: me hacía sentir cómo un mago, alguien con poderes extraordinarios que yo mismo no alcanzaba a entender. En última instancia, unos meses después de enterrar a su marido, Irene dejó de necesitar

–y de requerir- que la tomara de la mano. Durante toda la terapia nunca me aparté de la relación de intimidad”. (1999)

El encuadre tiene que ver también con cierta actitud terapéutica que puede fluctuar entre polos: intimidad-distancia, y ternura- crueldad. Se refiere aquí a emplear la combinación de lo cálido y lo cercano, con el permanente desafío, siendo cruel con la crueldad de la otra hacia sí misma. La intimidad que se crea en el vínculo terapéutico es la que, precisamente, permite este desafío, esta abertura a escuchar lo dificultoso de oír y elaborar. Lo que provoca ansiedades y resistencias, permite, desde este lugar, la posibilidad de ser trabajadas. Es importante añadir, que cada caso concreto

es totalmente diferente, ya que lo que puede ser sanador para alguien, puede resultar ser muy dañino para otra persona.



## El cuerpo

El último ejemplo, me lleva a hablar del cuerpo.

En muchas sociedades, sobre todo en las occidentales, el cuerpo se ha convertido en algo que parece que vaya separado del propio ser, del pensamiento y el alma. El cuerpo, relacionado con lo que comentaba anteriormente de “la salud”, se utiliza como un objeto más para el capital. Se vende la idea de que hay un cuerpo tipo “bueno”, y todo lo que se aleja de eso, es “malo”, “feo”, “ridiculizable”, “indeseable”, etc.. Y para ajustarse lo máximo a ello, venden cremas para arrugas y celulitis, pastillas para adelgazar, dietistas expertos, operaciones estéticas, ropas que disimulan, otras que resaltan ciertas peculiaridades “buenas”, maquillajes que tapan “imperfecciones”, máquinas que te “ponen morena”, que eliminan el vello corporal, etc. Y además de todo esto, está la mercantilización de la salud más

interna. La que ayuda a mostrar en actitud lo que este capitalismo voraz necesita, cómo por ejemplo ser fuertes, aguantando la violencia en el trabajo, en la pareja, saliendo de fiesta el máximo de horas, elegir una especialidad en el ocio y profesión de algo concreto y ser la mejor en ello (cueste lo que cueste). Aquí las drogas ilegales y las legales (ansiolíticos, somníferos, etc) son las reinas de la “fiesta”.

Para ejemplificar mejor esta separación de cuerpo-alma, voy a un dato vivencial que surgió a raíz de la posible ilegalización del aborto hace unos años en España. Muchas nos echamos a las calles para intentar parar ésta amenaza del gobierno y uno de los gritos más populares resultó ser este: “mi cuerpo es mío, por eso yo decido”. A mí me hacía sentir incómoda esa afirmación y después de un tiempo, cuando empecé a escuchar mi cuerpo, me di cuenta qué era lo que provocaba esta incomodidad.

Sentía que esa frase nombra el cuerpo cómo algo que poseemos, como si fuera un objeto en sí mismo.

Ante todo ese bombardeo de los poderes, ¿cómo no querer dissociarse del cuerpo? Es tan difícil encajar en el molde, que no conectar con él, hace más fácil la vida. En este sentido, Marguerite Yourcenar nos recuerda en una entrevista que le hizo Bernard Pivot, con esta afirmación que: “los europeos deberían recordar más que tienen un cuerpo, ese instrumento del alma, para decirlo de algún modo”.

En relación al cuerpo y la ternura, Restrepo nos decía: “No hay un cuerpo natural; no existe un cuerpo simple. El cuerpo es un lugar de paso, nivel de realidad de los códigos, encrucijada de los discursos, basamento donde los signos combaten por el reducido espacio vital que les permitirá tornarse carne. A medio camino entre la imagen corporal y las intensidades musculares que nos

constituyen, entre la palabra que unifica al objeto y las modalidades sensoriales que lo fracturan, entre los discursos que se desplazan y reconstruyen, el cuerpo es un gran campo de negociación del conflicto y el sentido, a cuyas sugerencias sutiles debemos aprender a responder. Para eso, es necesario que nos permitamos una nueva relación con el dolor. Porque el dolor es el mensajero de estos desequilibrios que indican que la dinámica de las fuerzas en contienda se obstruye y paraliza. Antes de optar por una salida autoritaria, o recurrir a un médico o santón para que apabulle el grito desesperado de un cuerpo aprisionado, es preciso escuchar la queja y entender que en ella aparece resumido un combate con el mundo cuyas claves es necesario descifrar. Perder el miedo al dolor y abrirle paso a la ternura es también poder hablar cara a cara con la muerte. Sólo entonces dejamos de ofrecernos en

holocausto a los sacerdotes de la abstracción y a las aves rapaces de la imagen y el objeto.”

El cuerpo, por lo tanto, es imprescindible en la intervención porque forma parte orgánica del proceso terapéutico. Es importante concebir el alma y cuerpo cómo una sola cosa porque con todo ello se comunica y se aprende. Cómo Masud Chan describe refiriéndose a Winnicott: “oía con todo su cuerpo y su mirada se posaba sobre el interlocutor, sin intención escrutadora, con una mezcla de incredulidad y aprobación total...”.

### **Diálogo con la obra**

Este diálogo tiene el objetivo de romper la barrera entre la obra y la paciente. Posibilita ir de lo abstracto a lo concreto de la obra. Posibilita interrogarse:

¿Quién eres tú? ¿qué haces aquí? ¿qué intentas decirme?

Preguntas a las que la obra acerca a la persona a reconocer lo que la obra ve y dice de sí misma.

El diálogo con imágenes posibilita el acceso a voces y perspectivas diversas en una conversación y dentro de nosotras.



## **Multiplicidad y resonancia**

Aunque cómo sabemos, la arteterapia muchas veces se ha relacionado con una terapia a partir de interpretar las obras de las pacientes, desde IATBA no se trabaja desde aquí. La interpretación supone creer que tú sabes lo que el otro no sabe de sí mismo. Pero no puede haber nadie que sepa mejor que una misma lo que pasa por nuestro cuerpo, por nuestro sentir. Ya que no hay nadie más cerca de una misma que una misma. Eso sí, ese verse tan de cerca, puede llevar a perderse la amplitud de lo que se puede ver. La tarea de autoconocimiento, muchas veces consiste más bien en alejarse un poco para ver mejor.

Cada una de las personas somos múltiples. Es decir, vamos deviniendo otras y otros. Fernando Pessoa lo plasmaba bien con frases como éstas: “De lo que soy a una hora, a la hora siguiente me separo; de lo que he sido un día, al día siguiente me he olvidado”. “Cada uno de

nosotros es varios, es muchos, es una prolijidad de sí mismos”.

El capitalismo con todas sus herramientas marcadas por el afán consumista, dirigen las campañas publicitarias a promocionar el sentido de la individualidad hedonista. Utilizan eslóganes que seducen a las consumidoras al desarrollo de la singularidad, la propia personalidad, la forma de vestir, de pensar, de moverse, etc., en definitiva, de vivir. Un cinismo con el que, en realidad, se maquilla el empeño de borrar las diferencias y las particularidades importantes del propio ser, provocando cuerpalmes congeladas; muertes en vida.

Desde aquí, se hace necesario saltar a la lógica de la multiplicación, acogiendo la diferencia en toda su potencia. “Aceptar la muerte del que se era, para devenir otra persona”. Mónica Sorin. El arte y la persona. Arteterapia: Esa hierbita verde.

Entender la subjetividad cómo construcción de múltiples sentidos y significados. Como multiplicidad de diferencias que no tienen origen, ni fin, ni jerarquías, sino rizomas, que pueden derivar al infinito, establecer conexiones transversales, sin necesidad de centrarlas ni cerrarlas. (Guattari, 1995).

Cómo dice en un aforismo de Antonio Porchia (2001): “lo que es igual para todos, no interesa a nadie”.

Para favorecer esa multiplicidad de miradas, es importante en el diálogo con la obra, incorporar la lógica del “Y” de la que anteriormente hablaba. El cual permite que la otra vea lo que tú no ves, y tú veas algo que la otra no ve, construyendo el acontecimiento. Para promover la escucha singular y múltiple, se trabaja a partir de las resonancias. La persona puede resonarse a sí misma,

creando, por ejemplo, una poesía a partir de la observación de su obra, o lo puede hacer el grupo a partir de la obra de otra. Existen múltiples formas de resonar además de las plásticas o literarias: “yo veo...”, “yo siento...” y un movimiento. Y la misma resonancia, puede ser una interrogación en sí misma, para quién la realiza. ¿Qué me dice de mí la obra de la otra?



### **La distancia óptima en la tarea: Transferencia y contratransferencia**

Cuando hablamos de estos factores, hablamos de aspectos que atraviesan habitualmente el encuentro entre la paciente y la terapeuta. Se refiere a hacer asociaciones inconscientes hacia una persona, identificándola con otra muy significativa, cosa que puede despertar ciertas emociones y causar respuestas automáticas que, en realidad, son repeticiones por la asociación inconsciente que se hace con otra persona, o situación. Por ejemplo, la paciente podría ver a la terapeuta cómo su madre, y comportarse en consecuencia, dejando aflorar sus resistencias, fantasías infantiles, dependencias, etc. También puede pasar al inverso: de la terapeuta a la paciente. Estas transferencias y contratransferencias son un riesgo, pero

también una oportunidad para la intervención en el proceso terapéutico, si se las interroga.

El autocuidado y la autointerrogación en la tarea, son necesarias para no poner en riesgo ni a la paciente ni a las mismas arteterapeutas. Para esto, es imprescindible la supervisión y co-visión con otras profesionales, para revisar las dificultades y malestares que se puedan ir dando en la intervención:

- Supervisión: Una situación dónde una supervisora (con más experiencia, normalmente) asesora a la supervisada en lo que respecta a su tarea. Desde la escucha y mirada de esta supervisora, ayuda a re orientar a la supervisada.
- Co-visión grupal: Se trabajan las escenas conflictivas que trae cada participante para que el resto, resuene con su mirada múltiple y grupal que el grupo construye,

recibiendo nuevas lecturas de lo que le ocurre. La mirada, en este caso, se centra en la terapeuta.

Es imprescindible en la tarea arteterapéutica tanto la supervisión cómo la co-visión, porque por mucha teoría que se conozca, en la práctica es posible tropezarse con dificultades epistemológicas: Lo que no sabemos, comprendemos, o no podemos. En definitiva, es importante por su profesionalidad teórico-técnica y su responsabilidad ética.



## **Poner comedia en la tragedia**

El aprender a poner humor en la tragedia, es una herramienta importantísima en el trabajo de arteterapia. El humor es hacer que el miedo ría, la confusión ría, la ansiedad ría. Y es que el humor es algo muy serio, que no es lo mismo que la solemnidad, vulgaridad, burla y frivolidad.

Me parece clave, la respuesta que dio el cineasta Berlanga ante la pregunta que le hicieron en una entrevista, sobre si era cierto que se reía de todo: “no, solo me río de las cosas importantes”.

El humor es reírse “con la otra”, no reírse “de la otra”. Y éste, requiere inteligencia, complicidad y ternura, porque la risa cuestiona, libera y resignifica. Cosa que al poder no le interesa, por ello que, en el mundo mediático y la publicidad, intenta quitarle fuerza al humor para

banalizarlo, volverlo grosero y así, pervertir al humano y poderoso sentido de la risa.

Poner humor a la tragedia, es aprender a transitar entre la tristeza y la risa, de forma saludable, consiguiendo a través de ello, transitar los duelos, las pérdidas, los múltiples morires que renacen, resignificados. Abren la posibilidad de sentir y crear nuevas alegrías y despertar a la vitalidad.

Eso sí, hay que tener en cuenta que, para poderse reír de la tragedia, cada una necesita su tiempo, y éste, tiene que ser respetado.

La clown Donostiarra Virginia Imaz, en una entrevista que le hacen en la revista Emakunde, dice que "Especialmente en tiempos de crisis es cuando hay que echarle más humor a todo. El humor es una protección, una defensa en la manera de vivir. Nos permite

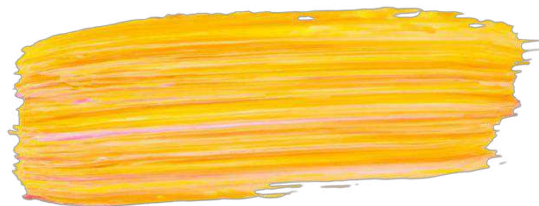
desenfocar la tragedia, respirar un poco, ver más allá.  
Nos muestra la distancia que hay entre lo que aspiramos,  
las expectativas que tenemos y lo que va ocurriendo.  
También nos ayuda a liberarnos de la tensión del miedo”.



## La imaginación arteterapéutica

Nuestra capacidad de imaginación es el remedio que nos pone en contacto con la parte saludable que está en nosotras. De este modo, el uso de imágenes, la música, el movimiento, junto con una pertinente propuesta previa a la tarea, es parte importante del acompañamiento arteterapéutico. Éste puede rescatar lugares y momentos vividos de gran potencia que se generan de nuevo, cómo una propia vivencia. Algo que estaba dormido por cualquier motivo y ahora vuelve para decirte algo. Una imagen que te conecta con la vitalidad que hace tiempo no sientes, un recuerdo que te habla de la paz que te da la naturaleza en un momento que estás con mucho estrés por alguna cosa, del placer al oler una rosa en momentos de bloqueos e indecisiones, etc. Cuando un cuerpo se permite sentir, aflora el inconsciente y posibilita pensar cosas que hasta entonces no se podía. Permite conectar

con lo esencial, la vitalidad. Porque lo pensado y lo sentido siempre están conectados. Cómo nos dice Mónica Sorín, “se puede ser pesimista en el pensamiento, pero optimista en la acción”.



## 2.2. Vulnerabilidad y ternura

### *Ternura*

Ternura radical es ser crítico y amoroso, al mismo tiempo

ternura radical es entender como utilizar la fuerza como una caricia

ternura radical es saber acompañarnos entre amigos y amantes, a distintas distancias y velocidades

ternura radical es escribir este texto al mismo tiempo desde dos continentes lejanos

...desde la misma cama

escribiendo al acariciar

ternura radical es saber decir que no

es cargar el peso de otro cuerpo como si fuera tuyo

...es compartir el sudor con un extraño

ternura radical es bailar entre cuerpos disidentes en un taller

...estar encimados y mantener la sonrisa y la fiesta

ternura radical es dejarse mirar; dejarse llevar

ternura radical es no desplomarse frente a nuestras contradicciones

ternura radical es no permitir que los demonios existenciales se conviertan en cinismos permanentes

es no ser siempre las mismas, los mismos, les mismos

es encarnar In Lak'ech...

porque tu eres mi otro yo

y viceversa

ternura radical es no tenerle miedo al miedo

ternura radical es vivir el amor efímero

es inventar otras temporalidades

ternura radical es abrazar la fragilidad

es enfrentar la neurosis de lxs demás con creatividad

ternura radical es encarnar gestos performativos que normalmente rechazarías

ternura radical es asumir el liderazgo cuando tu comunidad te lo pide, aunque no sepas qué hacer, ¡ni como hacerlo!

ternura radical es prestarle tus tripas a los demás  
es ponerte el coño de tu amante como bigote  
es arriesgarse a amar a contra pelo

ternura radical es creer en la arquitectura de los afectos  
es encontrarnos desde los músculos más cercanos al hueso  
es creer en el efecto político de los movimientos internos

ternura radical es no insistir en ser el centro de atención  
es tener visión periférica; creer en lo que no es visible  
ternura radical es hacer del temblor un baile y del suspiro un mantra  
es disentir con el máximo respeto  
...transitar en espacios que no entiendes

ternura radical es aceptar lo ambiguo  
es no pensar dándole vueltas a tu ombligo  
es romper con patrones afectivos, sin expectativas claras

ternura radical es compartir sueños, locura  
sintonizar, no solo empatizar  
es encontrar una galaxia en los ojos de otrx y no dejar de mirar  
es leer el cuerpo del otrx como un palimpsesto

ternura radical es canalizar energías irresistibles y convertirlas en encarnaciones indomables  
es activar la memoria sensorial  
es reconocer al otro por su olor

ternura radical es sentir la posibilidad en cada duda  
es dejarse atravesar por lo desconocido

ternura radical es darle la opción a un narcisista de acoplarse, o re/pensarse  
ternura radical es acariciar espinas  
ternura radical es convivir con la falta  
es mirar a las cosas a la cara con el cariño de quien las quiere ver  
es sostenerse desde distintos lugares, aunque no todos sean hermosos  
ternura radical es un concepto apropiable y mutante

ternura radical  
es algo  
que nos hace falta  
definir[1]

[1] \* ‘Ternura radical’ es un término que se utiliza desde hace más de diez años como parte de la pedagogía-performance radical de La Pocha Nostra. Como performerxs y pedagogxs integrantes del colectivo, con este manifiesto queremos honrar este término y su utilización en distintos proyectos y comunidades alrededor del mundo. Esta versión es nuestra interpretación del término, resultado de un ‘jam poético’ en el que nos preguntamos acerca de lo que la ternura radical significa para nosotrxs, en nuestras vidas y trabajo tanto dentro como afuera del colectivo: ¿Cómo puede la ternura ser radical en nuestras alianzas, nuestras comunidades efímeras y nuestras relaciones interpersonales?

— Manifiesto vivo. Por Dani d’Emilia y Daniel B.Chávez —

Para comenzar a hablar de ternura, no puedo si no que hacerlo con este manifiesto. Uno con el que me topé en mis primeros y repetidos encuentros conscientes con la ternura, frente a frente. Ya que todo me llevaba a esa palabra, le hice hueco en mí para que creciera lo que tuviera que crecer con ella. Restrepo, con su libro “Derecho a la ternura”, hace una gran aportación al respecto. Rescato partes que me gritan de la definición que hace de ella:

“La ternura parece darse siempre en presente, como acontecimiento que se vive, se entrega o se recibe, resistente a cualquier promesa o temporalización que busque colocarla en una instancia más allá del cuerpo y del tacto que se comparten en la vida diaria.”

“Todo está ordenado para que sólo lo público suceda como hecho relevante, quedando por completo separado de la red a la que se articula como suceso

humano y cotidiano. Lo privado está por definición condenado al olvido y el anonimato”.

“Dirijamos nuestra mirada a esos momentos silenciados, donde, a la sombra, se guarnece la ternura, pero donde también, sin que lo registren los noticieros o los periódicos de gran tiraje, se la aplasta a diario. Preguntémonos por los espacios donde abundan las violencias sin sangre, esas que no producen contusiones en el cuerpo que puedan ser detectadas por los legistas pero que no por ello dejan de producir sufrimiento y muerte. Abrámonos a una analítica de la cultura y la interpersonalidad donde la política pueda ser pensada desde la intimidad, ámbito oculto a la mirada fisgona que muestra la realidad desde un ángulo perceptivo y comunicativo donde el thymós o afectividad adquiere una importancia tan grande o mayor que aquella que le atribuimos al nous o intelecto. Inversión que supone

pasar de la vista como sentido ordenador de la realidad al tacto como analizador privilegiado de la cercanía.”

Fernando Ulloa decía en la “Novela Clínica Psicoanalítica”, que la ternura es la base ética del sujeto. Es un concepto profundamente político, siendo de hecho una instancia ética que está basada en la renuncia inicial del adulto sobre el apoderamiento del niño, infantil sujeto. Para definirla en términos psicoanalíticos, diré que la ternura es la coartación –el freno- del fin último, fin de descarga de la pulsión, este límite a la descarga genera como consecuencia dos condiciones, dos habilidades: la empatía, que garantizará el suministro adecuado (calor, alimento, arrullo- palabra) y un segundo y fundamental: el miramiento. Tener miramiento es mirar con amoroso interés a quién se reconoce diferente a ti. Es decir, nos vemos a nosotras mismas en la otra, pero también la reconocemos como

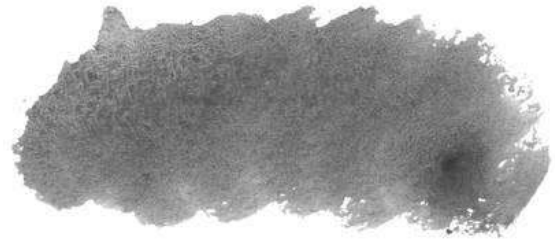
otra, ajena a nuestro cuerpo. El miramiento es germen inicial y garantía de autonomía futura del infante. Es a partir de este sentimiento de confianza que en el sujeto se estructurará una relación de contrariedad con lo que daña, con el sufrimiento. Relación de contrariedad quiere decir que lo que daña es percibido como algo externo a sí mismo. Y este proceso será fundamental para el desarrollo paulatino de la conciencia acerca de que él mismo puede ser causa externa de sufrimiento para el otro. En esta relación de contrariedad con el daño radica la posibilidad de acceder a lo que llamado “imposición de justicia”, aquel sentimiento que distingue no sólo entre lo que daña y lo que no daña, sino que indica además cuándo el mismo sujeto es dañino para el otro.

Virginia Satir (terapeuta familiar), respecto al contacto sincero con una misma y con las demás nos hace este regalo: “Quiero poder amarte sin aferrarme, apreciarte

sin juzgarte, encontrarte sin agobiarte, invitarte sin insistencia, dejarte sin culpabilidad, criticarte sin censurarte, ayudarte sin disminuirte. Si quieres concederme lo mismo, entonces realmente podremos reunirnos y ayudarnos a crecer mutuamente”.

Y en este miramiento, el cuerpo, es parte indispensable a tener en cuenta. Ya que la ternura es comunicarse y ser desde las cuerpalmas. Volviendo a Restrepo, en “El Derecho a la Ternura”: “Sin objetos estables, con imágenes corporales fracturadas, con palabras desplazadas y resignificadas, rompemos en el cuerpo esas amarras que pretenden congelar en un solo gesto la dinámica de nuestros movimientos, retornando el alma a la condición de ramillete de signos que se afana por echar raíces en tierra movediza. Allí, de cara al abismo y la fascinación, sabremos de manera patética que no hay sentido oculto por descifrar, que no hay meta para

alcanzar, que siendo imposible ir más allá de la piel es suficiente tarea pretender entender lo que puede el cuerpo”.



## **Vulnerabilidad**

Mostrarse vulnerable es un acto de valentía en un mundo que pone las emociones en un segundo plano y la productividad en el primero. Y es que, desde muchos ámbitos se reivindica que debemos ser fuertes bajo cualquier circunstancia.

Muchas hemos crecido con la idea de que ser fuertes significaba ser duras, estar siempre animadas y poder con todo. Casi todas hemos oído alguna vez aquello de: ‘no pasa nada, no llores’, ‘no tengas miedo’, o cosas como: ‘eres demasiado sensible’, ‘ésta llora por todo’ o sentencias más directas como: ‘no seas tan sensible, así no te irá bien en la vida’. Burlas y risas, especialmente si es un chico. De hecho, sigue estando extendida la idea de que la fuerza está relacionada con dureza y positividad y la vulnerabilidad y la sensibilidad con debilidad y flaqueza.

Esto ha incidido negativamente a un sentirse libre a la hora de mostrar los verdaderos sentimientos, creando la falsa creencia de que ciertas emociones no son buenas y por tanto, para ser fuertes y estar ‘bien’, no debemos sentirlos. Son muchos los niños que crecen buscando rincones privados donde esconderse y personas que llegan a la madurez dominando muchos de sus sentimientos, intentando aparentar una falsa fuerza, una falsa firmeza. Mirar, asumir y callar, disimulando que nada les hace daño.

El problema es que intentar tapar lo que se siente, escondiendo una parte de la propia personalidad, crea una identidad enmascarada que lejos de sentirse fuertes y seguras, provoca miedos e inseguridades internas. Esto es así porque, así como la alegría, el positivismo e incluso la rabia son estados y emociones que impulsan a hacer cosas e ir hacia fuera (lo que nos permite ser productivos

y ‘tirar para adelante’), la tristeza es una emoción introspectiva, que obliga a parar, sentirla y procesarla. Además, cuando se despierta, nunca se sabe cuánto durará, algo que produce especial miedo, por nuestro deseo de estar siempre activos.

Sin embargo, aunque querer evitar el dolor o desear que se vaya es algo totalmente natural y esencial cuando lidiamos con dolor físico (nos hace buscar ayuda para solucionarlo), esto no funciona tan bien con el dolor emocional. Es solamente aceptando y acogiendo todas nuestras emociones, dándoles el espacio y el tiempo necesarios para que se regulen por sí mismas, como se consigue gestionar efectivamente. Sin control, sin exigencias, sin prisas.

Todas las emociones tienen algo que aportar. En concreto, la sensibilidad ofrece regalos maravillosos como la intuición, la creatividad, la humanidad, la

empatía y la faceta artística, ya que el lado emocional está ligado al hemisferio derecho, la parte del cerebro también encargada de la imaginación, lo simbólico y la visión general.

La tristeza permite introspección, perspectiva y finalmente conduce a la aceptación de cambios o pérdidas, lo que hace más fuertes y resilientes a las personas frente a las adversidades de la vida. Es necesaria la aceptación propia, con todos los lados: el luminoso (o el que se ha valorado más socialmente) y el oscuro (o el que ha sido más rechazado o temido). Lo contrario es como intentar que una rosa sea una rosa sin las espinas que la protegen y sin las cuales nunca habría podido llegar a ser una rosa.

Investigaciones recientes han demostrado la importancia de acoger nuestra vulnerabilidad para sentirnos integrados y en paz con nosotras mismas (sin necesidad

de esconder nada ni sentir vergüenza por ser como somos), así como para crear conexiones auténticas con los demás. (Brené Brown).

Muchas personas que se muestran vulnerables y auténticas tienen éxito en nuestra sociedad, según estas mismas investigaciones, por su autenticidad. Aquellos que se atreven a ser y mostrarse en todos sus aspectos suelen generar admiración y respeto, y son referentes por ser ellas mismas, expresarse y mostrarse con naturalidad, algo que en general todas deseamos. Sentir miedo, vergüenza, tristeza o abatimiento de vez en cuando, ser vulnerable, es parte intrínseca de ser humano, y el mostrarnos sin escondernos, normalmente

hace que las demás se sientan identificados con nosotras (además de aliviadas: 'menos mal, ¡no soy la única!'), o solidarias, y quieran echar una mano. Esto crea un sentimiento de vínculo y conexión y permiso para ser. Aquí es donde vulnerabilidad y fuerza se dan la mano. El amor y la conexión suceden justo en ese momento.



### **3. LOS GRUPOS EN ACCIÓN**

#### **3.1. Drogodependencias**

##### **CONTEXTO**

La cuestión del consumo de drogas es un problema que implica a toda la sociedad y como tal no está exento de actitudes, valoraciones o corrientes de opinión. Se habla y generaliza en torno a las características de las usuarias, o en relación a los ambientes donde se producen, y así casi siempre, con aires negativistas y culpabilizadores. Con ello también se genera una actitud en las personas con drogadicciones, que adoptan esta negatividad y culpabilidad sobre sí mismas. Cosa que he ido observando durante todas las prácticas en diferentes momentos de la intervención.

Cuando se trata el tema de las drogas, es muy común observar cómo la discusión se centra en el fenómeno de la adicción: de las drogas y de la acción de estas en el cerebro. Sin embargo, ni la vía de administración ni la droga son suficientes para explicar el desarrollo de una conducta adictiva. Por ejemplo, existen estimaciones que señalan que, de todas las personas que se inician en el consumo de diferentes drogas, solo una pequeña parte de ellas termina desarrollando una adicción (Frenk, 2002). ¿Por qué, si se trata de la misma sustancia y la misma vía de administración? Esto puede llevar a respuestas que tienen que ver más con el estudio contextual de las personas con adicciones, aunque no se pueden hacer generalizaciones por la diversidad misma de esos contextos que aparecen entre las consumidoras.

Para entender mejor las cosas que sí tienen en común y que comparten las personas con adicciones, es necesario

nombrar las características que estas adicciones generan en ellas a nivel fisiológico y psicológico:

- Pérdida de control sobre la sustancia o la conducta adictiva.
- Aparición de tolerancia; esto es que necesita más cantidad de la sustancia o más tiempo llevando a cabo la conducta para conseguir los mismos efectos placenteros que al inicio.
- Aparición de lo que se denomina «Síndrome de Abstinencia»: Síntomas físicos y psicológicos desagradables, que aparecen tras la interrupción del consumo (previamente reiterado) o la conducta concreta.
- El impulso irrefrenable o deseo compulsivo.
- Consumo o reiteración en la conducta a pesar de las consecuencias negativas.

- La sustancia o la conducta son la prioridad para la persona.

- Deterioro de las áreas de su vida.

Quedándonos con este último punto como partida, doy paso a la descripción del colectivo con el que he hecho parte de mis prácticas, quienes comparten muchas de estas características resultantes de las adicciones. La arteterapia como espacio en este ir en contra-corriente de ese “deterioro de las áreas de su vida” de una manera cuidada, respetuosa y saludable.

ASAUPAM es una asociación sin ánimo de lucro que trabaja en torno al tema de las drogodependencias con proyectos preventivos y también de oportunidades. Son adultas, de entre 21 y 60 años de las cuales, muchas, se conocen hace tiempo. Una gran parte de ellas toman metadona, tienen recaídas intermitentes y otras

enfermedades y dolores derivados de todo ello. Las personas a las que yo concretamente he acompañado han sido las que están en el ámbito ocupacional con bajo nivel de exigencia. En este caso, concretamente, se dedican a limpiar espacios del barrio durante tres horas por las mañanas, de lunes a viernes, con el apoyo de esta Asociación. Son dos grupos que trabajan semanas alternas. La semana que no trabajan, acuden los miércoles a este espacio de trabajo más interno, en el local que he descrito anteriormente.

En general, las personas han asistido con regularidad. De vez en cuando, había alguna persona que desaparecía un tiempo y volvía a aparecer un poco más adelante y también ha habido otras pocas, que no han vuelto más ni se ha sabido nada más de ellas desde la misma Asociación.

Cómo he podido observar, este tipo de Asociaciones más bien pequeñas que trabajan con “la gente inservible de la sociedad”, reciben también un trato de desinterés desde las instituciones más poderosas. Por un lado, el dinero que se destina a ellas no es de gran cantidad, por lo que los locales y otros medios que necesitan para desarrollar una intervención óptima se reduce. Esto provoca que para algunas acciones necesiten pedir otros espacios, cómo son a otras entidades o Asociaciones de vecinas. Los locales que se les ofrece están en diferentes lugares, y algunos en pésimas condiciones, cómo por lo pequeños que son, y la falta de electricidad. Destacar que están en zonas más bien apartadas de la vecindad, con esa priorización constante del bienestar de las vecinas. Instaurando un orden jerárquico también a quién se merece tener el privilegiado título de “vecina”, aun habitando todas el mismo barrio.

El local que hemos utilizado es uno de estos cedidos por una poderosa “entidad social”. Obra Social de la Caixa. Un bajo con las luces a medio fundir y con apenas sitio para trabajar a nivel corporal. Aspecto que me ha condicionado, porque he necesitado dar una especial centralidad al cuerpo y el movimiento en este proceso con ellas, por ser una herramienta potente en el conectar con la propia vitalidad y la resignificación del placer.



## ACCIÓN

Recuerdo el primer día que llegué a la puerta del local. Estaban aprovechando el único rayo de sol que iluminaba la manzana, antes de entrar al taller misterioso que nadie sabía exactamente lo que sería. Me pregunto si ese rayo de sol es lo que buscaban en este espacio. Ese calor. Pero desde luego, yo lo he encontrado compartiéndolo con ellas.

Cómo muy bien hemos aprendido a darnos cuenta especialmente en las supervisiones de las prácticas, este encuentro no fue fortuito y casual. Fue un encuentro cocinado a partir de unos objetivos previos y un encuadre grupal claro y presente desde el primer momento. El objetivo general que me marqué fue el de acompañar un proceso de aprendizaje personal reforzando los vínculos saludables en lo colectivo. Construir un espacio de seguridad y confianza a través de la experimentación

creativa. Así mismo, fui marcando objetivos para cada sesión. El inicial fue el de establecer el vínculo entre ellas y yo con propuestas más bien divertidas mientras conocían los materiales disponibles. A partir de ahí, según este objetivo se reforzaba de forma transversal con cada sesión, pude ir marcando otros cómo reconocerse, trabajar los límites, conectar con el placer, con la vitalidad, practicar la escucha, descubrir sus propias herramientas, etc. Pero debo recalcar el objetivo presente de alguna manera siempre en cada sesión que ha sido el eje vertebral y activador de todo: el de SentirSE a partir del trabajo con el cuerpo. Curioso cómo esto mismo, fue lo que hace unos años, me llevo a mí a la Arteterapia. Comenzar a bailar, a conocer mi cuerpo, a sentirlo. Sentirme. Sentir más. En este proceso, ha sido imprescindible tener presente desde el principio y en todo momento el encuadre: puntualidad, escucha y el no juicio.

Hay varias sesiones que especialmente siento que han sido clave en este proceso. Sesiones que han tocado la manera de estar en el grupo, de relacionarse y de mirarse. En definitiva: de vincularse.

Quiero empezar describir la del primer día, porque automáticamente me enlaza con otros posteriores que reflejan este proceso.

Lo que se encontraron en el medio nada más entrar, fue una cajita de madera que me regaló una amiga hace mucho tiempo. La tapa lleva grabado el árbol de la vida. Quería que lo que fueran a meter allí, provocara en ese espacio, eso mismo: vida y vitalidad. Escribieron lo que querían para el grupo en estos talleres. Los leímos en voz alta: respeto, escucha, risas, barro, compañerismo, compromiso, sinceridad con una misma y con las demás, hablar de los problemas, etc. Posiblemente no se dieron cuenta que fueron participes de reforzar el encuadre que

ha facilitado este proceso grupal y personal de cada una de ellas.

Se presentaron a través de propuestas que fueron clave en muchos sentidos. Llegaron diez personas y por el pequeño espacio que nos pudieron ceder por ese día, tuvimos que sentarnos en el suelo. Se escucharon varias quejas de dolores corporales de unas y de otros, pero no quisieron aceptar las sillas disponibles y se adaptaron con dificultades a esta posición. Para el ejercicio, tenían que ponerse de dos en dos, y hacerse al mismo tiempo un retrato sin mirar el papel, unas a otras. Hubo muchas risas en el proceso de hacerlo. Me sorprendió cómo ante la propuesta de reconvertir con ceras y recortes el extraño retrato que les habían hecho las compañeras en algo que se pareciera o hablara más de ellas, les costó tanto atreverse a comenzar. En general, a todas ya les estaba bien lo que les habían hecho. Veían un gran

parecido con sus caras. Unas obras hechas con una cera de un color, sin mirar el papel. Yo no daba crédito. Solo podía ver formas extrañas y diversión en la sorpresa. Después de un buen rato en duda, casi al final de la sesión, comenzaron a añadir pequeñas cosas que aunque muchas fueran de forma leve, alteraban la forma original a una más personal, a una dónde ellas comenzaban a ser las protagonistas de hablar de sí mismas. Recaltar que durante toda la sesión, hablaban a la vez y entre bromas, aparecía el juicio. Y que dejé varias propuestas que llevaba preparadas de lado por falta de tiempo.

### **El malestar y el cuerpo**

Las quejas sobre la mala salud y los dolores que tienen han estado muy presentes sobre todo en las primeras sesiones, por lo que sentí que teníamos que darle un espacio importante al trabajo con el cuerpo.

A pesar de las resistencias que mostraban inicialmente, pude ver los cambios inmediatos y significativos en el estado anímico, en la posición corporal y en la implicación con la tarea que suponía hacerlo. Así se instaló una especie de ritual iniciático circular, donde cada una expresaba al comienzo de cada sesión con movimientos corporales y sonido, cómo llegaban, cómo se sentían. Ha sido un proceso progresivo llegar a terminar la rueda de movimientos sin que nadie hablara, quisiera aclarar a lo que se refería y juzgara lo que hacían las otras. El trabajo con la escucha, con el contacto físico placentero, el silencio y los límites, han sido importantísimos para poder llegar a hacer esto que parece tan pequeño, pero que realmente, es tan grande.

Un significativo ejemplo de las resistencias al trabajo corporal relacionado con el placer es lo que ocurrió en una de las sesiones, con la propuesta de calentamiento

previo a entrar en la tarea plástica. Propuse caminar por la sala, y aparecieron, entre risas, comentarios paralelos de que parece que estuvieran en el patio de la cárcel o en rehabilitación. Ante la propuesta de despertarse el cuerpo dándose calor a cada parte, o toques, Tito y algunas personas más, buscan conversación entre ellas y no se tocan a penas a sí mismas. Aspecto que ha ido apareciendo en el grupo, a distintos niveles. Pero en todas ellas, he podido observar claramente, un proceso progresivo en el desinhibirse en ese mirarse, escucharse y tomar contacto con su propio cuerpo. Así como el respeto entre el grupo ante el diferente ritmo de cada una en ese camino. Por ejemplo, en un ejercicio donde en parejas (y algún trio) tenían que hacer una de oso y la otra de árbol, en el cual el oso ha de rascarse, Emmanuel y Josu buscan otra alternativa para evitar hacer daño a Emmanuel, que se queja de dolor de espalda: se juntan las palmas de las manos y uno empuja mientras el otro

sostiene. Han tomado la iniciativa y se han puesto de acuerdo para buscar otras opciones y que Emmanuel pudiera participar. Sentirse “parte de”. El objetivo era practicar con el árbol, el poder sostener a alguien, y con el oso, la de poder dejarse sostener por otra. En este caso, apareció otra necesidad previa en Emmanuel, que era sentirse capaz de estar en el grupo y los compañeros supieron acoger lo que pasaba y priorizar esto. El cuerpo, habló y fue escuchado.



La postura corporal de Gael, cómo otro ejemplo, en la misma sesión cambiaba radicalmente de cómo llegaba a cómo se iba. Inicialmente siempre venía desgastado, pero se iba más estirado y con la mirada más brillante. Cómo el mismo dijo “me da mucha pereza venir, pero después me va muy bien eh”.

Con el tiempo, y estos acontecimientos, se han ido disipando las constantes quejas de dolores y malestares del cuerpo, llegando incluso desde un principio con el cuerpo más vibrátil, preparado para la tarea.

Cómo la poeta estadounidense, Emily Dickinson, nos recuerda:

“Ignoramos nuestra verdadera estatura hasta que nos ponemos en pie”.



### **Reconocerse vulnerable**

Rescatando el comentario que hicieron en la primera sesión sobre caminar por la sala (“parece que estamos de paseo en el patio de la cárcel”), decir, que han sido muchos los comentarios cómo este. Esta búsqueda de complicidad entre ellas reconociéndose en vivencias similares, ha sido muy recurrente también durante todo el curso: gestos de consumo; obras con representaciones

de botellas de alcohol, porros y la planta de la marihuana; palabras nombradas con un significado concreto y ellas la llevan entre risas, a asociaciones que tienen que ver con ese consumo. En relación a esto último, pasó una cosa interesante y significativa en una de las últimas sesiones, dónde ante una de estas reacciones frente a que yo dijera “ralla”, Pedro, acogió lo que estaba pasando y recondujo las risas de las demás para pedirme con cercanía y ternura, que si podía, intentara remplazar esa por otra palabra, como por ejemplo, línea. Reconoció que él tampoco podía evitar que la mente se le fuera a ese otro significado. Aquí, acogí con total ternura también lo que me decía y agradecí su sinceridad. Todas pudieron sumarse de forma más relajada a su petición. El reconocerse y mostrarse vulnerable en un grupo que lleva un recorrido de aprendizaje en la escucha y no

juicio, cada vez, es más fácil para ellas y este momento lo evidencia.

### **Resignificar-se**

Respecto al conformismo visible con la mirada externa hacia ellas, también ha sido clave todo el trabajo de autorreconomiento, de recuperar la memoria de quién son, sus vivencias, de dónde vienen. De nombrarlo y compartirlo. A través de los procesos artísticos se han dado expresiones más claras de sus emociones antes la

culpa, la pérdida y el dolor. Y a su vez, una especie de proceso reparativo interno. Javi, por ejemplo, hizo un cenicero de barro para su madre que cómo compartió, sentía que había sufrido tanto por su culpa. Tito, que había llegado enfadado ese día, cambio la figura de barro tres veces, comenzando por una con forma de mierda, a un corazón y finalmente, a un corazón roto. Entonces fue cuando pudo compartir con ternura, que ese mismo día, se cumplía el séptimo aniversario de la muerte de su mujer.

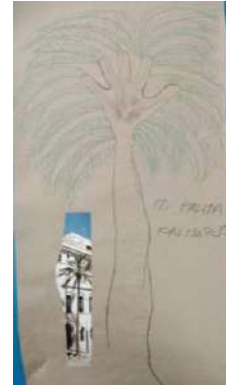


Para definirse a una misma y las propias vivencias, hace falta ser valiente en un mundo donde el juicio es constante, y más, dónde cada día te recuerdan que no “encajas” en él. Porque es fácil llegárselo a creer. Cómo Virginia Satir nos dice:

“No debemos permitir que las percepciones limitadas de otras personas nos definan”.

La visión de las demás personas está limitada por su propia historia, por sus creencias, por sus miedos y

temores. Para trabajar esta escucha hacia y desde las otras, un aspecto importante que hemos podido trabajar según el trabajo con el silencio, el no-juicio y la escucha han ido dando sus frutos, ha sido el darles espacio a las resonancias para seguir llenando de herramientas expresivas y significativas las mochilas.



Contornos: “Mi palma palmera” de Josué



Contornos: “Nadando con fuerza” de Elin

## Rescate de sus propias herramientas

Uno de los objetivos en este proceso, ha sido el poder identificar las herramientas que cada una de ellas ya tiene para hacer frente a las dificultades. Para ello, ha sido de gran valor activar estos recursos a partir de la imaginación. Uno de los ejemplos, es lo que trabajamos durante dos sesiones con este mismo objetivo.

La primera sesión se centró en crear elementos de la naturaleza cómo medio para conectar con las necesidades y las emociones. Para comenzar, cómo siempre: el cuerpo. Caminaron por la sala y yo iba ofreciendo un elemento de la naturaleza en el que ellas se iban convirtiendo. Posteriormente, lanzaba un STOP con uno de estos elementos para que, de dos en dos, se lo ofrecieran una a la otra. Para concluir y recoger lo sentido, hicimos una lista con lo que cada elemento les sugería: aire; ideas, sueños, flexibilidad, movimiento,

etc.; Fuego: calor, quemaduras, etc.; Agua: fluidez, movimiento, frío, etc.; Tierra: solides, fuerza, etc. Finalmente, en parejas, pedían a la compañera el elemento que creían que les hacía más falta. Para compensarlo con los demás con los que ya se sentían más identificadas. Así, con movimientos y sonidos, se lo regalaba la compañera. Iban sucediendo cosas como esta.

Agua: en el suelo, balancear.

Fuego: calor frotando con las manos.

Aire: soplar, empujar despacio

Tierra: Posar las manos, apretar, hacia el suelo.

En una segunda parte, por grupos, se iban pasando por los cuatro espacios habilitados para resonar con temperas, con el elemento que ofrecía cada cual. Por ejemplo, respondiéndose a estas preguntas: ¿Cómo es el

agua en mí? ¿cómo sería yo si fuera agua? ¿con que emoción me conecta? ¿Cuánto habito ese elemento? ¿De qué elemento necesitaría un poco más?

Finalmente, compartimos en grupo la vivencia. ¿De qué me he dado cuenta?

El poco tiempo que queda, nos imposibilita comentarlo con tranquilidad, pero sí que muestran su sorpresa en lo que les ha salido, satisfechas algunas y otras decepcionadas con lo abstracto que les ha salido y no saber por qué.

El segundo día, retomando este trabajo ya iniciado, nos dispusimos a la siguiente tarea: “Relatos salvajes”, que consistía en construir un elemento con el barro que les permitiera salir de alguna situación meteorológica extrema.

Comenzamos, como siempre, con un calentamiento corporal. A partir de la pregunta ¿cómo venimos?, iban de una en una, con la figura que hacían, sumándose a las demás, decidiendo en qué lugar se querían colocar. Así se creó una figura colectiva. Posteriormente, en círculo, se masajearon, cada una a la que tenía en frente con el objetivo de despertar los cuerpos y conectar con el recibir y dar placer. Al terminar esto, les propuse comentar en cuál de los dos planos sintieron más. Señalar, que casi todas, apenas habían sentido el masaje, por estar tan volcadas en el que estaban dando. Después, volviendo a los cuatro espacios con un elemento de la naturaleza en cada uno, lanzaron catástrofes que podían pasar con cada uno de ellos: ¿si en ese lugar se levantara una fuerte borrasca? ¿O un fuerte oleaje? ¿Un terremoto? ¿Incendio? Cerramos los ojos, e imaginamos una imagen en movimiento.

Los escribimos y cada una eligió una dificultad, un reto. Con esto, debían sentarse en el espacio del elemento de la catástrofe, y con el barro, crear una figura de algo que les pudiera ayudar a salir de ello o resolverlo: ¿cómo sobreviviríais? Para concluir, escribían el “relato salvaje” de aventura y supervivencia. Para el relato, lancé estas preguntas como guía: ¿Lugar del hecho? ¿Cómo ese lugar normalmente? ¿calmo, bravo, ruidoso...? ¿Cómo te sientes allí? ¿qué pasa (catástrofe)? ¿Qué sientes en ese momento? ¿Qué haces para ponerte a salvo? ¿A dónde llegas finalmente? ¿Cómo te sientes ahora?

Aiert hace un muro y un puente con el barro. Dice que es para saltar, salir corriendo. Me sorprende que no es capaz de describir el problema, la catástrofe... No sabe por qué corre. Pero lo tiene que hacer. Lo comento “¿a ver si va a ser que estas huyendo de algo que no es un problema?”. Se queda pensativo y se ríe. Unos huyen sin

saber cuál es el problema, y otros ven el problema, pero no encuentran la manera de salir de él, cómo Pep.

Josué tuvo un conflicto fuerte en un servicio cercano del barrio y sé que pudo volver a pedir disculpas. Hoy está esperando el primero en la puerta, sonriente, predispuesto a ayudarme con las cosas como de costumbre. Me doy cuenta que siempre se sienta cerca de mí y escucha muy atento. Manosea el barro y hace un barco velero con una tela. Pero cuando quedan pocos minutos para terminar, parece que no le ha gustado su obra de barro, y lo deshace todo. Mientras exponen todos los compañeros, va montando un submarino con la ayuda cómplice de Josean y Ramón, que le dan ideas susurrando. El relato lo describe con mucha calma y cuidado.



“El submarino de la supervivencia” . Josué.

Es curioso cómo Manuel, hace una hoguera de barro y un relato con mucha imaginación dónde hace otro fuego en sentido contrario al incendio del que se quiere salvar,

para pasar dónde ya está quemado y no arde, y así salvarse. Quemar algo para salir de un incendio.

Me sorprende cómo algunos no consiguen hacer algo para salir de la situación. Si no que hacen el elemento mismo. Cómo si ante el problema, sumasen otro problema. Me pregunto si esa lógica destructiva es la que muchas veces emplean hacia sí mismos, agrandando los problemas de los que quieren salir, en vez de que sea a la inversa. Una dinámica que parece habitual y compartida en las personas con adicciones. A otros, en cambio, les cuesta incluso imaginarse la manera de salir así como identificar el problema, pero ya están corriendo para huir. ¿Será un sentimiento de alerta? ¿Miedo a lo no conocido? ¿A no tener las herramientas?

### **Mis “darme cuenta”**

Otro factor de aprendizaje importante ha sido el que respecta al tiempo. Recuerdo un día, no hace tanto, que estábamos haciendo movimientos lentos pasando por cada articulación del cuerpo poco a poco, para sentir qué

es lo que pasaba al hacerlo. Alex me pidió que fuera más despacio, que no le daba tiempo a sentir. Aquí me hizo el click interno definitivo que me faltaba para reconocer con más claridad mi dificultad en dar más espacio a las propuestas que traía. Es decir, de ajustar las sesiones al tiempo necesario y a su vez dejar las expectativas de lado. Esto me ha permitido trabajar en afinar la mirada en lo sencillo, a acogerlo y darle el espacio para crecer. Este darme cuenta de que MENOS ES MÁS.

El silencio, ha sido otro de los puntos importantes de aprendizaje. Según más tiempo he dado para realizar la tarea, más se han concentrado, han aumentado los momentos de silencio y se ha rebajado el constante sonido atropellado de sus voces. Al principio sentía extrañeza ante ese silencio, hasta el punto de verme haciendo propuestas de poner música durante la creación de la obra. La respuesta me dejaba claro que la

que tenía resistencias con el silencio, esta vez, era yo. Este darme cuenta, me permitió darle consciencia y práctica a la tarea tan fructífera de sostener los silencios.

El poco cuidado y valor hacia sí mismas se ha hecho visible también, por una parte, en la relación que han tenido con el material, ciñéndose a utilizar el más común para ellas, cómo son las ceras y los rotuladores, y en el poco tiempo que se han tomado para hacer las obras, dejando sin rellenar los dibujos, sin abrir nuevos y desconocidos materiales y queriendo deshacer las figuras de barro que acababan de hacer. Frases como: “devuelvo el barro para que sirva para otras” y “no utilizo materiales nuevos para que no se gasten”, han sido recurrentes. Solo cuando he soltado, respetado sus ritmos y sus decisiones, es cuando han ido apareciendo acciones diferentes.

A consecuencia de todo esto, me di cuenta también que el poco valor que le daban a las obras que habían hecho en todo este tiempo, se reflejaba en mi forma de tratarlas. Si ya ellas no las habían destruido después de hacerlas, o abandonado por la sala a su suerte, sin nombre... yo las había amontonado en un mismo lugar, sin orden, dejándome llevar por este despreocupado acto. Cuando pude darme cuenta, tomé la decisión de remarcar a través de mis propuestas y acompañamiento, el reconocimiento a lo que hacen y la posibilidad de celebrarlo. Por ello, propuse dedicar las últimas sesiones de este curso, creando “Mi carpeta creativa”, dónde pudieran guardar las obras personales desubicadas haciendo memoria de ellas y a la vez dando visibilidad a las huellas de los pasos caminados. Ante mi desconfianza en la reacción que tendrían, me encontré con mucha ilusión ante la idea, y dedicación infinita en el proceso. Pude ver cómo cuidaban los detalles, y aparecía la

creatividad con decisión: trozos de tela en el papel, cuerda atravesando la cartulina, plumas pegadas con cola y hasta demandas concretas de material que no hay. Pude ver a Manuel celebrando estar pringado totalmente de brillantina después de hacer su carpeta, cuando hace unos meses no quería mancharse tocando el barro. Con todo esto, pudieron poner palabras a su propio proceso. Releímos los deseos metidos en la cajita el primer día y reconocieron los cambios y los logros. Por primera vez, hemos dedicado varias sesiones a realizar una tarea, y lo que les ha permitido esto, ha sido muy bello y revelador.



## Resonancias

En este tiempo, he visto proceso en todas ellas. En unas más visibles que en otras, pero importantes en todos los casos. Nombro algunas con una breve resonancia poética, que me inspiran al pensar en sus procesos.

Ángel: “Al ritmo interior de los pausados e imprescindibles latidos de mi corazón.”

Iker: “Acostumbrado a la soledad, remangándome para lo familiar.”

Isa: “Me golpeo entre palabras incomprensibles hasta que me asomo con mi dolor y me derrito bajo el sol. Vuelvo para un abrazo.”

Tito: “De la rábía a la ternura. De la peste, al abono para la vida.”

Ilias: “Mis hombros que se mueven dudosos, por el real torbellino sostenido en el pecho. ¿Qué hago con esto?”

Respecto al grupo, me asalta una resonancia a partir de una conversación con uno de ellos, al comenzar a crear la carpeta: “Recogiendo lo sembrado. ¿Despedidas? No, bienvenidas.”

## CONCLUSIONES

Con todo esto quiero compartir cómo el proceso ha llevado al grupo a disminuir el juicio a las otras, a tratarse con mayor ternura y a poder reconocer y mostrar la vulnerabilidad en confianza. Ha llevado a Isa, a poner los

límites ante el desprecio y burla de sus compañeros, y a ponerle palabras a su preocupación interna contra la violencia hacia las mujeres de forma reivindicativa, cómo, por ejemplo, en el mural del barrio colectivo que hicieron.



Un proceso que ha llevado a que sus compañeros le respeten y den el apoyo y la razón a lo que trae de todo eso. He descubierto cómo esto de verse y mostrarse, es un potenciador de fuerza interna, también al aplicarlo a mí día a día. No solo es mirar a la otra o a una misma de una manera amorosa. Es también hacer algo con ello. Vincularse. Atreverse desde otro lugar más profundo y de verdad. Es quitarse máscaras y sentir más. Es crecer y madurar más. En definitiva, con estas prácticas, ha sido poder verme desde las otras, y que la aparente lejana realidad de la que hablaba al principio refiriéndome a este colectivo, deje de ser tan lejana. Ha sido darse cuenta de la fuerza de la arteterapia para crear vivencias posibles, que parecen imposibles en el mundo de ahí

fuera. Al final, ha resultado que lo que pretendía con los grupos de mujeres, respecto a la búsqueda de la propia potencia, se ha dado de alguna forma en la única mujer del grupo aun estando entre tantos hombres. Y a su vez, que la expresión emocional cuartada de los hombres salga a flote sin dejar víctimas. Darse cuenta, que mucho de lo que hay en el fondo de todas y de todos, es muy parecido.

Y que las que han elegido otros caminos en el proceso, dejan huellas marcadas. Aunque esta vez no hayan podido darles un lugar físico, un hogar, aquí estarán si vuelven.



### 3.2. Supervivientes víctimas de trata

#### CONTEXTO

La trata de seres humanos es el comercio ilegal de seres humanos con el propósito de convertirlos en esclavos y apropiarse de su dignidad, libertad y trabajo. Supone una grave vulneración de los derechos humanos y es un delito (art. 177 bis del Código penal español).

Resulta preciso destacar las diferencias, pero también las conexiones existentes entre la trata de personas y el tráfico de inmigrantes.

«Tanto el tráfico ilícito de migrantes como la trata de personas entrañan el movimiento de seres humanos para obtener algún beneficio. Sin embargo, en el caso de la trata deben darse dos elementos adicionales con respecto al tráfico ilícito: debe tratarse de una forma de captación indebida, por ejemplo, con coacción, engaño o

abuso de poder; y la actividad ha de realizarse con algún propósito de explotación, aunque ese propósito finalmente no se cumpla. En la trata de personas, la fuente principal de ingresos para los delincuentes y el motivo económico impulsor del delito es el producto obtenido con la explotación de las víctimas en la prostitución, los trabajos forzados u otras formas de abuso. En el caso del tráfico ilícito, el precio pagado por el migrante ilegal es la fuente principal de ingresos, y no suele mantenerse ninguna relación persistente entre el delincuente y el migrante una vez que éste ha llegado a su destino. La otra gran diferencia entre el tráfico ilícito y la trata es que el primero es siempre de carácter transnacional, en tanto que la trata puede serlo o no»

(Oficina contra la Droga y el Delito. Manual para la lucha contra la trata de personas: Programa mundial contra la trata de personas. Nueva York: Naciones Unidas, 2007)

[http://www.unodc.org/documents/human-trafficking/07-89378\\_spanish\\_E-Book.pdf](http://www.unodc.org/documents/human-trafficking/07-89378_spanish_E-Book.pdf)

Sin embargo, en la práctica, muchas víctimas de trata inician su viaje consintiendo en ser trasladadas ilícitamente de un Estado a otro. Durante el traslado, estas personas pueden llegar a ser engañadas o forzadas a soportar situaciones de explotación, convirtiéndose así en víctimas de la trata de personas.

Diferencias entre la trata de personas y el tráfico ilícito de migrantes

#### Consentimiento:

En el caso de tráfico ilícito, que suele realizarse en condiciones peligrosas o degradantes, los migrantes consienten en ese tráfico. Las víctimas de la trata, por el contrario, nunca han consentido o, si lo hicieron inicialmente, ese consentimiento ha perdido todo su valor por la coacción, el engaño o el abuso de los traficantes.

#### Explotación:

El tráfico ilícito termina con la llegada de los migrantes a su destino, en tanto que la trata implica la explotación persistente de las víctimas. Desde un punto de vista práctico, las víctimas de la trata también suelen resultar más gravemente afectadas y tener más necesidad de protección frente a una nueva victimización y otras formas de abuso que los migrantes clandestinos.

#### Transnacionalidad:

El tráfico ilícito es siempre transnacional, mientras que la trata puede no serlo. Ésta puede tener lugar independientemente de si las víctimas son trasladadas a otro Estado o sólo desplazadas de un lugar a otro dentro del mismo Estado.

(Fuente: Manual para la lucha contra la trata de personas. Viena: Naciones Unidas, 2007.)

### Tipos de explotación:

Trabajos o servicios forzados, incluida la mendicidad

Sexual

Laboral

Extracción de órganos

Adopción ilegal

Matrimonios forzados

Comisión de delitos

### Servidumbre doméstica

La trata de seres humanos equivale a tràfic d'èssers humans en catalán y a human trafficking en inglés. Hay que diferenciarla del tráfico de personas (en catalán contraban de migrants y en inglés human smuggling), que es la acción de facilitar la entrada ilegal de personas a un

estado de cuya nacionalidad carecen o en el que no tienen permiso de residencia, con el fin de obtener un beneficio económico; con frecuencia, el contrabando incluye también el transporte de las personas afectadas.

La trata de seres humanos es la segunda actividad ilegal más lucrativa en el mundo. El 70% de las víctimas son mujeres y niñas.

Es importante concretar cuáles son los derechos humanos que vulneran la trata de personas, para hacerse una idea más concreta de la medida en la que afecta a la vida de las personas.

- Prohibición de la discriminación por uno o más de los motivos prohibidos: raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de otra índole, origen nacional o social, propiedades, origen u otra condición;
- El derecho a la vida;

- El derecho a la libertad y la seguridad de la persona;
- El derecho de acceso a la justicia, a la igualdad ante los tribunales y a un juicio imparcial;
- El derecho a no ser sometido a esclavitud, servidumbre, trabajos forzosos o en condiciones de esclavitud;
- El derecho a no ser sometido a esclavitud en caso de conflicto armado;
- El derecho a no ser sometido a tortura ni a tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes;
- El derecho a no ser objeto de violencia por motivos de género;
- El derecho a la libertad de reunión;
- El derecho a la libertad de circulación;

- El derecho al más alto grado posible de salud física y mental;
- El derecho a condiciones de trabajo justas y favorables;
- El derecho a un nivel de vida adecuado;
- El derecho a la seguridad social;
- El derecho a no ser vendido ni a ser objeto de comercio, y a no ser prometido en matrimonio.

(Principios y Directrices recomendados sobre derechos humanos y trata de personas (pag.27). La trata de seres humanos en España, víctimas invisibles. Defensor del pueblo Madrid 2012)

Las mujeres a las que he acompañado con la arteterapia, son usuarias de un servicio de llamado “Unidad de Trata de seres humanos”, dónde acuden en su mayoría mujeres, mujeres transexuales y algunos hombres.

Reciben atención jurídica y acompañamiento en otros ámbitos, así como también el psicológico si así se considera y se acuerda con la misma persona. Se atiende a todas las personas que presentan indicios, ya sean detectadas como si son identificadas formalmente como víctimas de TSH:

Esté regulada o no su situación administrativa.

Mantengan o no su vinculación a la red de explotación (procurando su desvinculación), evaluando los riesgos que puede correr.

Sigan ejerciendo o no la prostitución, la mendicidad u otras formas de explotación.

El equipo profesional valoró comenzar a proponer el taller a unas pocas mujeres y mujeres transexuales que no se conocían entre ellas. Las edades comprendían entre 20 y 35 años.

Destacar, que muchas de las personas que son atendidas en este servicio, son de Nigeria. Entre ellas, Bilma y Sira, las dos mujeres que asistieron a los talleres. Allí, el vudú es la forma de captación más utilizada. Para millones de mujeres es una religión mediante la cual se les arrastra a través de miles de kilómetros de desierto para llegar hasta España, donde son obligadas a ejercer la prostitución. Para ello, los brujos les cortan las uñas de las manos y los pies, el pelo y les hacen incisiones por todo el cuerpo. Luego las guardan en una bolsita para en caso de no cumplir la deuda, "hacérselo pagar", según cuenta.

En cuanto a los talleres, se realizaron quincenalmente en una sala amplia y soleada de una casa municipal destinada al libre uso de diversas entidades del barrio. Se situaba fuera del entorno del servicio dónde acuden y era nuevo para ellas. Este espacio lo busqué exclusivamente

con este objetivo de separarlo de servicios exclusivamente de la trata, para facilitar que no se sintieran miradas desde esa etiqueta de “víctimas” y de “servicio”. Si no, más bien, de lugar de encuentro y placer.

## **ACCIÓN**

Previamente a comenzar con las sesiones, me marque un itinerario para preparar el terreno. Primero, hacer una valoración conjunta con el equipo profesional para escoger a qué personas proponer el taller y elaborar los grupos para, a partir de aquí, comenzar los talleres.

Respecto a los objetivos, para este grupo me pareció importante acompañar un proceso colectivo de construcción de un espacio de seguridad, confianza y libre de juicios. Esta idea principal del proceso colectivo, para mí es una potencia multiplicadora de las

posibilidades de observación de una misma. Por una parte, porque las otras nos hacen de espejo, y por otra, porque lo colectivo, en un contexto de cuidado cómo el que pretendía ser este, facilita una red de apoyo mutuo más sólido que nos permite ser y caminar sin tanto miedo a tropezar en la vida. No permite darnos cuenta que otras relaciones son posibles: dónde cada una no tiene que renunciar a ser quién es para pertenecer. Dónde cada una, respeta y acompaña los procesos de las demás sin ser juzgadas. Dónde mostrarse vulnerable sea más fácil. El encuadre se centraba en limitar el grupo a 3 o 4 personas máximo, durante una hora y media a la semana en un espacio neutro (no servicios en torno a su situación de trata). A pesar de los planes, todo esto finalmente no fue así, ya que el grupo nunca llegó a generarse. De las cuatro a las que propusieron venir, solo llegaron a asistir dos mujeres provenientes de Nigeria. Entre ellas, nunca coincidieron. La primera etapa (antes de semana santa)

vino con continuidad una de ellas, Sira. Cuando encontró trabajo le resultó incompatible con el taller y dejó de venir. La segunda etapa, Bilma, también asistió con regularidad.

### **La institución**

Para el taller, la propuesta era hacer un pequeño grupo para iniciarlo en septiembre. Pero por las gestiones burocráticas de la institución pública, por una parte, y por los tiempos de gestión del equipo de la unidad en comunicarlo a las usuarias, no fue posible comenzar hasta diciembre. También me pareció que por parte del equipo profesional, había una sobreprotección con las usuarias y una confusión del encuadre que tendría la tarea. Les tuve que insistir en que hicieran la búsqueda de personas para ofrecerles formar el grupo. Por una parte, me decían que tenían que hablar entre ellas, porque había algunas que no creían que estuvieran

preparadas por estar pasando momentos especialmente complicados ya que pensaban, que profundizar demasiado les podría poner en peligro de desmontarse completamente. Por otra parte, me decían que les preocupaba mezclar a ciertas personas para un espacio cómo estos, por ser tan diferentes y estar en momentos tan diversos también. En definitiva, siento que, aun con las mejores de las intenciones, son resistencias de las profesionales en aceptar que estas mujeres son autónomas y capaces de decidir si quieren o no probar a venir y parar de hacerlo en el caso que no les sentara bien. Existe aquí una serie de jerarquía de privilegios y poder que en el nombre de “hacer el bien”, se puede caer en actuar desde el paternalismo. Cosa que me convoca también, ya que yo soy Educadora Social y esto me genera contradicciones ya desde hace tiempo: el trabajo social remunerado, la institución social, cómo negocio de la pobreza. Esta reflexión me conecta con algunas citas

concretas del libro Cartografías del deseo, sobre la producción de la subjetividad social y las profesiones de lo social: “Vivimos siempre en desfase con respecto de la actualidad de nuestras experiencias. Somos íntimos de ese incesante socavamiento de modos de existencia promovidos por el mercado que hace y deshace mundos: entrenamos, día tras día, nuestro juego de cintura para mantener un mínimo equilibrio en ese todo y adquirir agilidad en la producción de territorios.”

“Aquellos a los que se ha convenido en llamar «trabajadores sociales» —periodistas, todo tipo de psicólogos, asistentes sociales, educadores, animadores, gente que desarrolla cualquier tipo de trabajo pedagógico o cultural en comunidades de periferia, en los barrios de viviendas sociales, etc.— actúan de alguna manera en la producción de subjetividad. ¿Pero quién no trabaja en la producción social de subjetividad?”

“O hacen el juego a esa reproducción de modelos que no nos permiten crear salidas a los procesos de singularización o, por el contrario, trabajan para el funcionamiento de esos procesos en la medida de sus posibilidades y de los agenciamientos que consigan poner a funcionar. Eso quiere decir que no hay objetividad científica alguna en ese campo, ni una supuesta neutralidad en la relación, como la supuesta neutralidad analítica. En realidad, esas teorías sirven para justificar y legitimar la existencia de esas profesiones especializadas, de esos equipamientos discriminadores y, por lo tanto, de la marginalidad de algunos sectores de la población.”



## Tiempo para ellas

Una de las cosas que me he dado cuenta acompañando con los talleres de expresión creativa a estas mujeres, ha sido lo necesario que les resulta un espacio-tiempo solo para ellas, y desde este ser miradas con ternura, que ofrece la forma de acompañar de la arteterapeuta. Al principio yo siempre me mostraba pendiente de esperar si venía alguien más, y desde el segundo día ya, Sira, mientras me pedía su obra del día anterior para seguir dibujando mientras yo me dedicaba a gestionar esa espera. También llegaba cada vez con más antelación. Un día, recuerdo que le propuse marchar antes si quería llegar a la misa ya que, cómo me comentó, el anterior día se perdió por no llegar a tiempo después de nuestra sesión. Estas misas son algo que ella verbaliza cómo un momento especial para ella, ya que forma parte de la coral y le encanta cantar. Seguido de esta propuesta que

le hice, el NO apareció rotundo y siguió concentrada en la tarea. Otros días también, cuando le informaba de la hora para finalizar, se sorprendía diciendo que había pasado muy rápido.

La falta de documentación, de trabajo (por tenerlo o por ausencia) y la espera de la familia en el país de origen de su dinero y éxito en general, son una gran carga en estas mujeres que se les suma a la vivencia de haber sido supervivientes de situaciones muy traumáticas que supone la trata con fines de explotación sexual. Me ha quedado claro, que, en este punto, este rato en el que se evaden de todo, y conectan con todo a su vez, pero desde otro lugar más amable y tierno, es primordial. Según parece, que fuera un grupo o no, no era una preocupación ni necesidad para ellas, sino mía. La escucha de ese disfrute en individual me permitió acoger con más atención lo que pasaba en las sesiones y tenerlo

en cuenta para las siguientes sesiones, desde lo que había. Sin más espera de nadie.

### **El cuerpo y el material**

El cuerpo en este proceso con ellas ha sido tan clave como lo ha sido con los demás grupos con los que he realizado las prácticas. Reflejo de ello son ejemplos cómo el de Sira, que de no querer descalzarse para bailar en la primera propuesta de cuerpo que le hacía, fue ella quién me pidió poder descalzarse en la próxima sesión que nos disponíamos a movernos. Otro ejemplo es la coincidencia, o no, de cómo ambas me miraban para imitar algunos de mis movimientos al principio y cómo, poco a poco fueron cogiendo confianza en ellas, permitiéndose cerrar los ojos para moverse concentradas y proponer nuevos movimientos. De la misma manera, es sorprendente cómo conectar con el cuerpo previa tarea plástica, provoca iniciativa en ellas en

atreverse a lo desconocido. Cómo pasó con Sira, que siempre elegía los rotuladores para crear, y después de un ejercicio corporal intenso, decide coger las témperas para probar. Este fue un punto de partida importante que desbloqueó algo y le permitió seguir explorando con otros materiales las siguientes sesiones.

El bailar, concretamente, ha sido también clave para este proceso de autonocimiento y empoderamiento. Sira, en una obra posterior al baile propuesto con ciertas directrices para concentrarse más en sus movimientos y emociones que éstos le causan, hace un collage de sí misma de cómo se ha visto en ello. Ojea las revistas, curiosa, y va seleccionando algunas imágenes. Después las pega. Dice que el baile es felicidad y sonrisa. En el collage ha creado una cara en el medio con una amplia sonrisa. Me sorprende mucho lo que se parece a la suya y así se lo hago saber. Reacciona tapándose la boca

mientras se ríe. En el collage, alrededor de la sonrisa hay mujeres bailando, una mujer con alas "para volar", un cuerpo diminuto, y el juego en los pies. Explica que ella suele bailar en su habitación y que le encanta. En cambio, no le gusta hacerlo en las discotecas entre gente y alcohol. Al acabar, se sorprende de lo rápido que ha pasado el tiempo y me pide que le ponga un recordatorio con alarma en su móvil para el próximo día de taller.

En una de las sesiones con Bilma, el objetivo que me marqué era que pudiera conectar con el bienestar creando un lugar habitable dónde enraizarse con sus propias herramientas. La propuesta comenzaba con un calentamiento corporal: caminamos, saltamos y corremos por la sala convertidas en montaña, río, fuego, mar, aire, molino, etc. Tiene iniciativa en proponer elementos y moverse a su manera, mostrándose divertida en este proceso. Posteriormente, le invito a

cerrar los ojos tumbada con una música, imaginándose un paisaje. Cuando acaba la música, poso un trozo de barro en su vientre, y le invito a que lo toque, mientras se imagina crecer un árbol. ¿Cómo es? ¿En qué lugar de ese paisaje está enraizado? También le invito a registrar la sensación del cuerpo imaginándose debajo de ese árbol, en ese lugar. Primero, toca el barro y abre rápidamente los ojos para mirar. Dice que no conocía ese material. Lo toca con mucha delicadeza y poco a poco va dándole forma con más fuerza. Lo que aparece y explica: un barco, con el que se va si el agua inunda la zona. La señora esa es una pueblerina que trabaja la tierra. Hay un tomate gigante que representa los demás que debían estar por ahí. Después hace un paisaje para colocar los elementos, en una hoja grande. Se ríe mientras explica las cosas que haría si llueve, si hace viento, etc. Contesta rápida y segura. En ese momento veo a Bilma cómo la super-mujer-puede-con-todo: "Dame un problema, que

te lo resuelvo”. Me doy cuenta que las herramientas para hacer frente a las dificultades son inmensas en ella y que posiblemente lo que pueda ser más saludable, es dejar



El paisaje de Bilma

de tener que resolver cosas y proponer tareas más placenteras para poder resignificar sus vivencias desde otro lugar y desde su propia potencia.



Título del contorno de Bilma: “Pez grande en el mar y una palmera que crece”.

## CONCLUSIONES

Una de las preocupaciones que me invadía cada vez que llegaba la hora de la sesión, era que solo viniera una persona. Mi idea des del principio era poder crear un grupo con ciertos objetivos referidos a los vínculos entre el mismo. Esta situación de que solo apareciera siempre una persona me descuadraba la propuesta que traía, pero poco a poco, fui aceptando la realidad y viendo además, una gran oportunidad para ellas también, en esto de estar “solas” y tener una persona que previamente ha preparado algo pensando en ella, para su bienestar. Sus experiencias ya no solo cómo víctimas de trata, sino también cómo mujeres migradas y pobres, no deben ser fáciles precisamente. Esto, les pone en una posición de vulnerabilidad de la que muchas personas, y en especial hombres, se aprovechan. Tener un lugar dónde alguien les trata con ternura y miramiento,

posiblemente, les facilite ese “darse permiso”, cosa que en otros momentos no pueden, por tener que protegerse de alguna manera.

Otro aspecto relevante ha sido el acompañarles con mi cuerpo. Cuando les proponía algún trabajo corporal, sentía que yo también tenía que ponerme con ellas a hacerlo. Primero, porque sus cuerpos me parecían estar rígidos y esto me hablaba de las resistencias que podrían tener para hacerlo. Y segundo, porque al ser siempre una participante, no quería que mi mirada les hiciera sentir intimidadas y en consecuencia, condicionara en la tarea. A pesar de mis dudas a nivel “pertinencia en la tarea” de hacerlo de esta manera, fui viendo que esto realmente les servía, ya que en las primeras sesiones les permitía desbloquear el cuerpo tan estático, aunque fuera a base de imitarme. Además, pude observar, cómo con el tiempo esto dejó de hacer falta para que se movieran.

Progresivamente dejaron de mirarme y se atrevían a ese disfrute de su cuerpo hasta con los ojos cerrados. En ese momento, entendí que mi cuerpo en movimiento ya no era imprescindible para ellas. Así mismo, destacar cómo me he sentido durante esos momentos de magia: en un disfrute del alma solo con observarlas.

“Al cultivar el campo

Se pusieron en marcha

todas las nubes, antes quietas”.

Haiku de Faniguchi Buson (1716-1788)



### **3.3. Profesionales de la Unidad de Trata de Seres Humanos**

#### **CONTEXTO**

La Unidad Municipal contra la Trata de Seres humanos (UTEH) ofrece atención integral a cualquier persona (mayor o menor de edad) víctima de este delito, independientemente de cuál sea la finalidad de la explotación. También asesora a los y las profesionales y a las personas del entorno de las víctimas. Esta unidad está formada por un equipo multidisciplinar: una coordinadora del servicio, una trabajadora social, una educadora social, una psicóloga y una abogada.

Los talleres se realizaron quincenalmente en el mismo lugar y horario dónde las realizaban las mujeres a las que acompañan. Ambos grupos conocían este paralelismo de actividad de alguna manera, compartida. El lugar

también pensado especialmente para que pudieran salir del entorno de trabajo y facilitar la desconexión de este.

Este servicio (UTEH) es relativamente reciente y la primera Unidad Municipal que se crea dirigida específicamente a esta realidad que atenta contra los derechos humanos básicos de las personas. Llegué hasta aquí porque justamente poco tiempo antes, trabajé durante seis meses con ellas con un contrato de plan de ocupación. Por este tipo de contrato, no podía hacer mucha atención directa con las usuarias, pero sí con ellas en otras tareas que requiere este servicio. Lo que vi fue que el estrés era muy elevado en todas ellas. Por una parte, los casos que llegaban iban en aumento, ya que estaban consiguiendo que otros servicios entendieran mejor la forma de detectar casos de trata y en consecuencia, las derivaran a ellas. Y por otra, porque acompañar a personas con historias y situaciones

presentes tan injustas, provocaba una aceleración en el ritmo de trabajo en la búsqueda de fórmulas para poder hacer algo que frente a ello. Además de la frustración constante por las dificultades que se encontraban por la forma de funcionar de otras instituciones responsables de tener que facilitar este proceso, cómo, por ejemplo, la justicia.

Desde hace un par de años vengo con una idea rondándome fuerte por la cabeza. Hacer algo que tenga que ver con la humanización de las profesionales en el ámbito social. Formar parte de un camino en el que “cuidar a las que cuidan” se convierta en algo obvio e imprescindible para participar en la cadena de trabajos de cuidados tan poco valorados. A este objetivo, se le añade el de la promoción de la salud para prevenir, identificar y reparar algunas de las consecuencias propias de estos equipos, como: burnout, desgaste por empatía,

traumatización vicaria, etc. Por ello, pensé que ofrecerle a este equipo la posibilidad de hacer las prácticas con ellas, podría ser un punto de partida para comenzar con este reto previo. Aceptaron con muchas ilusión y ganas de comenzar. Reconocían necesitarlo cómo agua de mayo.

## **ACCIÓN**

El objetivo que me propuse en esta ocasión era generar un espacio de seguridad y confianza, dónde explorar, construir y transformar los vínculos a través del arte. Vínculos en el más amplio de los sentidos: entre el equipo de trabajo, con otras/os profesionales con las que existe una coordinación regular, con las personas a las que acompañan cómo servicio y con una misma. A su vez, acompañar en el proceso de la descompresión laboral.

Para el encuadre me pareció importante que las sesiones se realizaran dentro del horario laboral de las profesionales durante una hora y media a la semana y que fuera en un espacio tranquilo y acogedor. Así mismo, con ellas, compartí la importancia de que en ese espacio y tiempo fueran puntuales, dejáramos fuera el juicio y pusiéramos atención en la escucha.



### **El olvido de sí mismas**

Una de las cosas que más me ha sorprendido ha sido que a pesar de todas las ganas con las que recibieron la propuesta de los talleres, no pudieron sostener mucho tiempo la asistencia. Deseaban comenzar cuanto antes, y el primer taller se fueron encantadas. “¡Cuánta falta nos hacen ratos como estos! ¡Gracias!”, decía Libe. Y las veces que conseguían venir, también lo repetían de diferentes maneras. Pero lo cierto es que la tercera sesión ya, si no hubiera sido por algo que les tuve que pedir previamente, no se hubieran acordado de que les tocaba taller esa semana. En la sexta sesión, hacía ya dos que solamente venían Gala y Leire. Es cuando Gala se lanzó a preguntarme cuando concluirían los talleres. En ese momento me hace sentir triste por la pregunta, y quise saber si pasaba algo. Expresó su descontento en que no vinieran las demás, por esto de lo bien que va

cómo equipo al completo. Después de un periodo vacacional (semana santa), el anular a última hora los talleres era un constante, por lo que, con ayuda de las supervisiones, me decidí a proponerles hacer un cierre. Veía que, a pesar de que institucionalmente tenían el consentimiento de dedicar esa hora y media al cuidado de sí mismas dentro del horario laboral, ellas precisamente eran las que no valoraban este cuidado de sí mismas. La mayoría de las veces priorizaban acompañamientos a las usuarias a algún lugar u otras tareas volcadas hacia fuera. Hacia el cuidado de otras. Algo que siento es común en muchas mujeres y en lo que yo misma, me puedo sentir identificada. Este rol tan marcado a fuego desde bien pequeñas del cuidar y de luchar contra las injusticias de alguna manera que pocas veces nos permite bajar la guardia. Me asalta un proverbio africano que leí en algún lugar hace muchos años y me visita con regularidad:

“Si las mujeres bajaran los brazos, el cielo se caería”.



## **Fortalecimiento de los vínculos**

Una de las cosas que me parece importante destacar también es la transformación de los vínculos entre ellas. El primer día, en la “cajita de los deseos” dónde cada una aportaba lo que le gustaría que este espacio les ofreciera, las frases “conocerse más entre las compañeras” y “relajarse”, eran las más repetidas. Las propuestas de cuerpo; masajearse entre ellas, acompañarse en crecer de semilla a árbol con el contacto-toque de la compañera, las resonancias, etc. Fueron clave para que fueran soltándose en expresar lo que sentían y hablar de sus vidas. De cosas que antes, nunca habían hablado, ya que se sorprendían de lo que iban conociendo de las otras. Después de tanto tiempo trabajando juntas, tantas horas y tantas intensidades. Pero intensidades sobre todo de las otras, de las mujeres supervivientes de trata a las que atienden.

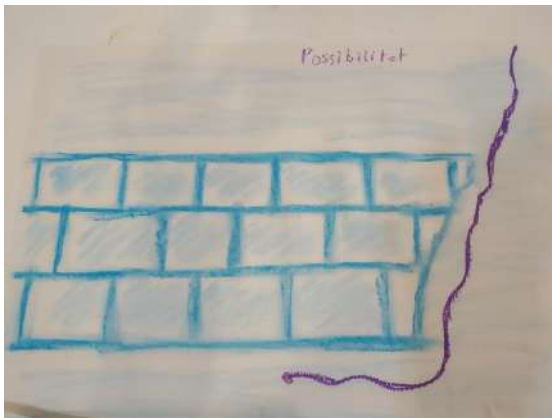
Así, los abrazos, las miradas cómplices y las bonitas palabras de apoyo entre ellas, fueron aumentando con las sesiones. Así, el vínculo salió reforzado entre ellas.

## **El límite**

Otro de los objetivos importantes que me propuse fue trabajar con los límites. Están acostumbradas a decir que sí constantemente para solucionar problemas, gestionar historias, etc. Incluso de hacerse cargo de responsabilidades a nivel laboral, de cosas que otras instituciones o servicios deberían hacerlo. Por ello, uno de los días, nos dispusimos a indagar en el sí y en el no. Caminaron por la sala practicando los diferentes no que utilizan, los sí, lo que no acostumbran a decir y escuchan de otras, a expresarlo también con el cuerpo. Observé muchas dificultades en marcar claramente el límite. Esperaban a que la compañera casi estuviera encima para

decirle que parara. Y ellas también pudieron conectar con esto.

Les di un trozo de cuerda a cada una para que se lo pusieran alrededor, delante o dónde quisieran simbolizando primero el sí, y luego el no. Se pasearon mirando la posición de las cuerdas de las demás. Se



sorprendieron al compararlo con la suya, ya que, en alguna, si el límite era una línea, al darse la vuelta (cómo así les invité a hacer), se quedaban sin límite. En el trabajo final con las obras, todas coincidían en la siguiente reflexión: el NO cómo posibilidad para ser. Gala, por ejemplo, hizo estas obras que lo reflejan:



## **Darse permiso**

*De las florecitas y colorines, a la oscuridad y la madurez.*

El primer día Leire, con un trabajo de caricaturas y collage, se muestra cómo un jardín de flores. Se ha montado su propio cuerpo a modo jardín y ha querido mantener el pelo rizado y rosa que la compañera le ha regalado. Las gafas, dice, representa su lado más responsable.

Al comienzo de una de las sesiones, al hacer la rueda de gestos para expresar cómo vienen emocionalmente, Laura me sorprende. No suele mostrarse "mal", pero hoy, en cambio, sí. Está acatarrada y su cuerpo se muestra decaído. La tarea para ese día era indagar en los heterónimos de cada una. Los personajes que habitan en ellas. Con un masaje en parejas con pelotas de tenis placentero previo a entrar en tarea, los cuerpos se

disponen al movimiento y a la escucha. Caminan de un lado a otro de la sala respondiendo al heterónimo que yo voy proponiendo. Pueden interaccionar entre ellas: el policía, Frida, Madonna, el padre, la niña, la Virgen María, la controladora, la hiper-insegura, la mujer del visillo, Hitler, la jueza, Freud, etc. Les invito a preguntarse: ¿qué reconozco dentro de mí? ¿Qué se me hace lejano? Y posteriormente, hacen una lista de los personajes que reconocen en ellas mismas. Los dibujan/simbolizan y escriben quién son cada uno a un lado. Para acabar les pido que manden una carta a cada uno de sus heterónimos, por un lado, dándoles las gracias de algo, y por otro, pidiéndoles algo. Para finalizar, compartir y resonar.

A la hora de caminar entrando en los personajes, a Leire le bloquea el de Hitler y el de la payasa. Se desinhibe y juega con Madona y la niña. Durante el trabajo de la obra,

se pasa mucho rato mirando imágenes en las revistas. Le sorprende que el resto ha terminado y ella aún no ha empezado. Pega rápido los recortes, que ya tenía y que selecciona en un momento. Contrariamente a lo que me parecía, explica que tenía muy claro los personajes que quería poner y las imágenes que estaba buscando. Comienza diciendo que no está pasando por muy buena temporada estas semanas. A la mujer segura le pone sin cabeza. Le agradece sus apariciones estelares, pero le pide que está más presente. A la mujer cebolla, le pide que se acerque a la segura más, ya que es donde más se instala ella...la de las capas. A la "apariencia-alegre", con sus sombras controladoras de detrás, le agradece su persistencia, pero le pide que se muestre triste de vez en cuando también. A la tranquila, aunque "no viene nunca", que venga. Un trabajo muy potente. Algunas resonancias de las compañeras: realidad y presente. Gala le devuelve su sorpresa y agradecimiento de ese

compartir. También, cómo a mí, le ha sorprendido esa apertura de su lado más triste e inseguro. Siento que ha sido importante para ella nombrarlo y permitirse estar triste.



Heterónimos de Leire

## CONCLUSIONES

El cuidado hacia una misma en las mujeres es algo que cómo he comentado antes, normalmente está supeditado a un segundo plano en nuestro día a día. Veo que el mundo está patas arriba y no cesan las injusticias que me parten el alma. Injusticias que llegan a límites insospechables de violencia. Y pienso que cuanto de necesario es un mundo más justo. Para esto, tengo claro que los cuidados, el amor, la empatía y la resiliencia es vital. Pero también siento que la carga de este trabajo indispensable para esta mejora de las relaciones sociales cae de forma muy descompensada hacia las mujeres. Por ello, espacios cómo estos de empoderamiento en el sentido de permitirse indagar en preguntarse qué quieren ellas, es vital para llegar a esta justicia social. A este bienestar que también nos pertenece.



### **3.3. Mamás, tías y hermanas de alumnas de una escuela**

#### **CONTEXTO**

Este grupo surge de la necesidad planteada por dos profesoras motivadas de un colegio del barrio dónde trabajo: crear una cercanía entre familias y la escuela para facilitar la comunicación entre éstas y el conocimiento entre ambas. Los talleres se realizaban una vez por semana, durante una hora y media en un aula polivalente de la escuela. Tuvo una duración de cuatro meses aproximadamente.

Las asistentes eran madres, hermanas mayores de edad y tías de las alumnas del colegio. Todas mujeres migradas de diferentes partes de Asia y América latina. Las primeras sesiones asistieron en torno a siete personas, a veces cambiantes. Después de navidad fue bajando la

asistencia hasta que solo lo sostuvo una de ellas y la cuál no falló ni un solo día. Jennifer.

#### **ACCIÓN**

Para este colectivo me marqué un objetivo general: acompañar un proceso colectivo de construcción de vínculos en el entorno comunitario. Con la realidad, en cambio, fui teniendo que adaptar los objetivos. Muchas participantes del grupo venían sin haber entendido exactamente en lo que consistía el taller, y es más, venían pensando que tendría que ver con el aprendizaje del idioma catalán, cómo era el caso de los martes por la tarde, con un profesor especialista en ellos. Las diferencias idiomáticas fueron un hándicap para eso, pero la arteterapia un facilitador ante estas diferencias. Los momentos de creación y el silencio que se generaba, facilitó el desarrollo de otras formas de expresión y miradas cómplices en el proceso. Pero también, este

presuponer des de las profesionales de lo que les viene bien a las personas migradas sin preguntarles a penas, supone la pérdida de la posibilidad de generar vínculos de confianza. Así fueron, cómo he dicho antes, disminuyendo las participantes hasta quedarse Jennifer, que era la única mujer hispanoparlante (procedente de Bolivia).

### **Duelo migratorio**

En esta última etapa con ella, el objetivo consistió en el reconocimiento de su propia potencia y acabó sumándose también la del duelo de su proceso migratorio. En una de las sesiones, por ejemplo, llegó muy habladora. El tema, sobre todo, giraba en torno a su familia. Según hablaba yo imaginaba unas raíces muy conectadas entre las que componían esa familia. Hablaba de su padre cómo alguien que no le cuidó nada y de la situación que vivió de pequeña ante la separación de sus

padres. Entonces es cuando comparte cómo en ese mismo momento su padre está enfermo en Bolivia, de dónde ella procede, y ella, se está preocupando por él. No siente rencor y no lo quiere juzgar ya. Se emociona y le propongo que coja el barro y moldee con lo que tiene ahí. Su rol de cuidadora histórica, cómo le hace sentir. Le sale una especie de alas grandes según mi resonancia. Ella no sabe decir exactamente qué puede ser. Pero explica que le recuerda a las heces de los animales del campo en Bolivia y le pone de título así cómo allí le llaman a eso. Sale el humor con esto. No quiere añadir ni quitar nada frente a la propuesta. Le invito a que escriba una carta con lo que quiere agradecerle y pedirle a este elemento simbólico. Le agradece por lo que ha aprendido con todas las experiencias. No le pide nada. Le pregunto si quiere hacerlo y dice “sí, bueno, que siga estando ahí siempre”.



Me pregunto si el peso que puedo ver yo en tener que sostener la unión familiar constantemente a pesar de tanto a veces, para ella es un regalo y una posibilidad de ser alguien mejor. Más humana. Las heces entonces me hablan de la tierra que sostiene y las alas que yo veo en su obra, de la libertad que a la vez se puede sentir. Aire y tierra. Sin uno, no existiría el otro.

Para la última sesión de cierre, le llevé una historia impresa del “Secreto de los Tabonucos” que habla de la fortaleza que tienen estos árboles (nativos de Puerto Rico), de los que un día nos habló una compañera del máster procedente de allí.

“Sí. Hay una fuerza secreta y un anclaje maravilloso que ha perfeccionado a través de los siglos. Un magnífico mecanismo de supervivencia que resume su éxito. A

simple vista, estos árboles se encuentran dispersos por aquí o allá, insertándose en paisajes, bosques o planicies, como individuos separados de la misma especie. Pero bajo tierra es otra historia: los tabonucos buscan las raíces de otros tabonucos, entrelazándose amistosamente y formando una poderosa e invisible red. Se buscan de este modo no sólo para protegerse de los huracanes sino también para compartir savia y nutrientes.

De esta forma, unidos por sus raíces, cuando llega el huracán ningún tabonuco lo enfrentará solo. A través de cada uno de ellos, corre y se despliega la potencia de toda una comunidad sincronizada de árboles hermanos. En los peores casos puede llegar a perder ramas y follaje, sin embargo, los vientos jamás voltearán su tronco.

Pero hay algo más que me encanta de esta inteligente especie: aunque entrelacen y unan sus raíces, esto no interfiere en el desarrollo y crecimiento particular de cada árbol. No se quitan espacio ni se ahogan, no deforman su crecimiento ni sus rumbos, o sea: no pagan un precio individual por el beneficio derivado de un compromiso en conjunto. Como tampoco pagan un costo personal por servicios recibidos de otros al momento de enfrentar problemas.

¡Han hallado una magnífica forma de aferrarse a sus congéneres y a la vez crecer y dejar crecer en libertad! Y de esta pacífica y solidaria manera proyectan al mundo todo su orgullo propio y también la magnificencia de su especie”.

El secreto de los Tabonucos por Gilberta Antonia Caro.

**Las familias separadas en distancia, pero cerca en sentimiento.**

Recuerdo entonces la primera obra que hizo en el taller, a partir de una propuesta imaginativa de un paisaje. Describió un pájaro con su árbol a cuestas sin saber bien aún donde plantarlo. Estoy segura que ahora tiene una noción más clara del hecho de plantarlo. Ya que las raíces, todo lo unen.



Primera obra de Jennifer

## **Cuerpo**

Con Jennifer, el trabajo con el cuerpo fue todo un reto. Siempre se mostraba muy reticente a moverse y aunque caminaba “cómo sí”, no se movía a penas ni se concentraba en la tarea corporal. Me di cuenta que ni ella se imaginaba moviéndose se otras maneras, por lo que un día le propuse bailar con la imaginación. Le puse unas canciones y ella, con los ojos tapados, dejaba que su mano se deslizara por la hoja a su antojo. Al ritmo de la música y de su corazón. Experimentó, cómo ella me dijo, una sensación muy agradable y describió cómo se imaginó bailando por un paisaje montañoso. Así se dibujó después, colocándose a ella en la punta de la montaña. Me asaltó una pregunta: ¿cómo poder moverse mucho en esa cima tan reducida de espacio? Y me di una respuesta posible: ahora se imagina bailando. Y desde

aquí, todos los posibles de bajar a la esplanada en algún momento si lo desea. Pero ya se ve bailando.

## **Mis “darme cuenta”**

El proceso de ser un grupo, a acabar siendo una participante fue un reto para mí. La espera a “las demás”, dejó de hacerse imprescindible en el momento que pude pararme a escuchar atentamente a lo que pasaba con la que sí asistía. Y comenzar a sacarle todo el jugo.

Yo, que creo y practico tanto la vida en colectividad, he podido aprender más de lo necesario también de la individualidad, que no es lo mismo que el individualismo. Ahora doy más importancia al valor de las particularidades de cada cual y a la diferencia de tiempos que esa diversidad requiere en cada proceso y momento. Muchas veces, para pasar con fuerza interna a lo

colectivo, primero hay que conocer lo que a una misma le pasa y desea.

## **CONCLUSIONES**

Jennifer ha podido conectar con muchos recuerdos y ponerles palabras a emociones que según me comentaba, intenta no visitar demasiado. Ha podido en este espacio de cuidado, de escucha y no juicio, escucharse y dejarse emocionar por lo que el día a día y el “tirar para adelante” con la familia, posiblemente no le permite. Está muy involucrada en su “tribu” de cuatro (marido y dos hijas), que son los únicos familiares que tiene cerca, de los que siente un amor y orgullo tremendo. Pero hay muchos temas que no comparte con ellas y que trae a este espacio con una gran necesidad de reflexionar, exponer sus preocupaciones, buscar opinión,

otras formas de vivir la vida, etc. Siento que a partir de haber vivido esta experiencia le puede permitir, posiblemente, abrirse a otras personas también en entornos cómodos. A buscar espacios para ella, simplemente. Y tan complejamente a veces.

Entre nosotras, se ha generado un vínculo muy saludable y atravesado por la ternura. Muchas veces, podíamos hablábamos con la mirada. El último día no hicieron falta muchas palabras. Apareció la fuerza de la vulnerabilidad. Me comunicó la tristeza y a la vez, la ilusión de haber vivido y aprendido tanto de esta experiencia.

Así nos despedimos: con un abrazo y una obra del grupo que fue, inacabada (cosida solamente en dos mitades, sin unir), repartida en dos, cual abanico para cada una. Me pareció muy simbólico y bonito.



Mandala de cartón colectivo, cosido a medias.

#### 4. CONCLUSIONES GENERALES

En este trayecto de prácticas, he podido aprender mucho de las posibilidades infinitas que ofrece la arteterapia para cambiar el mundo. Aunque parezca muy exagerado decir esto, realmente siento que estos espacios de libertad que se crean con el acompañamiento arteterapéutico, a través de la música, las pinturas, el barro, el movimiento, el juego, etc., con la escucha, el no juicio y la pertinencia en la tarea, son enormemente poderosos en el proceso de resignificar las propias vidas con la responsabilidad que ello supone y la libertad que a su vez ello ofrece. Hacer del mundo un lugar más habitable, creo que tiene precisamente que ver con eso, de generar espacios posibles para los vínculos saludables, desde un trato tierno y una caricia cálida al alma que permite a la otra también ser más ella. Nos vamos cambiando de máscaras para sobrevivir. Máscaras

que están moldeadas con retales familiares, culturales y también con nuestra percepción particular de lo que vivimos. Es importante desentrañar con creatividad eso que cuesta y que duele, para ver mejor qué de todo eso ya no sirve, y qué, sí para desarrollarnos sin tener que hacernos tanto daño ni hacérselo a las demás.

Para ver estos paralelismos que nos atraviesan, por ejemplo, en los grupos de mujeres aunque me marqué unos objetivos iniciales y generales diferentes para cada grupo, con las particularidades de cada una, fui dándome cuenta que muchas veces, se repetían los objetivos concretos que marcaba para cada taller de unos y otros grupos. Aunque con distancia, había muchos aspectos que compartían por el simple hecho de estar socializadas cómo mujeres. Y daba igual que sus historias y procedencias fueran muy diversas. Algunos roles, defensas, complejos, etc., resultaban ser muy parecidos.

Muchos objetivos tenían que ver con el reconocimiento del poder del propio cuerpo, con tener un espacio de descanso para ellas, un espacio dónde fueran cuidadas y no tener que preocuparse tanto de cuidar.

En relación al grupo de drogodependientes, seguramente existirá más de una explicación al mayor y más problemático consumo de drogas por parte de los hombres; no obstante, la hipótesis más extendida y avalada es que dicho consumo tiene que ver con el modelo imperante de ser hombre en nuestra sociedad, que se transmite a través de los diferentes medios de socialización (familia, amistades, escuela, medios de comunicación, redes sociales...) y que está muy ligado al poder, la dominación, la competitividad, la violencia, la autosuficiencia, la indolencia, la invulnerabilidad, la insensibilidad, la práctica de conductas de riesgo como

muestra de virilidad y la desresponsabilización de lo doméstico y familiar.

En general, los hombres que consumen drogas lo hacen de forma más problemática, tanto para sí como para las personas que les rodean. El consumo de las mujeres y otras identidades no normativas, en cambio, está muy invisibilizadas porque generalmente lo que consumen son psicofármacos legales para poder aguantar el exceso de responsabilidades: la sobrecarga de trabajo, ansiedad, insomnio, nerviosismo o depresión.

La publicidad, las exigencias, la competitividad y el tener “éxito” por encima de todo y de todas, cómo en esta cultura occidental, hetero-patriarcal y capitalista nos imponen, suponen una “congelación” de los cuerpos para no sentir lo que todo ello supone en nosotras. Un ritmo y una coraza que si se quitara, pensaríamos que

esos cuerpos no tendrían validez ni sentido en este entorno de escaparate.

Pero precisamente para cuestionar y poner en jaque toda esa presión que condiciona la libertad de ser “de otras maneras” no catalogadas y más espontaneas, es tan necesario el descongelamiento de los cuerpos. Cómo he podido comprobar en las demás, y en mí misma, el tratar y tratarse con más ternura, sin ser tan cruel con nosotras mismas, posibilita la sensibilización en las formas de relacionarnos, en poder mostrarse vulnerable y encontrar la mayor fuerza que se genera de esta misma vulnerabilidad. Porque permite eso, conocerse más. Tanto lo más amable cómo lo más siniestro que todas llevamos dentro. Y para ello, cómo he podido comprobar: el cuerpo en el centro, el contacto y el sentir. Las cuerp Palmas que somos en conexión para hacernos bien en sociedad.

Los espacios de arteterapia, cómo micro-mundos que lo prueban. Cómo vínculos que lo generan.

De todo este proceso tan continuo y vivencial, dónde he metido las manos en la pintura para experimentar a marcar mis huellas en un papel en blanco y me he encontrado con otras tibias y coloridas manos, se creó; la obra de la vulnerabilidad cómo fuerza creativa y transformadora. La ternura en mi día a día más presente. Y la certeza de que esto, tiene todo el sentido.

Para concluir la tesina, comparto este poema de Marta Aguirre, que me resuena intensamente al leerlo y pensar en el proceso de cada una de las personas a las que he acompañado, y me han acompañado a su vez a mí, en un crecimiento personal y profesional que me dibuja una sonrisa.

## **Todo puede venir**

“Todo puede venir por los caminos

que apenas sospechamos.

Todo puede venir de dentro, sin palabras

o desde fuera, ardiendo

y romperse en nosotros, inesperadamente,

o crecer, como crecen ciertas dichas,

sin que nadie lo escuche.

Y todo puede un día abrirse en nuestras manos

con risueña sorpresa

o con sorpresa amarga, desarmada, desnuda,

con lo triste de quien se ve de pronto

cara a cara a un espejo y no se reconoce

y se mira los ojos y los dedos

y busca su risa inútilmente.

Y es así. Todo puede llegar de la manera

más increíblemente avizorada,

más raramente lejos

y no llegar llegando y no marcharse

cuando ha quedado atrás y se ha perdido.

Y hay, para ese encuentro que guardar amapolas,

un poco de piel dulce, de durazno o de niño,

limpia para el saludo”.

## 5. BIBLIOGRAFÍA

D. Yalom, Irvin. (1992). El día que Nietzsche lloró. Edición.

Macy, J. (1983). Despair and personal power in the nuclear age. Filadelfia, PA.: New Society Publishers.

Klein, Jean-Pierre; Bassols, Mireia; Bonet, Eva (coord.), (2007). Arteterapia. La creación como proceso de transformación. Barcelona. Octaedro.

Pat B. Allen. (2010). Arteterapia Guía de autodescubrimiento a través del arte y la creatividad. Gaia Ediciones.

Marín Ibañez, Ricardo y Torre, Saturnino de la (Dir.). (1991). Manual de la creatividad. Aplicaciones educativas. Vicens Vives.

Luis Carlos Restrepo. (1994). El derecho a la ternura. Santafé de Bogotá. Arango editores.

Fernando O. Ulloa. (2012). Novela Clínica Psicoanalítica. Buenos Aires. Libros del Zorzal.

Mercedes Gysin Capdevila y Mónica Sorín Zocolsky. (2011). El arte y la persona. Arteterapia: Esa hierbita verde. Ispa Edicions.

Christian Hess y Annina Hess-Cabalar. (2008). Medicina humana. Un arte inteligente de curar. Girona. Ispa Edicions.

Ponce, Aníbal. (1975). Educación y lucha de clases. Buenos Aires. Cártago.

Oficina de Las Naciones Unidas Contra la Droga y el Delito. (2007). Manual para la lucha contra la trata de personas. Viena. Naciones Unidas.

Oficina contra la Droga y el Delito. Manual para la lucha contra la trata de personas: Programa mundial contra la trata de personas. Nueva York: Naciones Unidas, 2007

Haikus. (2015). Luna de otoño. La Habana. Editorial Gente Nueva.

#### **OTROS:**

Revista Emakunde. Entrevista de Carmen Ruiz de Garibay a Virginia Imaz: El humor nos permite desenfocar la tragedia y ver más allá.

<https://www.albaemoting.com/metodo/>

<https://www.defensordelpueblo.es/wp-content/uploads/2015/05/2012-09-Trata-de-seres--humanos-en-España-víctimas-invisibles-ESP.PDF>

