

LA DANZA DEL CORAZÓN

La gentileza del despertar del cuerpo
Arteterapia con mujeres inmigrantes en Barcelona

Angélica Reyes Fraga

Instituto de Arteterapia Transdisciplinaria de Barcelona (IATBA)

Caleufu 2018-2020

Supervisora: Chari Muñoz

Barcelona 2021

Foto de portada: Obra Sin título de Marina Moraes Gonçalves

Nuestro lugar

Dice mi bisabuela que cuando encontramos nuestro lugar, es difícil dejarlo.

También dice que somos como mariposas que vuelan por lugares lejanos, pero siempre regresamos o seguimos buscando el camino...

Buscamos regresar a donde nace la esperanza, donde el viento es bueno y el café de mañana huele a tierra mojada.

Nuestro lugar puede ser aquí, pero también allá. Nuestro lugar es en donde el corazón palpita como si bailara y los ojos tienen brillo, donde el cuerpo es ligero y las alas toman vuelo. Y donde podemos agradecer por estar aquí.

Nadia López García

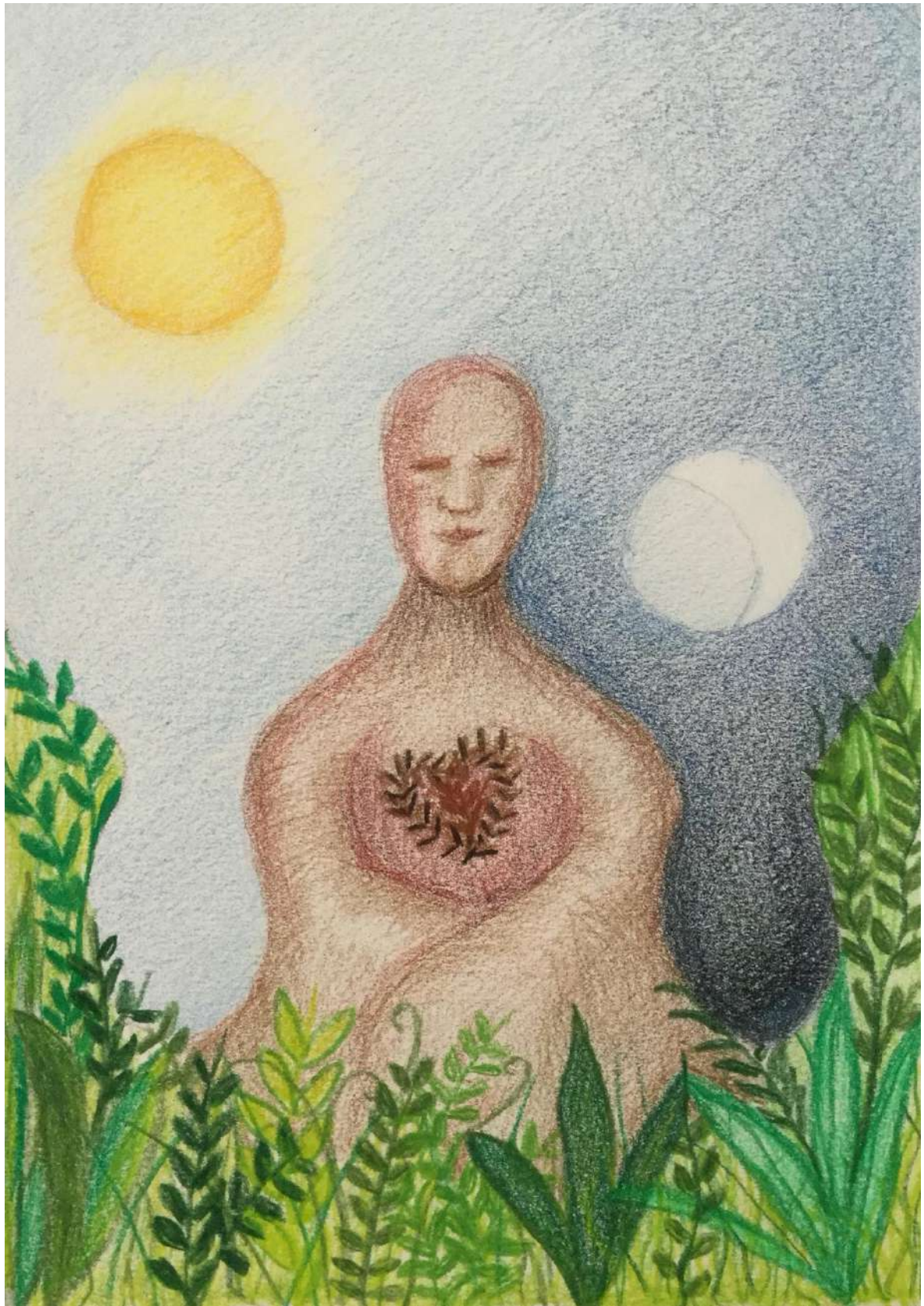


Figura 1: Mujer completa, Angélica Reyes Fraga

A Joaquín mi hijo y Arthur mi esposo

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi familia por su amor infinito.

A todo el equipo de IATBA por su acompañamiento, a mí querida Mónica Sorín y sus miradas que dicen más que mil palabras. A mi terapeuta Gemma Mas por la complicidad y acompañamiento. A mi supervisora Chari Muñoz por los retos y guía, Marta Canellas y Aude Plancke por sus diversas miradas.

A mi querido Caleufu por todas las miradas, abrazos, ternura y arte. Ayelén por compartir su amor por las palabras y Laura por su apoyo y sus resonancias.

Raquel, Yvetta y Ann por impulsarme a seguir a mi corazón, nutrir mi creatividad y mi deseo de compartir el potencial de la sanación a través del arte, la naturaleza, y lo simple.

A las fantastic 5 Hanae, Michelle, Alejandra, Aline por toda la creatividad compartida y su apoyo incondicional.

A las mujeres al frente de las organizaciones en las cuales lleve a cabo mis prácticas Bárbara, Clara, Leire, Wendy y Elena que con pocos recursos materiales hacen estos espacios lugares de encuentro, de lucha y sanación.

Y finalmente, a cada una de las mujeres que participaron en los talleres por curiosidad, creatividad y empuje.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Introducción	19

Parte I MARCO TEÓRICO

Capítulo 1 Arteterapia Transdisciplinar

1.1 Introducción y definición del arteterapia transdisciplinar	27
1.2 Contexto histórico del arteterapia transdisciplinar	28
1.3 Metodología y herramientas del arteterapia transdisciplinar	29

Capítulo 2 Marco teórico del colectivo: Mujer, monoparentalidad y migración

2.1 Mujer inmigrante en España	39
2.2 Familias monoparentales encabezadas por mujeres	41

Parte II EXPERIENCIA DE PRÁCTICAS

Capítulo 3 Arte nómada

3.1 Objetivos	49
3.2 Metodología	50
3.3 Grupos y descripción de algunas de las sesiones realizadas	52
3.3.1 Federación Catalana de Familias Monoparentales	52
FCFMP GRUPO 1 “Golondrinas”	54
Sesión La danza del corazón	56
Sesión La silueta	59
FCFMP GRUPO 2 “Amapolas”	63
Sesión El retrato	64
Sesión El cuerpo habla	67
Sesión La danza de mi música	70

3.3.2 Mujeres Pa'lante.....	73
Grupo Arte nómada.....	74
Sesión El paisaje de mi semilla.....	75
Sesión Las miradas que me acompañan.....	79
Sesión La naturaleza acoge - Cierre.....	82
Grupo Creando el momento presente.....	85
Sesión Baño de sonidos.....	86
Sesión Explorando polaridades.....	90
Sesión La metáfora.....	93
3.3.3 La pausa forzada.....	99
3.3.4 Acompañamiento individual.....	101
Capítulo 4 Conclusiones.....	107
Capítulo 5 Mi proceso	109
Bibliografía.....	113

Tabla de Figuras

Figura 1: Mujer completa, Angélica Reyes Fraga.....	5
Figura 2: Entre dos mundos, Angélica Reyes Fraga.....	17
Figura 3: L13.....	21
Figura 4: Juntos, Angélica Reyes Fraga.....	37
Figura 5: El abrazo, Atenea participante.....	47
Figura 6: Sesión La danza del corazón.....	58
Figura 7: Sesión La silueta.....	61
Figura 8: Sesión El retrato.....	66
Figura 9: Sesión El cuerpo habla.....	69
Figura 10: Sesión La danza de mi música.....	72
Figura 11: Sesión El paisaje de mi semilla.....	77
Figura 12: Sesión Las miradas que me acompañan - Yo por ser mujer... ..	81
Figura 13: Sesión Las miradas que me acompañan.....	81
Figura 14: Sesión La naturaleza acoge.....	83
Figura 15: Sesión Baño de sonidos - Participantes en acción.....	88
Figura 16: Sesión Baño de sonidos.....	89
Figura 17: Sesión Explorando polaridades.....	92
Figura 18: Sesión La metáfora.....	95
Figura 19: Arte durante el confinamiento.....	100
Figura 20: Acompañamiento individual Sesión 1.....	103
Figura 21: Acompañamiento individual Sesión 7.....	105
Figura 22: Acompañamiento individual Sesión 10.....	106

Arte Poética

*Mirar el río hecho de tiempo y agua
y recordar que el tiempo es otro río,
saber que nos perdemos como el río
y que los rostros pasan como el agua.*

*Sentir que la vigilia es otro sueño
que sueña no soñar y que la muerte
que teme nuestra carne es esa muerte
de cada noche, que se llama sueño.*

*Ver en el día o en el año un símbolo
de los días del hombre y de sus años,
convertir el ultraje de los años
en una música, un rumor y un símbolo,*

*ver en la muerte el sueño, en el ocaso
un triste oro, tal es la poesía
que es inmortal y pobre. La poesía
vuelve como la aurora y el ocaso.*

*A veces en las tardes una cara
nos mira desde el fondo de un espejo;
el arte debe ser como ese espejo
que nos revela nuestra propia cara.*

*Cuentan que Ulises, harto de prodigios,
lloró de amor al divisar su Itaca
verde y humilde. El arte es esa Itaca
de verde eternidad, no de prodigios.*

*También es como el río interminable
que pasa y queda y es cristal de un mismo
Heráclito inconstante, que es el mismo
y es otro, como el río interminable.*

Jorge Luis Borges



Figura 2: Entre dos mundos, Angélica Reyes Fraga

Introducción

El largo camino a casa

Siempre fui una niña muy sensible que mientras caminaba, hablando y soñando conmigo misma en las vías del tren en un árido paisaje, mis ojos pequeños percibían todo lo hermoso que artísticamente se creaba: recurrí a los recursos que estaban a mi alcance con el juego y la imaginación. La naturaleza y los objetos desechados fueron mis juguetes, además me convertí en una ávida bailarina. Al ir creciendo y ser más independiente, fui acercándome a clases de danza y fui conociendo artistas de diferentes disciplinas. Disfrutaba mucho este ambiente creativo pero mis creencias decían que yo no pertenecía. Emigré a Toronto, Canadá en 1998. A los 5 años de vivir en Toronto aconteció algo que cambió el rumbo de mi vida: me incorporé a una banda de percusión afrobrasileña que me dio la familia que tanto anhelaba en ese país. También me ofreció un espacio de autoconocimiento y desarrollo personal.

Mi experiencia laboral de 15 años en un centro de salud comunitario me acercaba a mi pasión por la justicia social donde se tiene una perspectiva de la salud integral. Allí las personas tenían, además de seguimiento médico, talleres de arte, atención psicológica y trabajadores sociales especializados en vivienda. Todo para apoyar a la comunidad. Desde trabajadoras sexuales, personas drogodependientes, comunidades multiculturales, personas sin techo. Durante todo este tiempo también trataba de sanar las heridas emocionales dentro de mí que eran como un monstruo sin rostro, porque era confuso poder reconocerlo. Así descubrí el yoga, el arte y la espiritualidad. Después de estos encuentros se creó un espacio para mi crecimiento y una red de apoyo que me fue dirigiendo hacia el arteterapia. Crear estos espacios creativos y de bienestar se convirtieron en mi misión.

En 2014 nació la madre en mí, con la llegada al mundo de mi hijo Joaquín, que abrió en mi cuerpo la caja de pandora. Inició un proceso arteterapéutico para sanar mis heridas.

En junio de 2017 emigré por segunda vez en una situación muy diferente, con la meta de cambiar mi vida profesional que era parte de mi proceso de sanación, vencer el miedo y confiar en mi camino. Después de investigar escuelas me topé con la página

web de IATBA y vi el video promocional donde Mónica y Anna presentaban el Máster. Mi miedo y yo tomamos la decisión de inscribirnos en el curso introductorio.

Ahora, dos años y 300 horas de prácticas después, estoy exactamente en el lugar donde debo estar, mi ser lo siente y lo vive. Conectar con mi vitalidad y recursos a través del arteterapia transdisciplinaria, me ha conectado con una felicidad auténtica y conmigo misma, como un ser humano completo y complejo. Mis historias empezaron a tener diferentes perspectivas como resultado del trabajo con el cuerpo y lo transdisciplinario, ahora me siento más saludable que nunca. Resignificar mis historias desde el arte, me conectó con esta necesidad básica de crear que el ser humano ha utilizado no solo para sobrevivir, sino también para sanar y crear belleza. Crear, creatividad y creación, la misma raíz. Reconociendo la danza del corazón creativo desde tiempos inmemoriales.

Creatividad, arte y el ser humano

El ser humano es intrínsecamente creativo, esta cualidad nos ha llevado como especie a adaptar y transformar nuestro propio mundo para satisfacer no solo nuestras necesidades físicas y encontrar soluciones a distintos problemas, sino también a indagar en cuestiones filosóficas de la vida. Esta cualidad nos ayuda a transformar nuestro entorno, con el potencial de transformar nuestro mundo interno. Desde una perspectiva histórica, la creatividad ayudó a nuestros antepasados en las cavernas a sobrevivir y a comunicarse de diferente manera con su ambiente y los misterios del universo. La expresión artística ha acompañado a los humanos como vestigio de la necesidad de crear.

El indicio considerado la obra de arte más antigua hasta ahora, se encontró en el año 2018, en un pedazo de piedra que parece ser un dibujo trazado con ocre, un pigmento natural de mineral terroso, hecho por el Homo Sapiens hace 76,000 años en una cueva en Sudáfrica, El nombre de esta pintura es G7bCCC-L13, o de cariño #L13.

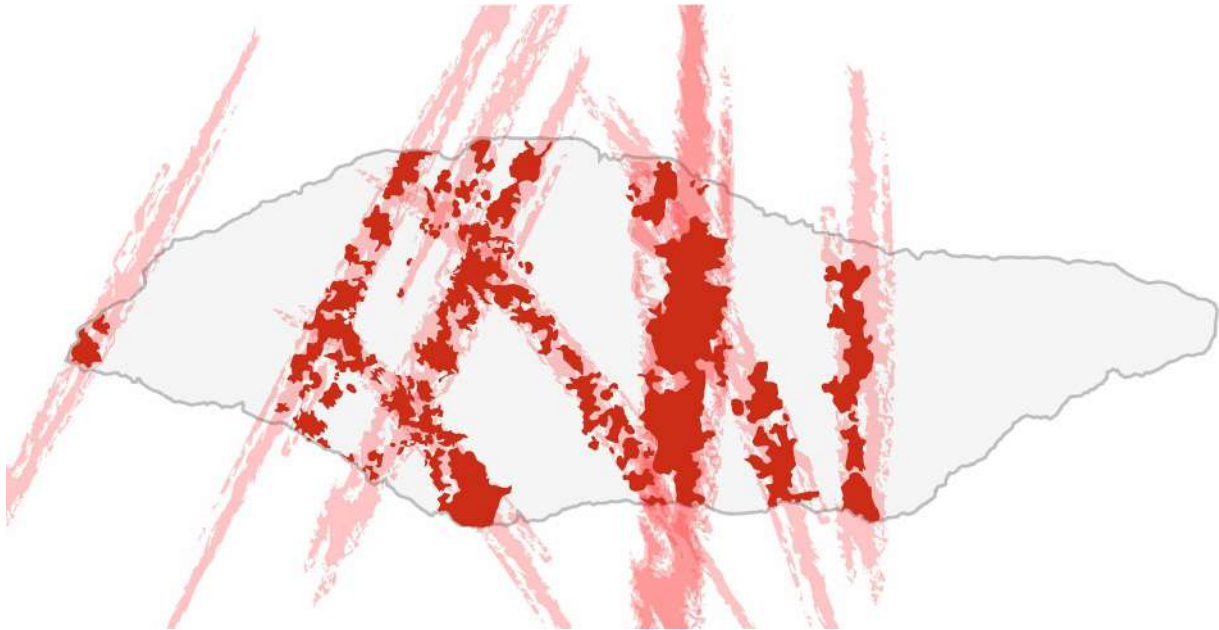


Figura 3: L13

Después de minuciosos estudios sobre este dibujo, suponen que se ha hecho con alguna finalidad. Karen van Niekerkuna, una de las arqueólogas que participó en el descubrimiento, puntualiza que la importancia de este hallazgo radica en el carácter de símbolo que tiene, y lo que ello significa para la humanidad. Vincula la capacidad de pensar simbólicamente del Homo Sapiens, junto con la capacidad humana de creación como la cuna de la transmisión de cultura en lo cual se incluye la lengua, matemáticas, religión etc. Estas observaciones apoyan la hipótesis de que los dibujos como el L13 y otros grabados en piedra encontrados en la misma zona arqueológica con los mismos signos, fueron usados por estos Homos Sapiens africanos como una expresión de un “aspecto inherente de su mundo espiritual” (van Niekerkuna, 2018).

La muestra de esta creatividad traza también una búsqueda de conexión entre lo físico (relación cuerpo y ambiente), lo mental (transmisión de ideas y cultura), y lo espiritual (el alma). Una de las maneras en que la creatividad humana se expresa es a través del arte. L13 puede ser una de las primeras muestras de expresión artística en el Homo Sapiens, un dibujo, unos trazos que simbólicamente acompañan nuestro deseo de crear arte.

El instinto nato de los seres humanos de crear y sentir artísticamente es tan profundo que lo podemos ver desde muy temprana edad. Los bebés y niños responden intuitiva

e inconscientemente a los estímulos y expresiones artísticas que los rodean. Se mueven al escuchar música, expresan interés por obras estéticas especialmente con color, les gusta explorar materiales artísticos, quieren reproducir sonidos y música, les interesan las palabras y quieren aprenderlas. Todo esto es un ejemplo de nuestra capacidad creativa. Desde la infancia la expresión artística libre nos provee de historias, disfrute y bienestar. El conectarse con la creatividad a través del arte, es conectarse profundamente con la posibilidad inmensa de la creación de un mundo nuevo, abierto a ser explorado. La humanidad recibe miles de vidas nuevas todos los días con este potencial creativo. Por consecuencia estamos siempre en procesos creativos con el potencial de transformar el mundo con una humanidad más sana, y más justa.

El arteterapia transdisciplinaria ofrece espacios de creación conectados con los más íntimos sentires de la persona, donde acceder a su esencia creativa y siempre con el potencial de conectarse con lo vital. Acoge al ser humano de manera completa desde un todo, desde un *cuerpalma*.

Mis prácticas de arteterapia transdisciplinaria las he llevado a cabo en dos organizaciones localizadas en la ciudad de Barcelona. La primera es la “Federación Catalana de Familias Monoparentales” localizada en el barrio del Raval. La segunda organización es “Mujeres Pa’lante”, localizada en el barrio de Sant Antoni. Gracias a mi propia historia de vida como madre migrante, mi experiencia profesional en el campo de la salud, con temas de género, desigualdad y migración, sentí un profundo interés y afinidad con ambas organizaciones. Son instituciones que se identifican como espacios de convocatoria, concentración y atención a mujeres inmigrantes, ofreciendo herramientas y recursos para que la calidad de vida de estas familias pueda mejorar a pesar de estar en situaciones difíciles como el desempleo, la pobreza o la exclusión social.

Descripción de las organizaciones

Federación Catalana de Familias Monoparentales

La Federación Catalana de Familias Monoparentales (a la cual me referiré por sus siglas FCFMP de ahora en adelante) aboga por el bienestar de familias encabezadas por un solo progenitor. Alrededor de 700 familias, en su gran mayoría encabezadas

por mujeres. *“Lo más habitual es que tengan 1 ó 2 hijos aún dependientes y accedan a trabajos precarios debido a la dificultad de conciliar la vida familiar y laboral”* puntualiza su presidenta y fundadora Sonia Barjadí. En sus casi 20 años de existencia, esta organización ha ayudado a mujeres e hijos a satisfacer sus necesidades inmediatas. Su misión es visualizar las dificultades y mejorar la calidad de vida de las familias monoparentales.

Los programas de la FCFMP cuentan con repartición de alimentos, intercambio de ropa, acompañamiento de las familias, actividades formativas y lúdicas, derivación a inserción laboral y asistencia psicológica además de inserción sociocultural. La oficina está localizada en C / Erasme de Janer, 8-08001 en el barrio del Raval, Barcelona. Ocupa parte del primer piso que está constituido por varias salas polivalentes. El salón donde se llevaron a cabo los grupos es muy espacioso, tiene mucha luz y vista a un jardín muy agradable.

Mujeres Pa'lante

Mujeres Pa'lante es una asociación enfocada al acompañamiento integral de mujeres inmigrantes con más de 10 años de experiencia. Esta asociación provee de información y apoyo legal, extranjería, laboral y para la continuación de estudios de mujeres inmigrantes. Además, ofrece programas de bienestar y desarrollo personal como yoga, clases de castellano y arteterapia.

También ofrece conocimientos y experiencia en el campo de la mujer inmigrante, ya que cuenta con varios trabajos de investigación y una biblioteca abierta al público. Esta organización se enfoca en crear una red solidaria para mujeres inmigrantes que las fortalezcan y empoderen a través de sus historias y capacidades. *“Hacer uso del potencial del que como mujeres disponemos y unir nuestros esfuerzos, nuestra creatividad y nuestras ideas.”* (archivo web Mujeres Pa'lante, 2020)

La Cooperativa Mujeres Pa'lante nació en el año 2018 con el objetivo de ser un referente en la ciudad de Barcelona en el trabajo de los cuidados, limpieza y catering, integrado por mujeres migrantes y/o en riesgo de exclusión, y formadas por la propia Cooperativa en las áreas de atención sociosanitaria y auxiliar de cocina. Igualmente, gran parte del trabajo de la cooperativa es la incidencia política, participación en mesas redondas y formaciones para reivindicar condiciones de trabajo justas, un

suelo digno, y concienciar a la sociedad sobre la importancia de los cuidados que brindan y de la situación de las cuidadoras.

Esta organización cuenta con tres sedes: la primera se fundó en L'Hospitalet de Llobregat – Collblanc, la segunda en Sant Andreu y la tercera inaugurada en el 2017 en el barrio de Sant Antoni C/ Villarroel 10 bajos donde están las oficinas de la Cooperativa Mujeres Pa'lante, y donde se llevaron a cabo las sesiones de arteterapia. Es un espacio polivalente en la parte trasera de la oficina.

Presentación del trabajo

Primero presentaré los conceptos claves del arteterapia y herramientas que me han guiado y sostenido durante mi proceso creativo para proporcionar un espacio seguro donde llevar a cabo los objetivos.

Segundo presentaré los complejos estratos y características del colectivo de la mujer migrante en España, y un retrato de los retos que enfrentan las familias monoparentales encabezadas por mujeres.

Tercero, presentaré el arteterapia en acción donde describiré los grupos, expondré la metodología utilizada, terminando con comentarios e imágenes de obras de algunas de ellas. Se presentarán sesiones específicas llevadas a cabo primero en la FCFMP y después sesiones en Mujeres Pa'lante.

A continuación, haré una pausa para explicar los ejercicios artísticos, comentarios y obras realizados por algunas participantes durante el confinamiento, en estado de emergencia. Para cerrar esta sección presentaré algunas sesiones de acompañamiento individual que llevé a cabo con una de las participantes del primer taller de Mujeres Pa'lante.

Finalizaré este trabajo con las conclusiones a las cuales me han llevado mis prácticas y presentaré mi proceso personal.

Parte I MARCO TEÓRICO

Capítulo 1 Arteterapia Transdisciplinar

El arteterapia transdisciplinaria desde mi experiencia conectó diversos temas que ya venía trabajando en diferentes áreas, tanto en proceso de terapia clínica, espiritualmente con Maracatú (música afro-religiosa), elaboración de mandalas y corporalmente a través de la danza.

Mediante el proceso educativo en IATBA hice conexiones de manera intelectual hacia algunos desafíos que tenía pendientes de abordar. El trabajo con el cuerpo me ofreció una nueva manera de escucharlos, de entenderlos en su propio lenguaje y de introducir nuevos conocimientos a través del movimiento. Lo que acontecía lo llevaba a mi espacio arteterapéutico donde podía explorar y profundizar mi aprendizaje ofreciéndome la oportunidad de conectar con temas difíciles, esta vez desde mi vitalidad. Así, encontré nuevos recursos para activar la acción y el cambio en mí, en preparación para compartir mis conocimientos en las prácticas.

1.1 Introducción y definición del arteterapia transdisciplinar

El arteterapia transdisciplinaria tiene todos los elementos para que la persona pueda conectar con su naturaleza creativa, que le es innata. Ayuda a crear nuevos conocimientos en una misma e introducirlos en el cuerpo mediante el movimiento, la recepción y los sentidos. En mi perspectiva conectar con lo creativo a través de los diversos dispositivos artísticos construye un espacio seguro que da lugar a nuevos sentires. Es como un oasis al cual siempre se puede recurrir para encontrar lo que se necesita para vivir una vida más plena, siempre y cuando se esté abierto y se quiera profundizar. Este espacio seguro incentiva a la persona que participa a despertar la curiosidad y el deseo de autoconocimiento.

El arteterapia transdisciplinaria puede definirse como una propuesta de terapia psico-emocional integral basada en el uso de las diferentes expresiones y modalidades artísticas (danza, psicodrama, literatura, poesía, pintura, música etc.) en conjunto con elementos derivados de las ciencias humanas. Es una herramienta para el desarrollo humano, la salud y el bienestar usando procesos creativos y la experiencia estética. Puede realizarse individualmente o en grupos, además, se puede desarrollar en diversos ambientes de la sociedad como el educativo, clínico o comunitario, entre otros.

1.2 Contexto histórico del arteterapia transdisciplinar

Se tienen registros desde principios del siglo pasado, de que el arte se ha utilizado como herramienta terapéutica y de sanación de pacientes en hospitales psiquiátricos y otros campos. Esto se remonta al s.XIX, cuando un grupo de psiquiatras europeos comienzan a interesarse por las producciones artísticas, viendo cómo de manera espontánea, el individuo expresa sus emociones cuando realiza obras artísticas, advirtiéndole en la motivación un potencial de autosanación. Se puede encontrar por ejemplo, el Art Brut y el Outside art.

Sin embargo, el arteterapia transdisciplinaria fue incorporada por primera vez como disciplina en los años 70 en la Universidad Lesley en Boston, Estados Unidos. Un grupo interdisciplinario de profesionales liderados por Shaun McNiff, Paulo Knill, Norma Canner y Elizabeth McKim desarrollaron “Expressive Arts Therapy”: una manera intermodal de terapia en la que fluidamente entrelazan diferentes expresiones artísticas durante el proceso terapéutico. Ellos mismos como pioneros y fervientes creyentes del potencial de esta disciplina se encargaron de crear un vasto acervo de investigaciones y bibliografía para fundamentar todo el trabajo que se hace en esta disciplina. El uso de diversas disciplinas de artes se hace diferenciar de otros tipos de arteterapias especializadas, las cuales se restringen a un solo tipo de arte. Durante los últimos casi 50 años el arteterapia transdisciplinaria se ha expandido alrededor del mundo.

En Barcelona nuestro instituto IATBA, cumple 20 años en el 2021. Fue fundado por Mercedes Gysin y Mónica Sorín Zocolsky, e incorporado al EGS (European Graduate School), escuela fundada por Paolo Knill, ya mencionado como pionero en esta disciplina. IATBA incorpora también conocimientos arteterapéuticos provenientes de las escuelas latinoamericanas, como el Teatro del Oprimido, Psicodrama, Educación por las Artes Cubanas y la Psicología Grupalista de la Escuela Argentina, por mencionar sólo algunos.

1.3 Metodología y herramientas del arteterapia transdisciplinar

Metodología

Lo transdisciplinario

Es una manera de abordar procesos terapéuticos, que, con gentileza, paulatinamente y con ternura, conecta al paciente y/o participante con sus recursos, capacidades y vitalidad a través de diferentes modales artísticas.

Lo transdisciplinario ofrece e integra diferentes lenguajes y perspectivas artísticas como la pintura, la poesía, el drama y la danza para procesar lo que pasa en la terapia donde el arte nos invita a explorar caminos aún no recorridos. El proceso terapéutico parte de un problema, desasosiego, incertidumbre o trauma, pero el foco no está en el problema en sí, sino que a través del arte se vuelve visible y se van descubriendo distintos ángulos, novedosos y sorprendentes, desde dónde contemplar y sentir aquello que nos aqueja o que queremos trabajar.

El arteterapia descentraliza con las diferentes actividades artísticas para permitirse explorar subjetividades: *“de ahí la enorme potencia, la necesidad de lo transdisciplinario en el trabajo del arteterapia. En ese andar por los márgenes, en ese movernos entre el rigor (y la intensidad) de la ciencia y la intensidad (y el rigor) del arte, entre el sentido de la lógica y la lógica de los sentidos, entre los diversos lenguajes artísticos, reside gran parte de la complejidad de nuestra tarea; también su provocadora y desafiante belleza.”* (Sorín 2011: 61)

Todo esto es posible porque las artes conectan al ser humano con la capacidad innata de responder creativamente a sus desafíos y dificultades. Dos de los elementos claves del trabajo intermodal y que nos ayudan a conectarnos con esta creatividad son la imaginación y el juego. Estos elementos han sido reprimidos en la vida adulta en la mayoría de las culturas alrededor del mundo, lo que lleva a la persona a desconectarse de su potencia y vitalidad para enfocarse en la vida práctica. Para poder nutrir estos elementos hay que crear un espacio seguro de expresión para el encuentro contenido, donde los participantes se permitan conectar con la capacidad creativa y artística y se dejen sorprender por lo que suceda.

Lo transdisciplinario utiliza la capacidad del cuerpo, mente y alma para crear nuevos canales de aprendizaje para enfrentar dificultades e indagar y descubrir nuestras potencias.

El arte ofrece la oportunidad de verse y percibirse a sí mismo desde diversas perspectivas con todos los sentidos, sentir el cuerpo resonando a un dibujo, a una poesía, etc. Los sentidos y las emociones son invitados de manera colaborativa para descubrir nueva información. El terapeuta y el paciente escogen los dispositivos y los materiales indicados para ese momento específico. Como consecuencia, la vivencia estética acontece en el vínculo del terapeuta, paciente y la obra de arte. El continuo intercambio entre estos 3 elementos produce conocimiento, que transita de la obra de arte al cuerpo y viceversa. Esto fortalece la percepción creadora de la persona, y así también se fortalece el vínculo con la propia vitalidad y la conexión con los recursos.

Utilizar diversos tipos de artes reta la mente, el cuerpo y el alma de los participantes y al terapeuta a crear nuevos caminos de aprendizaje y conocimientos para llegar a conectar con la vitalidad y la potencia.

Enfoque fenomenológico

La fenomenología es un concepto filosófico que se utiliza en el proceso arteterapéutico transdisciplinario. El enfoque fenomenológico demanda el uso de todos los sentidos para acoger lo que acontece y experimentarlo en el momento presente. Durante el proceso arteterapéutico todo fenómeno que emerge es importante en sí mismo y nos proporciona información y conocimiento. Lo que acontece se observa con curiosidad y reflexivamente sin hacer juicios hacia las personas involucradas por lo cual la importancia del **vínculo** es esencial. El enfoque fenomenológico nos ayuda a entender que el arte es personal, que ofrece la oportunidad de aceptar la responsabilidad de nuestra propia existencia y desde allí pueden surgir cosas nuevas, cambios. *“La importancia de la actitud fenomenológica abre el mundo de la experiencia como un campo legítimo para la indagación filosófica.”* (Levine 2005: 30)

Herramientas

En cuanto a las herramientas, éstas son las cualidades y condiciones esenciales para poder llevar a cabo una sesión provechosa y significativa; son los elementos más importantes a desarrollar y aprender a dominar en nuestras prácticas.

El Arteterapeuta

Una frase que he escuchado continuamente durante el proceso de aprendizaje desde los docentes en IATBA *es que el arteterapeuta es la herramienta más importante en el proceso arteterapéutico*. Esto no conlleva un protagonismo sino una responsabilidad de intentar tener el más completo conjunto de cualidades que se ponen a servicio en el espacio terapéutico y que siempre se tiene la intención de mejorar constantemente. El continuo aprendizaje, la escucha, y el constante proceso de auto reflexión y actualización llevan al arteterapeuta transdisciplinario a estar preparado para los diferentes espacios donde se aplica el arteterapia.

Encuadre

El encuadre es esencial, un acuerdo entre paciente y terapeuta, que nos indica los límites necesarios, específicos y claros para que se lleve a cabo la tarea. Al mismo tiempo debe tener la cualidad de ser flexible y se puede adaptar a las necesidades de los grupos y de pacientes con los que se trabaja. El encuadre requiere del terapeuta máxima escucha, observación e intuición. El resultado de su ejecución adecuada es la creación de un espacio seguro de contención y acogimiento. Es el primer paso a seguir en el comienzo de toda sesión.

“El encuadre en arteterapia es el conjunto de normas, una especie de contrato, en el que se pautan las “reglas del juego” para garantizar la pertinencia y la operatividad en la tarea, así como la contención psicológica (que implica seguridad y libertad psicológicas)” (Sorín 2011: 66)

El juego

Invita a salir de lo cotidiano para explorar lo físico, la imaginación y el disfrute. Conecta a la persona con lo vital como acto activo y creativo *“En el juego, el niño o el*

adulto están en libertad de ser creadores” (Winnicott 2009: 51). En lo grupal es una herramienta para crear vínculo desde un lugar nuevo y relajado, es clave para descentralizar en una sesión. Es la manera más eficiente y efectiva para comunicarse cuando se trabaja con niños “Resulta fundamental comprender que, para los niños, el juego es su trabajo y su lenguaje” (Levine 2018: 234)

La Escucha

Esta herramienta precisa la involucración de todos los sentidos por parte de la terapeuta. Son necesarios para poder percibir las sensaciones internas y externas, tanto emocionales como físicas, de lo que acontece durante el proceso en el espacio arteterapéutico. La escucha requiere observar palabras, movimientos, gestos, uso del espacio. Percibir lo que reta al participante es observar y sentir las sutilezas y las subjetividades. La escucha se ejercita efectivamente con la práctica, el conocimiento y con las continuas actualizaciones durante el proceso arteterapéutico. La escucha requiere estar en el momento presente y observar los acontecimientos que emergen desde una perspectiva fenomenológica. La escucha nos da información para diseñar las sesiones subsecuentes. Nos puede hacer cambiar el rumbo de un grupo. También nos ayuda a mejorar las condiciones para llevar a cabo las sesiones.

El cuerpo

En arteterapia transdisciplinaria el cuerpo y su lenguaje son esenciales en la experiencia terapéutica. Es necesario apartarse del pensamiento moderno de la dualidad cartesiana, que plantea una separación del cuerpo y mente para dar espacio a aquello que nos ayuda a comprender el rol terapéutico de las artes (Levine 2005: 28) El arteterapia confía en los sentidos. Se requiere de sensibilidad desarrollada desde el conocimiento corporal de las personas envueltas en las sesiones de arteterapia. El cuerpo nos guía a lo que se siente bien, lo que nos reta, lo que nos da miedo, los traumas y sobretodo tiene la posibilidad de guiarnos a restablecer nuestra conexión hacia vitalidad y la potencia.

Diálogo con la obra

El diálogo con la obra es uno de los elementos que más he disfrutado en arteterapia transdisciplinaria. Es escucharse a sí mismo observando, sintiendo y poniendo en

palabras lo que acontece al ver mi obra. Es dedicarle unos momentos a la creación y celebrarla. Es honrar lo que ha pasado en el proceso. Es absorber lo que ha sucedido. Es poder, como dice Christian Hess: “Hacer visible lo invisible y ver el poder creativo de la acción” (Hess, 2001: 84)

El diálogo con la obra nos invita a acoger lo que nos pasa en el momento presente, y nos ofrece un espacio de reflexión sobre lo que ha acontecido durante el proceso artístico terapéutico. La obra de arte nos acompaña durante los diferentes momentos del proceso arteterapéutico, nos da vestigios de lo que estamos pasando y aprendiendo. Practicar nuestro propio diálogo con la obra ayuda a sensibilizarnos con el trabajo de los demás y nos ayuda a hacer resonancias más sentidas.

Resonancia

La resonancia es la réplica del sentir con la obra del otro. Esta puede provenir del terapeuta o, en una sesión de grupo, por el resto de los compañeros. La resonancia no es una crítica, un juicio, ni una interpretación de la obra. Es un sentir de lo que me pasa a mí con la obra del otro. Para mí, es un regalo hacia el otro. La resonancia es esencial, especialmente en el marco del grupo, pues hace despertar lo que es familiar en lo desconocido y lo desconocido en lo familiar. Nos ofrece la multiplicidad de miradas. *“No es “o”, es “y”: el otro ve algo que tu no ves; tu ves algo que el otro no ve. Y con esa multiplicidad de miradas, la vida recupera todos sus colores, todos sus fractales.”* (Sorín, 2011: 73) Esta reflexión del diálogo con la obra del otro requiere escucha atenta de lo que ocurre con cada uno de los participantes de la sesión. La escucha de los mismos nos ofrece la oportunidad de ver lo que me mueve, lo que me incomoda del trabajo del otro desde mí. *“La resonancia, esta escucha singular y múltiple, donde, además, el canto puede convertirse en pintura o ésta en poesía, desplegando un rizomático campo de intensidades y de multiplicaciones. La persona se resuena a sí misma”* (Sorín, 2011: 64).

La ternura

La ternura se reconoce y se expresa desde el cuerpo. Es estar en la parte más saludable de nuestro ser y desde allí vivir y compartir. *“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” (Restrepo, 1997: 10). El arteterapia nos ayuda a conectar con la potencia de la ternura y desde allí sentir nuestro mundo. Activa las emociones y la percepción de la belleza y la vitalidad.

Patria

*Mi patria es mi sueño,
cabeza y corazón
ardiente y palpitante.*

*Mi patria son los caminos aislados,
la tumba y las salas de espera.*

*Mi patria es el exilio y los recuerdos
son las posibilidades:
el bosque perdido y los pueblos quebrados*

Saniya Saleh



Figura 4: Juntos, Angélica Reyes Fraga

Capítulo 2 Marco teórico del colectivo: Mujer, monoparentalidad y migración

2.1 Mujer inmigrante en España

El 21 de noviembre de 1998 abordé un autobús de San Luis Potosí con destino a la Ciudad de México. Desde la ventana veía a mi padre llorando. Esa misma noche tomaba un avión rumbo a Toronto, Canadá. Los primeros años fueron de gran adaptación: aprender una nueva lengua, vivir en una ciudad grande y lo que esto implica, empezar desde cero a crear relaciones y desarrollar mi identidad propia a parte de lo que ya se me había adjudicado por ser mujer latinoamericana, una inmigrante. Esos primeros años fueron difíciles, pero de gran aprendizaje. Aprender a navegar sola en una cultura con hábitos y climas muy diferentes. Así pues, a la hora de elegir mi lugar de prácticas, tuve muy en claro que desde mi experiencia quería ayudar a mujeres inmigrantes: sentía que nuestro trabajo tendría repercusiones directas en el bienestar de la comunidad, especialmente en mujeres madres.

Ser mujer inmigrante conlleva diversos desafíos, como la adaptación y pertenencia, la separación familiar, temas legales y extranjería por mencionar algunos. En España el influjo de mujeres migrantes en las últimas 2 décadas ha aumentado considerablemente. Las razones de la inmigración han cambiado globalmente, caracterizadas notablemente por la inmigración económica, esencialmente laboral y en general, son las mujeres quienes están migrando más. Según los datos de los censos de 1991 y 2001 en España la inmigración femenina aumentó 417% y se ha mantenido ese proceso hasta la actualidad. “En 2019 las mujeres comprenden el 52%, de los inmigrantes totales unas 3, 190. 456 del total de la inmigración extranjera” (Instituto de la mujer Gobierno de España)

Las mujeres inmigrantes no son una población monolítica. Con el propósito de presentar a las mujeres que asistieron a los grupos de mis prácticas, enfocaré mi atención en las características de las mujeres inmigrantes extracomunitarias.

En las últimas décadas la movilidad social, económica y educativa de la mujer española ha cambiado, gracias a la estructura productiva y de empleo. Sin embargo, estas oportunidades no benefician a las mujeres inmigrantes. La Dra. Carlota Solé puntualiza en su estudio que los sistemas económicos políticos y la desigualdad de género globales, influyen negativamente las oportunidades de las mujeres

inmigrantes extracomunitarias. *“La discriminación por razón de la “etnia”, la condición jurídica de “extranjeras”, así como su condición social de “inmigrantes económicas”, se convierten en elementos explicativos clave de las trayectorias de movilidad concretas experimentadas por estas mujeres y de sus itinerarios futuros.”* (Solé, 2008: 7) Estas condiciones colocan a estas mujeres en situaciones de vulnerabilidad en la sociedad.

“La conjunción de problemas económicos y de la persistencia de las estructuras patriarcales, hace que las mujeres inmigrantes tengan un estatuto especialmente inseguro. Ellas pueden permanecer en el país sólo bajo determinadas condiciones: bien ganando un salario, o como dependientes de alguien que lo gana.” (Bernárdez, 2007: 14).

En la revisión bibliográfica de Collazos de los estudios con enfoque de salud mental de la población inmigrante en España, se ve con claridad que se basan generalmente en el punto de vista socioeconómico y los resultados son contradictorios.

No hay estudios que se enfoquen en la correlación de la inmigración y la salud mental directamente por la complejidad de experiencia, cultura y etnia de la población inmigrante.

“En cuanto a estudios en los que existe un interés en detectar la relación entre los distintos subgrupos definidos, socio demográficamente y salud mental, se detectan distintos factores de riesgo como las diferencias de género, con una peor condición de salud mental de las mujeres comparada con la de los hombres. Las mujeres tienen peor calidad de vida y salud mental que los hombres. Algunos de estos factores ya están ampliamente descritos en la literatura, así como en la Encuesta Nacional de Salud de España que desvela que los problemas de salud mental no se distribuyen uniformemente, que hay mayor prevalencia en mujeres, personas de bajo nivel socioeconómico, separados o divorciados, inmigrantes de países en vías de desarrollo que están desempleados y con poco apoyo social.” (Collazos, 2014: 758).

Nosotras, las mujeres inmigrantes nadamos por muchos trechos contra corriente, sin embargo, no somos actores pasivos e inertes. Buscamos siempre de una manera u otra conectar con nuestros recursos para mejorar nuestras vidas y ser felices. Desarrollamos redes de apoyo y estrategias que nos impulsan al cambio y bienestar. Las mujeres que migran por razones profesionales o mujeres jóvenes sin compromiso lo hacen para incrementar experiencia personal. Se migra a otros países

generalmente para mejorar la calidad de vida y liberarse de condicionamientos familiares y sociales de origen.

2.2 Familias Monoparentales encabezadas por mujeres

Las mujeres que atraviesan el rito de pasaje de la maternidad experimentan el poder creativo del cuerpo. La maternidad es un proceso transformador de la noción del mundo tanto interno como externo. Simbólicamente hay una muerte y una resurrección como mujer. El construir redes de apoyo de una comunidad para compartir esta etapa, es fundamental para el bienestar individual y familiar.

En mi experiencia con la maternidad y siendo mujer inmigrante en un país donde la individualidad impera, experimenté situaciones de mucha soledad. Durante mi postparto, un proceso arteterapéutico fue de gran ayuda para sobrellevar una depresión. Tuve la fortuna de estar acompañada, y sin embargo fue muy difícil. En los casos de monoparentalidad puede llegar a complicarse mucho más.

Las familias monoparentales son familias donde una persona adulta se hace cargo de uno o más menores. Es indispensable hablar de género cuando se aborda la monoparentalidad ya que la mayoría de estas familias en España (1, 458,000, el 81%) son encabezadas por mujeres. Otro tema atado a las características de estas familias es que la mitad están en riesgo de pobreza y exclusión social según el Instituto Nacional de Estadística 2018 (Borraz, 2019)

La necesidad de equilibrar la vida laboral y la vida familiar es un dilema al que estas mujeres se enfrentan. *“Para poder conciliarlas, acceden a empleos de medio tiempo y en la mayoría de ocasiones no bien remunerados. La consecuencia de estas condiciones es que existe el riesgo de deterioro de la salud mental y física”* (Borraz, 2019)

Implicaciones emocionales

La carga familiar no deja espacio para el autocuidado, lo cual a largo plazo afecta la salud perjudicialmente. *“El grado de desgaste físico y emocional que conlleva la crianza de un hijo por parte de una persona sola, es algo que puede llegar a generar patologías y enfermedades relacionadas directamente con el estrés y la ansiedad; dos de cada diez madres solas con hijos tienen o han tenido algún tipo de problema de salud asociado a la depresión y/o crisis de ansiedad”* (Assiego & Ubrich 2015: 13).

Implicaciones económicas, vulnerabilidad y precariedad

La precariedad y vulnerabilidad se hacen presentes especialmente en las áreas de empleo al tener pocas oportunidades y problemas de conciliación laboral, problemas de vivienda al no tener recursos económicos suficientes, viéndose limitado el número de habitaciones en el mercado que aceptan madres con hijos. La salud se ve afectada por la alimentación precaria, recreación limitada y redes de apoyo insuficientes, según el estudio *“Más solas que nunca”* de la organización *Save the Children*.

Este sector de la población se vio muy afectado durante el confinamiento debido a la contingencia sanitaria. Sus necesidades básicas se vieron en peligro, se exacerbaban. Más allá de las circunstancias y desventajas que afectan a estas mujeres, hay un compromiso y deseo para mejorar sus condiciones y las de sus hijos, que se refleja en la incansable búsqueda de recursos materiales y emocionales.

Parte II EXPERIENCIA DE PRÁCTICAS

A mi corazón el domingo

*Gracias te doy, corazón mío,
por no quejarte, por ir y venir
sin premios, sin halagos,
por diligencia innata.*

*Tienes setenta merecimientos por minuto.
cada uno de tus sístoles
es como empujar una barca
hacia alta mar
en un viaje alrededor del mundo.*

*Gracias te doy, corazón mío,
por haberme despertado de nuevo,
y aunque es domingo,
día de descanso,
bajo mis costillas
continúa el movimiento de un día laboral*

W.Szyborska



Figura 5: El abrazo, Atenea participante

Capítulo 3 Arte nómada

Mi recorrido en las prácticas

Como dije anteriormente, quería realizar mis prácticas con colectivos de mujeres. ¿Por qué estos colectivos? Desde pequeña me di cuenta de las iniquidades e injusticias que se imponen a las mujeres tanto en el núcleo familiar, como de manera sistemática en la sociedad. Mi reacción, fue rechazar todo esto que se imponía a las mujeres, incluyendo a las propias mujeres porque las encontraba cómplices de sus condiciones. Con el tiempo y mi deseo de aprender, percibí que estos asuntos eran mucho más complejos. Descubrí la interseccionalidad en la opresión. Ante esta apertura, mi vida se empezó a llenar de mujeres con voces únicas que no había tenido la oportunidad de apreciar anteriormente. Así se fue reforzando y aclarando mi deseo de trabajar con mujeres.

En julio, después de finalizar el primer año de Máster, investigué organizaciones que trabajasen con mujeres: madres e inmigrantes. Contacté con varias organizaciones y tuve una respuesta inmediata de la *Federación Catalana de Familias Monoparentales*. Unas semanas después entré en contacto con *Mujeres Pa'lante* donde desde el comienzo hubo mucha persistencia para armar un grupo que afortunadamente se formó en enero del 2020.

Al final de la descripción de mis prácticas con los grupos de ambas organizaciones, incluiré mi experiencia de seguimiento individual con una mujer que fue participante del primer grupo de Mujeres Pa'lante que comenzó en el mes de octubre del 2020.

Este proceso fue de mucho aprendizaje, retos, ternura, confianza y disfrute.

3.1 Objetivos

En ambas organizaciones, tanto en Federación Catalana de Familias Monoparentales como en Mujeres Pa'lante, los objetivos generales fueron similares con algunas diferencias en los objetivos específicos.

Objetivos generales

- Ofrecer herramientas de autoconocimiento y autocuidado.
- Crear un espacio seguro que favorezca la expresión espontánea y auténtica.
- Fomentar la creatividad a través de diferentes disciplinas artísticas, como: pintura, escultura, expresión corporal, escritura, música y danza.
- Favorecer el vínculo consigo mismas y con las demás.

Objetivos específicos en Mujeres Pa'lante

- Fomentar el sentimiento de pertenencia y arraigo con su ambiente y entorno.
- Ofrecer herramientas para hacer frente a las transiciones de vida

3.2 Metodología

Las sesiones se llevan a cabo de manera vivencial, los objetivos guían los dispositivos artísticos implementados en cada sesión. Las participantes a través del desarrollo creativo se conectan consigo mismas para interrogar sus problemas o aflicciones y con sus recursos internos para hacerles frente. La arquitectura general de una sesión es la siguiente:

Bienvenida

La bienvenida e introducción al trabajo. En círculo se abre el espacio para compartir y escuchar las inquietudes, preocupaciones y actualizaciones de la semana. Durante esta sección de la sesión a través de la respiración y el estiramiento, para tomar conciencia del momento presente, se hace la separación entre la vida cotidiana y el espacio de arteterapia.

Caldeamiento

Generalmente a través del cuerpo. Su finalidad es recargar energía y poder estar enfocada directamente en las tareas específicas de la sesión, o sencillamente, para entrar en la tarea de forma relajada.

Dispositivos artísticos

Se realizan dos dispositivos artísticos, que varían dependiendo del objetivo de la sesión. Utilizamos los siguientes dispositivos: la danza, la música receptiva, los sonidos corporales, trabajo con arcilla, textos poéticos, obras estéticas de diferentes materiales, como el collage y fotografía. Se generan dos dispositivos distintos por sesión, separados por una pausa, conectados entre sí formando un solo trabajo final al terminar la sesión.

Compartir

Antes del cierre se hace un *sharing*, espacio donde se comparte la experiencia durante el proceso creativo y las sensaciones que ha producido en el cuerpo a través de una pregunta específica para enriquecer y enfocar en lo que han experimentado, por ejemplo: ¿Cómo ha sido el proceso? ¿Qué sorpresas surgieron? ¿Qué me gustó? De lo que ha ocurrido y compartido en este espacio, surgirá la información para organizar el siguiente encuentro. Este método ayuda al seguimiento de los temas que aparecen en cada una de las sesiones.

Cierre

En este espacio se hace una recapitulación de lo ocurrido conectándolo con los objetivos específicos de la sesión. Se formaliza el cierre de la sesión con expresión artística breve y concreta relacionada con las tareas que se hayan realizado, a través de un poema, música, baile, movimiento corporal, metáfora, todo esto como resumen de la experiencia en la cual todas participamos.

3.3 Grupos y descripción de algunas de las sesiones realizadas

Los grupos de las dos organizaciones tenían similitudes: el ser mujeres e inmigrantes, pero al mismo tiempo tenían características muy distintas que son importantes de traer a la luz. Estas características influyen en el compromiso y aprovechamiento de los talleres: una es la condición monoparental de las mujeres de FCFMP y la otra que en Mujeres Pa'lante la mayoría de las participantes había tenido experiencia con las artes y diferentes tipos de terapias de desarrollo personal. Esto fue moldeando la estructura de los varios grupos que se llevaron a cabo en ambas organizaciones. Clarifico que los nombres de las participantes son ficticios.

3.3.1 Federación Catalana de Familias Monoparentales

Los grupos fueron convocados especialmente para el taller de arteterapia. Las mujeres no se conocían y provenían de diferentes barrios de la ciudad de Barcelona. A finales de septiembre, 6 mujeres confirmaron su asistencia. Esta respuesta me emocionó, sentí su curiosidad como un suelo fértil y comencé a imaginar los dispositivos que podrían funcionar con el grupo. Se organizó el primero, que comenzó el 9 de octubre y terminó el 20 de diciembre del 2019. En este primer grupo compartí responsabilidades con mi compañera Sandra, hicimos 3 talleres juntas. Los dos siguientes grupos después del confinamiento los hice en solitario en el periodo de octubre-diciembre 2020. Todos los grupos fluctuaron en el número de participantes, generalmente cerca al cierre del grupo encontraban trabajo o por responsabilidades parentales.

Los grupos se fueron formando con madres de 23 a 45 años con hijos menores. Observé un ambiente de respeto, empatía y escucha. Expresaron su dificultad para dar tiempo al autocuidado y relajarse en su vida cotidiana. Desde las primeras sesiones observé que las participantes sentían necesidad de compartir el dolor y trauma de sus vidas. Vimos la necesidad de crear un espacio para expresar el dolor sin quedarse sólo en lo letal: no reconocerlo, sería un descuido de nuestra parte. La mayoría de las madres que participaron en los grupos de arteterapia estaban sin empleo o tenían trabajos precarios por horas. Consecuentemente tenían problemas de vivienda precaria y dependían de la federación para una cesta básica de alimentos. Las historias de estas madres tienen matices de violencia emocional y en algunos casos han sufrido violencia física.

También fue claro que uno de los retos sería la puntualidad y la asistencia. Entendía su situación por la responsabilidad de ser familia monoparental, había dificultad en coordinar horarios de los talleres a su ritmo de vida. Con la fluctuación de la asistencia la dificultad para mí giraba alrededor de la planeación progresiva de los talleres los cuales eran pensados con lo que iba surgiendo desde las participantes tanto individualmente como grupo. Esta situación me causó frustración porque la sesión no fluía de una manera óptima en mi perspectiva, con el tiempo me di cuenta y acepté esto era parte de las características del grupo. Puse en práctica el “qué hago con lo que me pasa”. El encuadre tendría que tener en cuenta las características de este colectivo. Nuestra solución cuando esto ocurría fue que la arteterapeuta de apoyo hiciera el caldeamiento a la persona que llegara tarde y pudiera integrarse al grupo en el resto del dispositivo. Cuando yo llevé a cabo los talleres sola, les pedía que se incorporaran en el momento que llegasen, y se trabajaba desde dónde llegaban y cómo estaba su cuerpo.

El espacio donde este grupo empezó sus actividades fue en lo que era la antigua guardería, el cual era espacioso pero ruidoso porque estaba situado al exterior. Además, les recordaba su rol de madres. Esto impedía de cierta manera el separar este espacio como algo para ellas como personas. Por esta razón sugerí cambiar la sala. El nuevo espacio con vistas al jardín, ofrecía una atmósfera más adecuada para descentralizar y profundizar en las tareas. Los grupos subsecuentes se han llevado a cabo en este espacio.

De los 5 grupos que realicé en esta organización, en esta tesina presentaré 2 grupos: el primero, el cual empecé con mi compañera Sandra, y el último que se llevó a cabo después del confinamiento.

FCFMP GRUPO 1 “Golondrinas”

Empezamos directamente las sesiones teniendo en cuenta que las primeras servirían más de observación. El primer encuentro fue con un grupo de mujeres que no se conocían. Comienzo presentando a las participantes:

Nike

Es peruana, la más joven del grupo. Tiene 23 años y llegó a Barcelona con 6 años para reunificarse con su madre y ella misma fue madre en su adolescencia. Había sufrido de violencia doméstica del padre de su hija de 4 años. Mujer pequeña y redonda, con ojos negros de mirar intenso. En la primera sesión le había costado cerrar los ojos y decir con firmeza “yo no me puedo relajar, mi mente siempre está en movimiento”.

Fortuna

Tiene 35 años, de Nueva Guinea, con 3 hijos pequeños y con duelo de 2 perdidos. Tiene el cuerpo robusto y es jovial pero se percibe tristeza en sus ojos. Durante las primeras sesiones le costó entender la consigna, por lo que se le recordaba o explicaba de nuevo. siempre estaba dispuesta a hacer las tareas.

Amazona

Es venezolana de 39 años, mujer alta y fornida con voz ronca y asertiva con una presencia fuerte, con una sonrisa como un sol. Tiene un hijo de 6 años. Le gustaba poner muchos detalles a sus obras, se quedaba hipnotizada mientras estaba en tarea. Nos compartió que hacía artesanías.

Artemisa

Argentina de 39 años, tiene un hijo de 5 años, de complexión delgada y espigada de convicciones fuertes y al mismo tiempo curiosa a explorar sus conflictos.

Nix

Es de Georgia de 42 años, artista, fue profesora de historia del arte en su país, tiene cierta gracia corporal, sus movimientos me recordaban a una bailarina de ballet. Tiene una hija de 10 años.

Durante las primeras sesiones me empecé a sentir muy angustiada, a tal punto que tuve reacciones físicas. Esta situación no me permitía ver mis ideas florecer. Mi

supervisora me comentó que era necesario poner orden. Antes que nada, tenía que investigar: ¿qué es el orden para mí en este nuevo rol de arteterapeuta y cómo se vería reflejado en las sesiones?

A partir de esta reflexión sugerí a mi compañera Sandra de turnarnos los roles de líder y de apoyo, así pude sentir mi voz claramente y tomar responsabilidad en el planeamiento de las sesiones. Empecé a tomar confianza en mí misma y disfrutar. A partir de ese momento varios elementos hicieron *click* en mí. Sobre todo darle importancia al estar presente, enfocándose en lo que sucedía con las participantes en este espacio y de lo que sucedía dentro de mí. Este fue el momento en el que sugerí cambiar de sala, ya que estábamos en la antigua guardería que les recordaba su rol de madres. El nuevo espacio con vistas al jardín, ofrecía una atmósfera más adecuada para profundizar en las tareas y para mí fue importante poder ver que algo no funcionaba, decirlo y actuar en consecuencia. Me dio confianza en mí misma.

FCFMP GRUPO 1 “Golondrinas”
La danza del corazón
25 de octubre 2019

Objetivo

Potenciar el autocuidado recurriendo a la imagen del Corazón como símbolo de poder, cuidado y vitalidad y conectar con el momento presente recurriendo a la imaginación para entrar gentilmente en el cuerpo.

Caldeamiento

Invitar a las participantes a saludarse con la mirada una a una con las manos instaladas en el pecho. Las invito a estirar el cuerpo para decir buenos días. Imaginar que las manos son un rayo de sol que pasa suavemente por todo el cuerpo empezando por los pies y va subiendo hasta finalmente llegar a la cabeza.

Dispositivo

Con los ojos cerrados sentir el calor del rayo de sol. Las convido a conectar con el silencio y después de unos instantes a dirigirse al pecho, y acercarse al corazón. Sentir el ritmo de su latido y movimiento, ir al encuentro del momento presente, a este espacio donde vengo a escucharme y cuidarme. Las incentivo a hacer una danza en la cual el corazón es el coreógrafo del momento presente. Cada parte del cuerpo al ser nombrada se convierte en la bailarina principal. Así comienzan los dedos y manos, enseguida los brazos son alimentados por el ritmo del corazón. Continúan los pies que se mueven en el espacio de manera pausada y lenta. Cuando todo el cuerpo se haya integrado, se hace una danza en silencio siguiendo las indicaciones de mi corazón y su vitalidad por unos minutos. Poco a poco se termina esta coreografía con una escultura.

La consigna es hacer una escultura de arcilla de lo que han vivido durante esta coreografía. Las invito primero a experimentar con arcilla despertando los sentidos, su olor, el color y la temperatura. Con las esculturas de arcilla listas les sugiero a hacer un diálogo con su obra y escribir un texto poético

Comentarios y cierre

En semi círculo cada participante coloca su escultura en el centro, lee su texto poético dos veces, las compañeras resuenan con un movimiento.

Amazona

Se conectó con la vitalidad del carnaval de Venezuela, su escultura fue una mujer con un tambor rodeada de flores y expresó: *“me gusta compartir me voy alegre, feliz”*

Fortuna

Comentó que conectó con lo más cercano a su corazón: sus 3 hijos representados con tres corazones con ella en medio protegiendolos.

Nike

“con la danza sentí la suavidad del momento como el vaivén de un mar tranquilo y con la abundancia de la pesca en el mar, me gustó explorar con la arcilla”.

Cerramos con la canción- LA VIDA ESTÁ POR EMPEZAR (Marta Gómez)

*No jugaremos a la guerra, rueda que rueda
Inventaremos un lugar para escondernos
De los fantasmas, de las brujas, de los truenos
De todo lo que nos asusta y nos devela
Inventaremos una historia que contar
La pintaremos de amarillos y de soles
Y cuando el cuento casi esté por terminar
Nos inventamos un final con más colores
Ale, Ale, la vida está por empezar
Ale, Ale, no hay que perderse ni un segundo
Hay que inventarse mil pretextos y cantar
Que hoy más que nunca una canción precisa el mundo
Ale, Ale, la vida acaba de empezar...*

Reflexiones

Esta fue mi primera sesión conducida después de trabajar el orden en mí y poder ponerlo en práctica. También me surgió una observación respecto al diálogo con la obra, que detallo a continuación: Cuando se ofrecía la oportunidad de completar la obra si era necesario, colocaban generalmente corazones. Para ellas el corazón simbolizaba el bienestar. Profundicé en esta idea como una oportunidad de profundizar en el trabajo con el cuerpo. Había observado su resistencia en los ejercicios corporales ya en las sesiones previas.

Noté que poco a poco fueron adentrándose en la tarea con el cuerpo, que no fue algo instantáneo. Amazona al comenzar el momento de conexión con el cuerpo miraba constantemente el reloj, lo que yo interpreté como aburrimiento y resistencia. Sin embargo, cuando compartió su experiencia fue lo opuesto, compartió lo mucho que lo había disfrutado y también comentó que se llevaba sus trabajos porque le gustaba enseñarle a su hijo lo que hacía en las sesiones. Me cuestioné donde pongo la mirada.



Figura 6: Sesión La danza del corazón

FCFMP GRUPO 1 “Golondrinas”

La silueta

13 de noviembre 2019

Objetivo

Introducir el autocuidado en el cuerpo. Percibir el esfuerzo y apreciar los logros, poder explorar esa resistencia con el cuerpo a través de la atención, el juego y el humor.

Caldeamiento

En círculo con los ojos cerrados, les propongo sacudir el cuerpo para dejar lo cotidiano fuera del espacio. Respirar profundamente varias veces, percibir las sensaciones que quedan. Las invito a frotar las manos, darles calor con el aliento y masajear cada parte del cuerpo, a continuación hacer un giro a la derecha para ofrecerle un masaje a la espalda y cuello de la compañera de al lado. Girando después al lado contrario. Respiramos profundamente.

Dispositivo

En esta ocasión, el trabajo es en parejas. Una tirada en el suelo en una esterilla, y la otra compañera sentada al lado, es la guía. El acercamiento al cuerpo es iniciado con pequeños toques con los dedos en el cuerpo de la compañera que está estirada en el suelo, por parte de la compañera guía. El ritmo es marcado por la canción de Joselyn Pook, “Libérame” y el ejercicio sigue hasta que la compañera que está tirada en el suelo sea guiada a ponerse de pie. Se intercambian roles.

Después les indico hacer la transición, y ser ellas mismas su propia guía con la misma música. Al finalizar les sugiero a dibujar el contorno de su silueta en una posición corporal inspirada por lo vivido, con la ayuda de una compañera. La silueta se completa como ellas deseen con los materiales y pinturas disponibles y libremente. Al terminar la silueta, les propongo dialogar con ella y escribir un texto de lo que ha pasado en el cuerpo al dedicarle este tiempo y al realizar la obra estética. Cada una elige un espacio en la sala para colgar la silueta y el texto poético.

Compartir y cierre

Comparten haciendo una presentación enfrente de sus siluetas. El resto de las compañeras resuenan con una palabra. Sus siluetas se llenaron con movimiento, libertad y paisajes acogedores.

Nix

Conectó con fluidez y disfrutó mucho de la música. Comentó: *“que tenía mucho tiempo que no se conectaba así con su cuerpo y la música”*.

Artemisa

Escribió *“Silueta de movimientos, suavidad de sonidos, bienestar y dejarme llevar, un nuevo sentir de alegría en mi corazón”*.

Nike

Comentó que el cerrar los ojos le ha ayudado a conectar con los otros sentidos de diferente manera, y resaltó que el incienso que había en la sala le dio confort y la llevó a recordar momentos de su niñez cuando estuvo al cuidado de su abuela. *“El ritmo de la vida armoniza los sonidos para seguir el siguiente paso: vivir el momento con presencia y alegría”*, compartió.

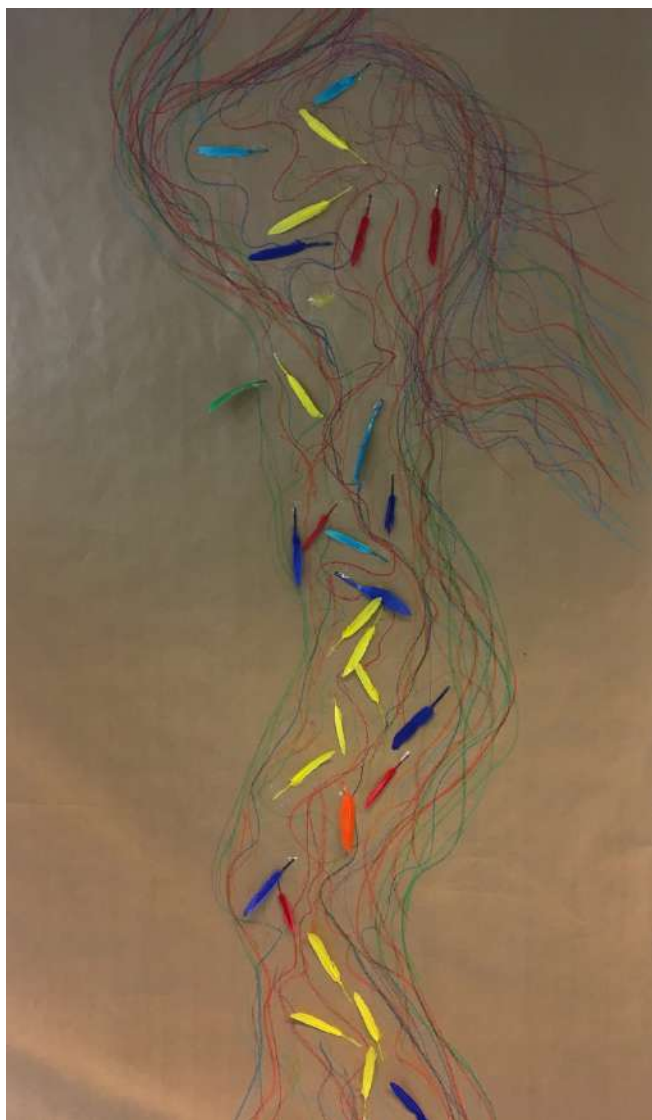
Como cierre en círculo se conectó con el cuerpo con las manos en el corazón.

Reflexiones

En esta sesión percibí la confianza que existe entre ellas para dejarse guiar por el movimiento y cómo lo complementaron con la fluidez y libertad que sintieron cuando ellas mismas eran las líderes de sus propios movimientos. Noté que el trabajo progresivo con el cuerpo les estaba permitiendo profundizar en el autocuidado y la conciencia de sí mismas a través de los sentidos. Sentí un despertar en el disfrute y la creatividad en los trazos y la atención a los detalles de sus siluetas.

En la mitad de noviembre era evidente que el grupo había cambiado: algunas de las participantes habían comenzado a trabajar media jornada y Nike había comenzado un curso para terminar la ESO, algo que vi como muy positivo. Otras, por situaciones de crianza de sus hijos, se vieron obligadas a asistir esporádicamente y otras a dejar

de asistir a los talleres. Y así participantes nuevas se integraban: fueron llegando 3, 2 o solo una participante por el resto de las sesiones. Me di cuenta que tener que venir 2 días a la semana era mucho compromiso para las mujeres de esta organización. En la sesión del cierre se les convocó a asistir y vinieron 5 de ellas. Se hizo una celebración alrededor de todas las obras estéticas que habían hecho y también compartieron su experiencia. Este primer grupo fue un gran aprendizaje para mí, le tengo un enorme cariño. Los pequeños acontecimientos fueron de enorme valor.



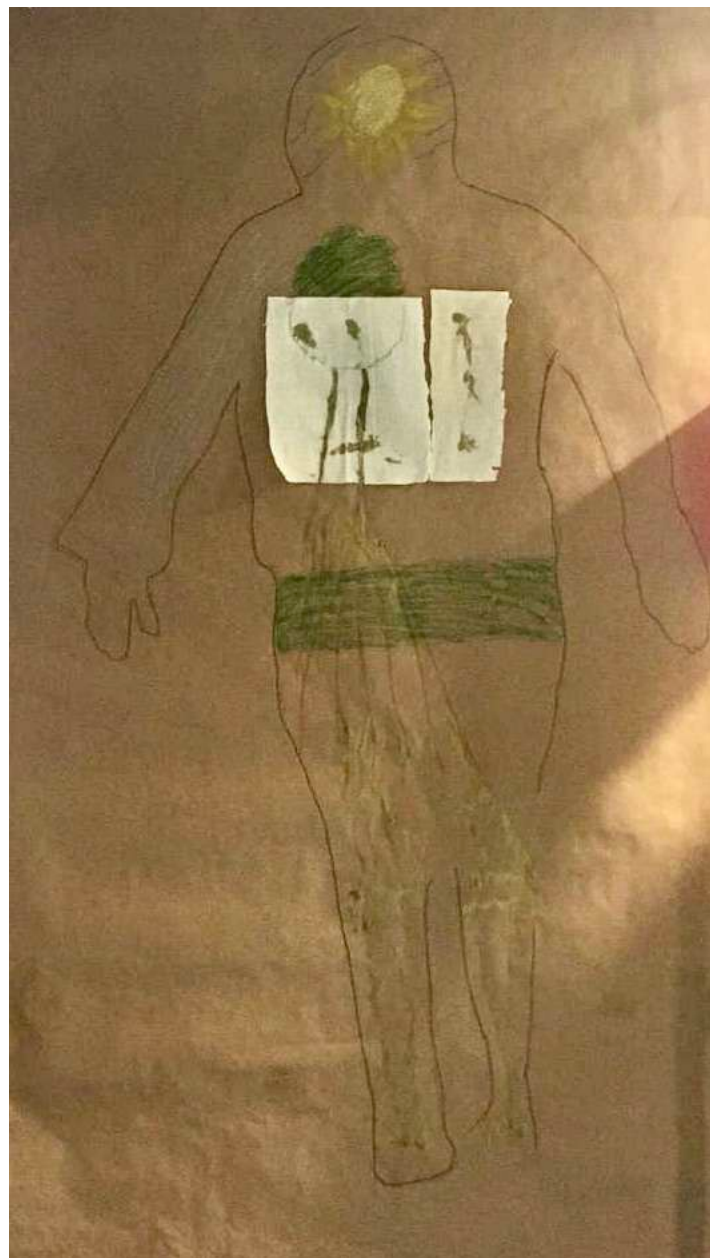


Figura 7: Sesión La silueta

FCFMP GRUPO 2 “Amapolas”

Mantuve el contacto con la coordinadora del colectivo durante el confinamiento y en septiembre retomé las actividades. El nuevo grupo de los martes por la mañana estaba integrado por mujeres de 22 a 45 años que habían llegado a Barcelona en los últimos 3 años como refugiadas de países latinoamericanos con hijos pequeños. En sus países eran mujeres que desarrollaban alguna profesión y al momento del inicio del taller estaban en trámites para obtener documentos para poder trabajar en España. Percibí apertura, compromiso y cuidado con el grupo.

Estos talleres se llevaron a cabo con todas las medidas sanitarias recomendadas por lo cual se tuvieron que adaptar los talleres para evitar el contacto, mantener la distancia y acostumbrarse al uso de la mascarilla. *¿Qué hago con lo que pasa?* Esta nueva situación y realidad cambió la manera de llevar los talleres en cuanto al cuidado y las necesidades de las participantes.

Hebe

Es venezolana de 22 años, tiene una bebé de un año, es una mujer menuda y alta con semblante de una espiga de trigo que se mueve con la brisa y brilla con el sol. Tiene una mirada tierna y alegre con una sonrisa que contagia. Sus movimientos son de confianza en sí misma.

Hestia

Venezolana, es una profesora de 30 años, con ojos grandes. Su cuerpo se mostraba siempre inquieto y con nerviosismo, era la última en cerrar los ojos a la hora de relajarse. La manera de expresarse se denotaba tristeza.

Asteria

Es una masajista nicaragüense de 45 años que tiene una sonrisa y ojos cálidos que llenan de calma cuando los miras. Tiene una personalidad muy dulce y sus movimientos tenían soltura y disponibilidad a explorar. Tiene un hijo de 7 años.

Hera

De 44 años, contadora de profesión en Venezuela. De cuerpo robusto y fuerte, se notaba tensa, su rostro era serio y de mirada triste como de alguien que no ha tenido mucho descanso. Tiene un hijo de 7 años.

FCFMP GRUPO 2 “Amapolas”

El retrato

6 de octubre 2020

En la primera sesión además de dar la bienvenida y presentación del taller el objetivo es contactar con el juego como punto de encuentro y presentarse desde aquí.

Caldeamiento

En círculo de pie se presentan con el nombre y con un movimiento representan cómo se sienten en el momento presente, el resto repite el nombre y el movimiento dos veces. Cuando todas se presentaron se reproducen los nombres y los movimientos de modo continuo como una danza grupal.

Dispositivo

Se forman 2 filas de sillas una frente a la otra, las participantes se sientan y se reparten 3 hojas de papel para dibujar retratos de la compañera de enfrente por un minuto sin mirar al papel. Al terminar se regala el retrato a la compañera y se hace la rotación de parejas hasta tener 3 retratos. Entre risas y comentarios graciosos de sus retratos se lleva a cabo esta actividad. Después se elige uno de los retratos que por cualquier razón les haya agradado más, se le completa dibujando el cuerpo primero con pintura o ceras o lápices de color, unos minutos después se indica agregar dos imágenes de revista que complementen su personaje.

Luego las invito a hacer un diálogo con la obra y usando la imaginación se crea un personaje. Como guía se utilizan las siguientes preguntas: ¿Cómo se llama este personaje? ¿de dónde viene y a dónde va? ¿Por qué está aquí? ¿Qué quiere? ¿Qué historia quisiera compartir? Cuando se haya terminado la historia del personaje, se cuelgan en la pared de la sala eligiendo su espacio. Se visitan los espacios y una a una van a mostrar los personajes y leer la historia de este personaje a las compañeras y ellas resuenan con un movimiento simultáneamente en grupo, que termina en una escultura.

Comentarios y cierre

Hestia

Comentó que sintió gran alivio al compartir su historia porque no podía hacerlo con su familia para no preocuparlos, le sorprendió que pudo contarle a un grupo de mujeres que no conocía, se sintió segura y con confianza.

Hera

Ella había compartido detalles de su historia muy traumáticos, además estaba viviendo un duelo. Sintió que era importante hacer un tiempo para ella, ya que siempre estaba ocupada.

Asteria

Dijo que se relajó mucho al hacer su personaje estéticamente, y al momento de escribir su historia la invadió una nostalgia por su país. No contó detalles, sólo nos compartió que era muy doloroso y lloró porque necesitaba sacarlo fuera.

Hebe

Comentó que, al contrario de sus compañeras, al llegar a Barcelona había compartido demasiado a cualquier persona que encontraba siempre sintiéndose como una víctima lo cual alejaba a las personas que conocía. Durante el confinamiento reflexionó y concluyó que tenía que contener esto y que nuestro espacio le había parecido un buen ejemplo de contención.

Como cierre las invité a cerrar los ojos y darse regalarse un abrazo a sí mismas por unos instantes.

Reflexiones

En este primer encuentro volví a corroborar la importancia y necesidad de los espacios arteterapéuticos. Estas mujeres no tienen otro espacio en el cual puedan abordar lo que las atraviesa en sus vidas cotidianas, sus experiencias y problemas y sobretodo abordarlos de una manera tierna, gentil, sin juicios y con vitalidad. Sobre todo, siento que se dieron cuenta que no estaban solas.



Figura 8: Sesión El retrato

FCFMP GRUPO 2 “Amapolas”
El cuerpo habla
20 de octubre 2020

Objetivo

Crear un espacio seguro para nutrir el autocuidado, para escuchar al cuerpo a través de la relajación y la imaginación.

Caldeamiento

En un círculo estirar y empezar a conectar con el cuerpo. Pasar nuestras manos desde la cabeza hasta los pies nombrando cada parte del cuerpo para sí mismas. Las invito a tirarse en las esterillas, que están preparadas con suficiente papel para abarcar los cuerpos de las participantes.

Dispositivo

Las guío con una visualización para relajarse y enfocar la atención en cada parte del cuerpo. Empezar por la cabeza, sentir dónde está en contacto con la esterilla y sentir el peso de la gravedad. Respiro y relajo, regreso a la cara, entre abro la mandíbula, alejo la lengua del paladar y relajo la frente. Respiro. Les propongo observar con curiosidad las imágenes, colores, sonidos y memorias que nos evocan la relajación del cuerpo. Y así consecutivamente hasta los pies, reconociendo que nos sostienen durante todo el día, nos enraízan. Les sugiero reconocer una parte del cuerpo donde necesiten enfocar la atención el día de hoy.

Para finalizar les recuerdo soltar el peso y relajar el cuerpo en la esterilla. Coloco la música “Bandura”, de Jan Johanson. Las invito a mover los dedos de las manos y los pies, despertando todo el cuerpo gentilmente. Les voy indicando que pueden sentarse poco a poco y con las ceras a su costado, siguiendo su contorno, dibujar su silueta acostadas. En su silueta las incito a identificar nuevamente el área que les llamó la atención anteriormente y desde allí comenzar la obra estética del día de hoy. Hay diferentes materiales para completar la obra. Al terminar les indico hacer un diálogo con la obra y escribirles una carta. Les propongo exponer las obras en las

paredes de la sala y leer la carta en voz alta. Como resonancia las compañeras colocan una metáfora comenzando con: “yo veo...” “yo siento....”

Comentarios y cierre

Hestia

Compartió que disfrutó mucho trabajar en la silueta, al poner tanto detalle se pudo relajar, algo que estaba necesitando. Se sorprendió de que su silueta llevara falda ya que ella nunca las usa.

Hebe

Comentó que se dejó llevar por la forma de su silueta, que le recordó al personaje de la madre de la película “Los increíbles” de Disney y la convirtió en la súper mamá que era ella.

Asteria

Vio una niña en su silueta a la cual necesitaba cuidar y con quien jugar, también agregó: *“me pareció divertido”*.

Para el cierre, compartieron en palabras cómo se iban: *“Qué bien me siento”, “Paso a paso”, “Cuidándome”*

Reflexiones

La propuesta de esta sesión era recrear un ambiente de spa por lo cual coloqué incienso, velas y flores por la sala. Les sugerí traer ropa cómoda, una frazada y un cojín para conectar con el cuerpo tiradas en la esterilla. Al principio de la relajación a algunas de ellas les costó cerrar los ojos y dejar de moverse en general. Para mí esto fue indicio de lo necesario de un momento como ese. El dibujar las siluetas ellas mismas sirvió para que simbólicamente puedan reconocer sus límites. El trabajar en su silueta con detalle les dio oportunidad de tomar muchas decisiones acerca de lo que querían ver reflejado en las siluetas, y al presentarlas lo hicieron con entusiasmo, foco y cariño.



Figura 9: Sesión El cuerpo habla

FCFMP GRUPO 2 “Amapolas”
La danza de mi música
27 de octubre 2020

Objetivo

Crear un espacio seguro para la expresión a través de la música significativa y la danza.

Caldeamiento

Las invito a mover el cuerpo para estirarlo y conectar con cada una parte. Les propongo moverse libremente en el salón. Coloqué la música “Cloud Mountain”, de Gabrielle Roth, y al terminar la canción las invito a registrar cómo se sienten sus cuerpos.

Dispositivo

Las participantes traen músicas significativas para compartir con las demás compañeras. Con la música seleccionada incito a las participantes a danzarla. Al finalizar cada música, les propongo hacer una obra estética con ceras.

Cuando terminan las canciones, les indico colocar las obras estéticas en el orden que ellas quieran y hacer una historia inspirada en las imágenes, colores y sensaciones de sus obras.

En círculo se expusieron una a una las obras estéticas y compartieron las historias. Las compañeras ofrecieron una resonancia con un sonido.

Comentarios y cierre

Hebe

Compartió: “Hoy tenía flojera y dolor en la espalda y aún así decidí asistir para estar con ustedes, mujeres increíbles. Gracias a estas canciones recordé cómo quiero ser, cómo me quiero sentir, primero me sentía extraña pues hace mucho que no bailaba y... ¿qué tonta, no?, pudiendo bailar a diario... En mi habitación de niña me encantaba”.

Hera

“Hoy recordé la pérdida de mi esposo y todo lo que no está saliendo bien, pero algo pasó: entendí que la vida me había quitado algo que amaba, pero me daba algo más también: el amor de mi hijo que me da esperanza y felicidad para seguir adelante”.

Asteria

Dijo que había estado ocupada y que el trabajo artístico la inspiró hacer obras para su hijo por su cumpleaños porque no había tenido tiempo: *“me voy feliz que ahora tengo su regalo”.*

Cerramos el encuentro danzando al son de la música: *“La vida es un carnaval”*, de Celia Cruz.

Reflexiones

Mi intención era que las participantes tuvieran una parte más activa en el material del grupo con sus canciones. Que pudieran sentirse parte y aportar su granito de arena. La actitud del grupo era de disfrute y apertura a la música. Hera trajo una canción que representaba el duelo con su esposo y aunque en su obra lo resignificó con la relación con su hijo, me cuestioné si yo tenía que hacer algo más para sostener este duelo. Al hablarlo en supervisión, estaba claro que ese no era el espacio. También me hizo reflexionar acerca de la contención y el cuidado del espacio cuando se les pide compartir algo personal. Observé que la relación entre las participantes que son de Venezuela se ha convertido en una amistad y red de apoyo entre ellas.

Asimismo, en este grupo ocurrió la fluctuación de participantes: durante el último mes 3 participantes habían encontrado trabajo y dejaron de asistir.



Figura 10: Sesión La danza de mi música

3.3.2 Mujeres Pa'lante

Mi recorrido en Mujeres Pa'lante fue un poco diferente. Entré en contacto con el colectivo en octubre de 2019. Había mucha disponibilidad por parte de la coordinadora, la difusión de los talleres se hizo por medio de sus redes sociales y fue abierta al público en general. En el primer intento de formar un grupo, en noviembre de 2019 aparecieron 2 mujeres. Una de ellas dejó de ir después de la primera sesión, por lo cual el grupo se puso en pausa. En diciembre hice un segundo intento pero nadie se inscribió. Después de estos dos intentos de formar grupo sin éxito no quise desistir, y en enero convoqué un grupo más. En esta ocasión hubo interés, mi perseverancia y entusiasmo que dieron como frutos 3 grupos más en los cuales empecé a percibir mi confianza como arteterapeuta y conecté con el disfrute.

Los grupos se formaron de 5-8 participantes, mujeres de 25 a 50 años, la gran mayoría inmigrantes. Un tercio de estas mujeres tenía personas a su cargo. Aquí el encuadre fue más sencillo de seguir, se creó un ambiente de entusiasmo y compromiso a los talleres, además había mucha curiosidad en lo transdisciplinario. La mayoría practicaba en su vida diaria algún tipo de disciplina artística: música, teatro o escritura, y también habían tenido experiencia terapéutica en algún momento de sus vidas.

La mayoría estaba pasando por momentos de transición de empleo, de inmigración reciente y algunas eran estudiantes. El empuje en estos grupos se vio reflejado en la potencia del trabajo y la profundidad de las reflexiones en cada una de las sesiones. El segundo grupo llamado Arte Nómada se suspendió con la pandemia.

Durante el confinamiento mantuve el vínculo y la creatividad en marcha, a través de WhatsApp y video llamadas con los grupos de Mujeres Pa'lante. Presentaré más adelante algunos ejercicios artísticos realizados. Las sesiones se retomaron presencialmente el 11 de junio del 2020. Todo comenzó con mucho entusiasmo y compromiso. La pandemia les había afectado emocional y laboralmente.

Presentación de las participantes:

Ceres

Tiene 54 años y es catalana, una mujer pequeña con cabellos de corte asimétrico y color rojo se expresa con mucha dulzura y en ocasiones con mucha firmeza y convicción, ha regresado recientemente de vivir en Perú por 8 años.

Clorina

Es colombiana tiene 26 años es bajita y de cuerpo fuerte, cabello y ojos negro oscuro y tez morena. Sus movimientos corporales son con confianza en sí misma, cuando se expresa cada palabra es como si tuviera una cadencia que me recuerda a las olas del mar.

Atenea

Es brasileña, de 37 años, está haciendo su doctorado. Tiene una presencia muy calma y de ojos vivaces como un ciervo. Es de apariencia creativa en su vestir y cuerpo atlético.

Iris

Tiene 25 años es estudiante de doctorado en psicología, brasileña es muy alta con el pelo oscuro y largo y de ojos sonrientes. Su cuerpo se mueve con timidez y suavidad.

Gaia

Tiene 24 años, es colombiana, es alta y su apariencia es muy juvenil y artística, se mueve con rapidez y es muy inquieta y habla como si estuviera discutiendo.

Afroditia

Tiene 36 años, creció en Tenerife, es bartender en paro, tiene apariencia muy juvenil: es alta de cabello platinado y esbelta. Se mueve de una manera inocente y juguetona.

Mujeres Pa'lante Grupo Arte nómada
El paisaje de mi semilla
12 de marzo 2020

Objetivo

Crear un espacio seguro de creación, autoconocimiento y pertenencia a través de la metáfora de la semilla al reconocer que las sustenta, motiva y nutre.

Caldeamiento

En círculo les sugiero a conectar con la energía de la primavera que ya se siente en el aire. Las invito a imaginar el movimiento del cuerpo con el viento primaveral y disfrutar esa sensación que activa el cuerpo. Enseguida investigar cómo es el movimiento de las hojas de los árboles que van naciendo y conectar con los pájaros en sus nidos abriendo el cascarón, y para finalizar el capullo brotando de la flor que más les guste.

Dispositivo

Tiradas en esterillas con los ojos cerrados, las invito tomar conciencia de la respiración, al inhalar sentir el frescor del aire y al exhalar sentir la calidez. Enseguida propongo una fase de visualización del proceso de crecimiento de una semilla. Continuamos con el espíritu de la primavera; las invito a imaginar una semilla. Investigar: ¿qué forma tiene? ¿De qué tamaño es? ¿Qué color es la semilla? ¿Cómo se siente dentro? ¿De dónde se desprende esta semilla? ¿En qué lugar está a gusto? Investigar si necesita poca luz o mucha luz ¿Cuánta humedad para germinar? ¿En qué terreno siente que puede crecer y cumplir su potencial? ¿Qué forma tiene esta semilla al germinar?

Les sugiero muy gentilmente a adoptar la forma de la semilla. Las incentivo a imaginar a la semilla germinar, abriéndose poco a poco con los nutrientes que le han ofrecido. Les propongo invitar al cuerpo a crear movimientos que hagan germinar esta semilla. Coloco la música "Cold Mountain" de Gabrielle Roth. Cuando la música termina, encontrar una postura que las haga sentir muy bien. Les indico introducir toda esta información en el cuerpo y poco a poco abrir los ojos. Van a hacer una escultura en

arcilla de lo que han sentido durante el proceso de germinar como semilla. Al terminar mediante un diálogo con su escultura, le preguntan: ¿cómo es el paisaje que la acoge? Le dan a su semilla este hogar donde va a crecer con los materiales que tenga disponibles.

Comentarios y cierre

Afrodita

Compartió: *“Sentí la expansión y vi colores verdes amarillo me sentí muy viva”*

Atenea:

“Quise colocar mi semilla en un nido rodeado de montañas protegido. Protección, maduración, hogar, asombro refugio, sentir la semilla me conectó con mi maternidad quería proteger a mi semilla”

Iris

“Yo me conecté con los árboles de las aceras en la ciudad, pero al momento de hacer la escultura nacieron flores de esos árboles. Flores, belleza, tranquilidad, amor, espontaneidad”

Ceres

“Pachamama acoge y enseña, me conecté con el bambú que tiene raíces muy profundas por eso es flexible. Es el momento en donde estoy apreciando mis raíces después de vivir tanto tiempo fuera. Fuerza, conciencia, comunidad, calor, sabiduría”.

Gaia

“Venía muy acelerada al conectar con la semilla sentí la tranquilidad y fortaleza de la tierra, esto es lo que quise transmitir con mi escultura”

Como cierre, con distintos movimientos corporales nos despedimos del jardín que se había armado, y nos dimos un abrazo grupal.

Reflexiones

Fue interesante y hermoso ver la diversidad de esculturas y la manera que cada una expresó su paisaje y el proceso vital de su semilla. La diversidad denotaba sobre todo que se permitieron conectar con lo que cada una necesitaba para crear.



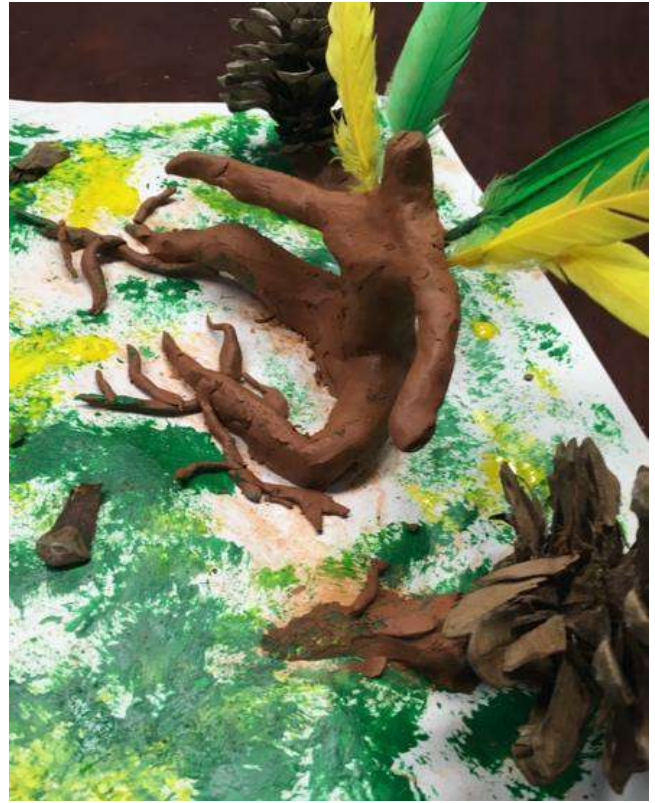
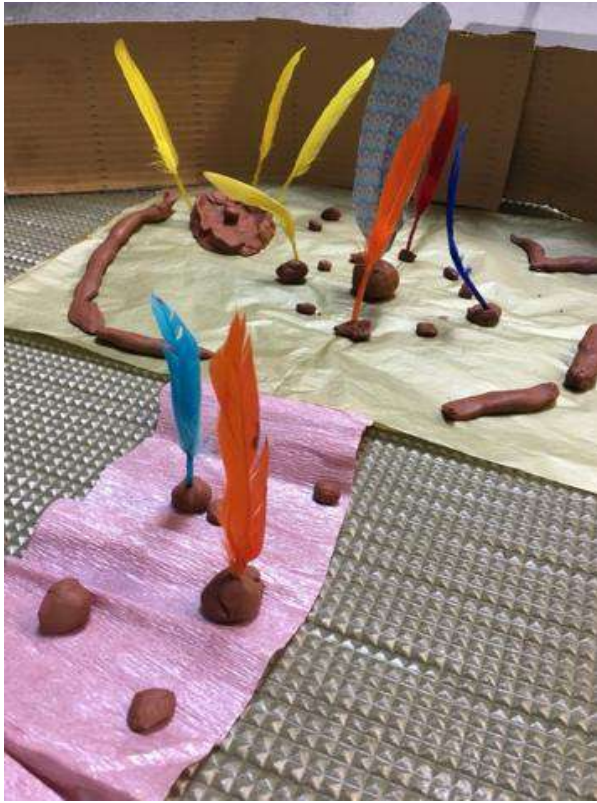


Figura 11: Sesión El paisaje de mi semilla

Mujeres Pa'lante Grupo Arte nómada
Las miradas que me acompañan
9 de julio 2020

Objetivo

Ofrecer un espacio seguro que favorezca la investigación de la mirada externa e interna usando la silueta como la herramienta principal de indagación y respuesta.

Caldeamiento

En círculo les propongo sentir el peso del cuerpo y lentamente pasar las manos con ternura por sus cuerpos, comenzando con la cabeza, percibiendo las formas, las curvas, la suavidad, firmeza, hasta terminar en los pies. Cierran los ojos y por unos momentos quedan en silencio como regalo.

Les propongo hacer una lluvia de ideas para terminar la frase: “Yo por ser mujer...” escrita en la pizarra y ellas le escriben un final en la misma pizarra.

Al terminar ¿Les pregunto que piensan y sienten? hacemos una discusión de lo que se ha escrito.

Dispositivo

Se han colocado con anterioridad dos trozos de papel grandes en lados opuestos en la pared y ceras, para iniciar el grupo se coloca enfrente de uno de los papeles.

Las invito a dibujar una mujer, en cuyo cuerpo habitan las EXIGENCIAS que oprimen a las mujeres: estas son las miradas de las personas significativas, sociedad. Una a una dibuja la cabeza, cuello, brazos, torso, piernas y pies. Cada una de las participantes expresa verbalmente una exigencia y se coloca simbólicamente elementos que expresan estas exigencias en la silueta.

A continuación, el grupo se traslada al papel en la pared opuesta. Una a una, construirá una silueta con sus propios cuerpos pueden elegir alguna parte de su cuerpo o cuerpo completo.

Aquí se expresa lo que YO QUIERO como mujer. Aquí es lo que mi alma quiere y necesita, mi esencia y fortaleza.

Comentarios y cierre

Clorina

Comentó que conectar de esta manera con el cuerpo le recordó de agradecer por esta sana, y cómo los miedos de otras personas nos afectan aún en la distancia y se cuestionó con qué ojos se ve ella misma: ¿con los propios o los de las otras personas?

Atenea

Comentó que ella está acostumbrada hablar de esto temas de género en sus clases de sociología pero que nunca lo había abordado de esta manera.

Ceres

Comentó que dejar abierta como terminar la frase “Yo por ser mujer...” le pareció interesante, le ofreció una mirada más amplia de opciones.

Como cierre bailamos y disfrutamos la música “Deusa do amor” de Moreno Veloso

Reflexión

Esta sesión la pensé motivada por un comentario que compartió Clorina en la sesión anterior. Su madre le llamó temprano y le dijo “*te pido por favor para de comer, estás muy gorda*”. Es un comentario que me chocó y lo consideraré muy duro

Tomé la oportunidad para discutir en el grupo lo que es nuestro en esencia y qué no, así como preguntarnos qué nos beneficia y que no nos beneficia. Siento que fue una discusión productiva para expresarse libremente y fomentar una discusión profunda conectando lo macro y lo micro de ser mujer. También, algunos comentarios que hizo Clorina me despertaron sospecha de violencia intrafamiliar. Lo llevé a supervisión por ser un tema muy delicado: ¿qué hacer en estos casos? Pude llegar a la conclusión de que si es sólo una sospecha, es adecuado estar atenta y ofrecer ayuda sin confrontar.

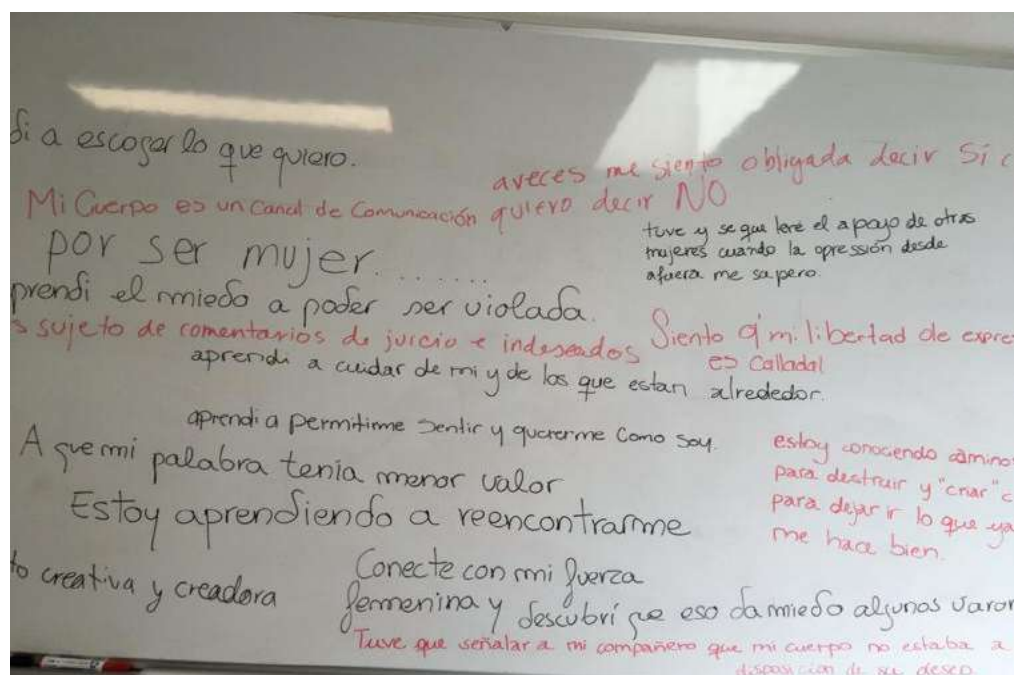


Figura 12: Sesión Las miradas que me acompañan - Yo por ser mujer...



Figura 13: Sesión Las miradas que me acompañan

Mujeres Pa'lante Grupo Arte nómada
La naturaleza acoge - Cierre
30 de julio 2020

Objetivo

Hacer un cierre del grupo para celebrar en la naturaleza, un tema recurrente en el grupo. Acordamos hacer el cierre al aire libre en Montjuïc para poder estar en contacto con la naturaleza.

Caldeamiento

En círculo, les indico a tirarse en el pasto, cerrar los ojos y usar el resto de sus sentidos para percibir lo que acontece a su alrededor. Acompañamos estos momentos con la respiración, el silencio y sobre todo la escucha. Después de algunos minutos, las invito a recordar lo que hemos vivido en este grupo: observar las imágenes, memorias, sentires que vengan a sus mentes. Inhalar y exhalar por unos instantes. Abrir los ojos y sostener este momento con el grupo.

Dispositivo

Las invito que caminen individualmente en el área y recolectan materiales de la naturaleza, de 5 a 9 o los que necesiten. Lo importante es que estos objetos tengan una conexión con ellas. Cuando encuentren un elemento natural, les digo que lo toquen, huelan, observen y dediquen tiempo a sentirlos. Al regresar les ofrezco un pedazo de arcilla y en conjunto con los objetos les propongo hacer una obra - instalación individual. Al terminar, les indico a descubrir el movimiento de su obra y repetirlo por unos momentos. Les recuerdo la importancia de que los movimientos puedan ser libres, sin interpretación.

Luego se presenta el movimiento y la obra, las compañeras ofrecen un movimiento como resonancia.

Para finalizar, les pedí que colocaran las instalaciones juntas e hicieron una historia individual con 2 ó 3 frases de su instalación. Después en conjunto fuimos añadiendo frases de cada una de las compañeras para crear la historia final. Por último, una participante leyó en voz alta la historia completa.

Comentarios y cierre

Ceres

Compartió: *"Me enraicé en mi propia tierra al conectar con mi cuerpo y con la arcilla."*

Atenea

"El proceso de estar en el grupo me ha proporcionado un espacio de pertenencia en esta ciudad lejos de mi familia"

Clorina

"Durante estos meses este ha sido mi espacio, no me había dado tiempo para mí desde que tuve a mi hija; han sido cuatro años, ahora me doy cuenta cuánto lo necesitaba"

Afrodita

"Me llevo mucho amor, ver diferentes realidades y diferentes perspectivas de ver la vida, exteriorizar lo que se siente en un espacio respetuoso y de confianza"

Como cierre celebramos con un pic nic.

Reflexiones

Observé apertura para conectar con el grupo con la naturaleza como paisaje, había un ambiente de relajación y confianza. Sentí que se tomaron el tiempo para explorar y descubrir los materiales naturales. Cada detalle de sus obras fue elegido con intención y cuidado. Decidieron colocar las obras alrededor de un árbol y dejarlas allí como cierre de un ciclo.





Figura 14: Sesión La naturaleza acoge

Juno

Tiene 50 años, es catalana y está en paro a causa de la pandemia. Generalmente trabaja en hostelería. Es bajita y robusta, de cabello castaño y ondulado, tiene un semblante alegre y con mucha energía.

Elpis

Es ecuatoriana, de 45 años, tiene 2 hijos de 18 y 19 años y no trabaja al momento por problemas en la espalda. Es morena de ojos y cabello intensamente negro. Tiene un semblante serio y tranquilo.

Circe

Tiene 27 años, es brasileña. Es psicóloga de niños y adolescentes. Es alta y rubia con ojos azules muy tiernos. Tiene una apariencia alternativa y juvenil.

Iris

Había participado en el taller anterior y regresó.

Objetivo

Crear un espacio seguro para explorar el momento presente mediante el movimiento del cuerpo, la música receptiva y la expresión plástica.

Caldeamiento

Le pido al grupo que formen parejas, les doy una silla y les indico a que busquen un lugar en la sala.

Se trata de un ejercicio de recepción de sonidos por turnos: uno será el receptor y el otro el emisor. Una de ellas sentada, con los ojos cerrados, invito a relajarse a quienes van a recibir el viaje sonoro. Se les explica que van a realizar un baño sonoro con diferentes objetos. Se trata de que las mujeres que están en modo receptor registren las imágenes y sensaciones que se generan en su cuerpo.

La persona que guía va a la mesa donde están dispuestos diferentes objetos sonoros (piedras, papel celofán, vaso de agua con pajitas, 2 vasos con agua, bote con arena, bote con legumbres, globos sin inflar). Elige uno y lo hace sonar alrededor del cuerpo de su compañera. Al oír una campanita, el emisor vuelve a la mesa para cambiar de objeto. Se repite 3 o 4 veces.

Tras finalizar el viaje, invito a que la persona que está sentada comience a desperezarse, y que se preparen para cambiar los roles. Al finalizar ambas, les doy un tiempo para compartir la experiencia en parejas.

Dispositivo

Las mujeres están en el espacio con los ojos cerrados. La luz está baja y hay velas encendidas. La propuesta es ir atravesando puertas para viajar a distintos escenarios a través de la música. La dinámica fue la siguiente:

1. Cuando empieza la música: las guío a que visualicen una puerta, que imaginen estar delante de esta puerta, cómo es... y una vez que se sientan listas, abran la

puerta. Pueden explorar el espacio, imaginar el mundo al cual están entrando, y cuando la música se acaba, cerrar la puerta.

2. Les doy un momento para apuntar algo en el cuaderno acerca de su exploración en nuevos mundos.

Hago sonar cuatro canciones:

1. Jan Johansson, Bandura
2. Comme-ci, comme-ça, Georges Boulanger
3. John Cage, Cage/Harrison – Double music
4. Cloud Mountain, Gabrielle Roth

3. Ahora toca la hora de elegir: ¿cuál de estos mundos siento que es el que me gustaría habitar ahora? Les propongo hacer una obra plástica acerca de este mundo.

4. Llega el momento de compartir: cada una, enseñando su dibujo, dice en voz alta: “se abre una puerta y ...” Presenta el mundo sólo con un sonido/movimiento y después comparte con palabras el mundo que ha explorado, los demás hacen resonancia con una palabra.

Comentarios y cierre

Circe

Comento “para mi este viaje me gusto mucho fue como conectar con otras vidas yo nunca había podido hacer esto en cada canción cuando nos levantábamos abríamos la puerta por lo que ví claro con mi interpretación tenía mucho sentido con relaciones que ya tuve y de historias que ya sabía que había, lo sentí fuerte, es muy potente el trabajo del arteterapia”

Elpis

“las lágrimas me han salido porque había un momento de un recuerdo de una despedida y a mí me dolió, anímicamente vas cerrando capítulos de lo que tienes dentro y vas liberando”

Juno

“con la segunda música recordé a mi padre y como me empujaba en el columpio y me sentí feliz de verlo de esta manera”

Cierre con un sonido con el cuerpo de cómo me voy.

Reflexiones

El arte conecta, nos enseña lo diferente y lo similares que somos de una manera gentil, sana y respetuosa. Nos invita a ver lo familiar en lo desconocido y lo desconocido en lo familiar. Me sorprendió la sinceridad y vulnerabilidad de lo que compartieron. Observé que la música las había llevado a abordar situaciones que necesitaban enfrentar y cerrar ciclos pero de una manera indirecta y gentil.



Figura 15: Sesión Baño de sonidos - Participantes en acción



Figura 16: Sesión Baño de sonidos

Mujeres Pa'lante Grupo Creando el momento presente
Explorando polaridades
22 de octubre 2020

Objetivo

Ofrecer un espacio de exploración de polaridades a través del cuerpo. Reconocer las que nos habitan y encontrar la manera de transitarlas sutilmente para promover el autoconocimiento.

Caldeamiento

De pie, las invito a sacar todo el aire de nuestros pulmones y ahora inhalar profundamente, vaciar y llenar varias veces. Caminamos lo más lento que podamos, neutro y después lo más rápido. Hacer nuestro cuerpo lo más pequeño, neutro, después lo más grande que podemos. Poner el cuerpo rígido, luego neutro y flácido. Sacudir, neutro, quieto. Arriba- abajo.

Las exhorto a observar lo que siente el cuerpo y registrar las emociones que me producen los diferentes movimientos y acciones. ¿Dónde me siento cómoda? ¿Cuál me agrada? ¿Cuáles posturas rechazo? ¿Qué color es esta postura? ¿Qué forma tiene? ¿Qué emociones me despiertan?

En el centro hay unos papeles con unas polaridades escritas, las invito a escoger una, la cual continuarán explorando.

Las polaridades elegidas son:

Rapidez - Lentitud

Depresión - Euforia

Ahora les indico que, de acuerdo a la polaridad que hayan elegido (por ejemplo, rapidez) se encuentren con la polaridad opuesta (lentitud). Una vez que se encuentren, les propongo, hablar sobre lo que les dice a cada una la polaridad correspondiente.

Después las invito a que, de manera individual, cada una dibuje su parte de la polaridad. Cuando hayan terminado se reúnen con sus parejas y comentan lo que ven. Escriben un poema juntas sobre las polaridades.

Para finalizar, se delimita un escenario en el espacio, y cada pareja va pasando, con las obras estéticas (dibujos y poemas) de las polaridades, leen el poema 2 veces Primero una y después la otra frente al público. Luego cada una agarra su obra, se ponen en espacios opuestos en el escenario y a través de una danza se van acercando una hacia la otra, cuando se cruzan, hay una interacción, y se intercambia de polaridad, una pasa a ser la otra parte. Al terminar se hace un sharing de la experiencia.

Comentarios y cierre

Circe

Compartió: “Me sirvió mucho porque estoy trabajando con mis sombras en mi terapia personal, me sorprendió que al llegar a la depresión por un momento me dio paz”

Elpis

“Me sentí un poco incómoda al estar en el escenario en el comienzo y me sentí muy identificada. Estoy pasando por una depresión y el transitar a la euforia fue interesante”

Juno

“No sabía cómo expresar con pintura la rapidez, al final la representé con los animales rápidos, vuelos de aves y ríos que no paran”

Iris:

“Para mi la lentitud es mi rutina, cuando me levanto a tomar mi café en el balcón y sentir el sol. Fue extraño ir a la rapidez desde ese momento, pero al final entendí que no puedo quedarme en el balcón todo el día”

Reflexiones

Esta era la primera vez que trabajaban más profundo en parejas, tenían que comunicarse y coordinar para presentar la transición en el escenario. Había escuchado de las participantes hablar de emociones y situaciones expresando sólo si

son positivas o negativas y me interesó el valor que podría tener transitarlas con el cuerpo para profundizar en todo lo que pasa entremedio de ese “negativo-positivo”. También me interesaba que pudiesen practicar un poco más la puesta en escena para sentirse más cómodas en el futuro.

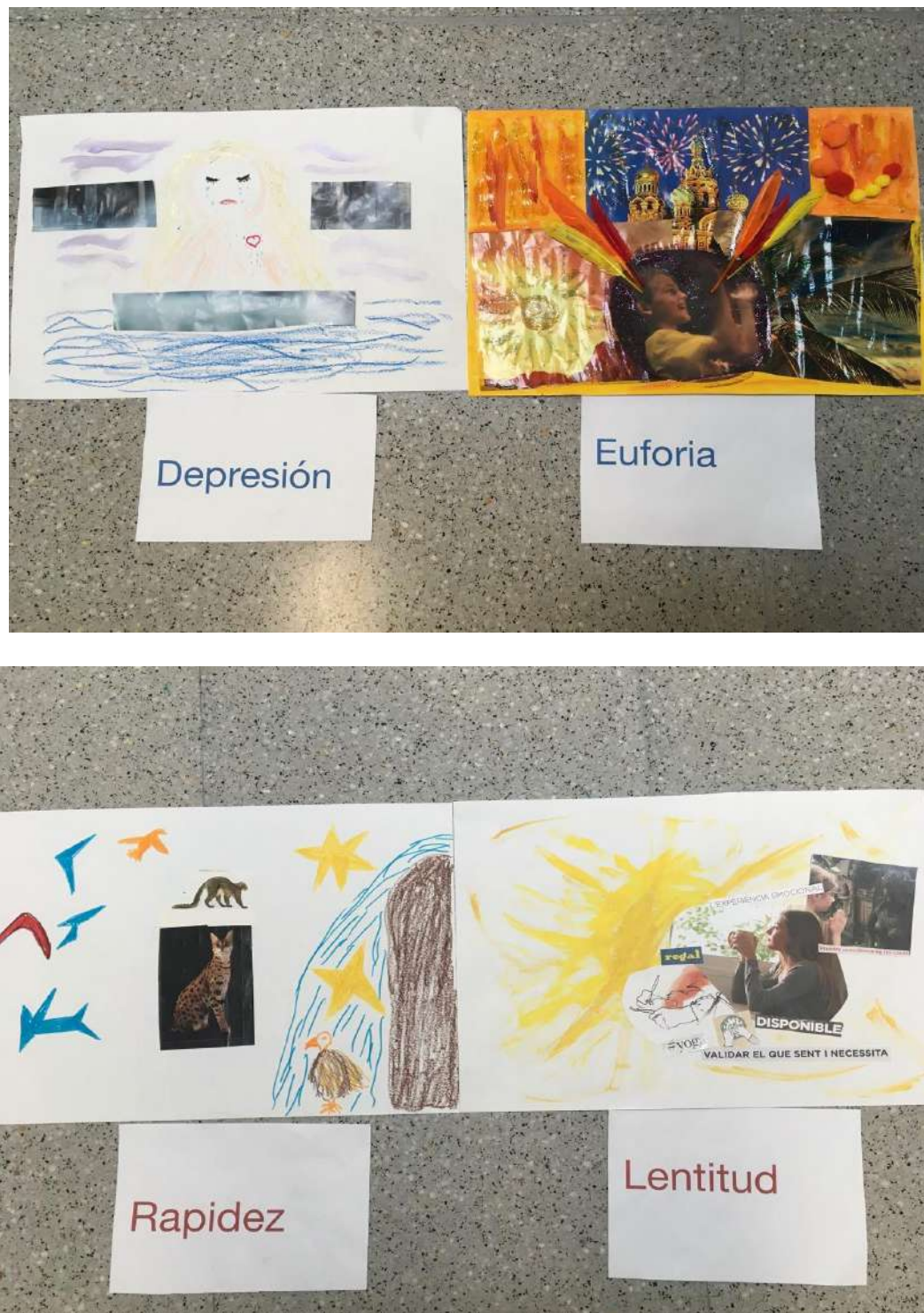


Figura 17: Sesión Explorando polaridades

Objetivo

Ofrecer un espacio seguro para fomentar el autoconocimiento mediante la metáfora y escuchar las historias que llevamos dentro.

Caldeamiento

En círculo conectamos con la respiración, hacemos una lluvia con nuestros dedos empezando por la cabeza hacia a los pies. Con un globo, les propongo caminar en el espacio y no dejarlo caer, enseguida imaginar que el globo es un vaso con agua, ahora imaginarse que el globo es un espejo, una piedra pesada, un libro, una pelota de tenis. Luego les propongo encontrar una compañera, interactuar con ella y finalizar jugando todas con el resto del grupo.

Dispositivo

Les propongo escribir una metáfora para describir cómo están esta mañana. A continuación, en un folio les indico a plasmar mediante pintura esta metáfora de manera individual. Cuando se terminan, les pido colocar la obra junto con la metáfora escrita en grande en las paredes alrededor de la sala a modo de exposición.

Como si fuera una visita a un museo, todas irán alrededor de la sala apreciando las distintas obras. Inspiradas en las pinturas y en las metáforas de todas, les propongo tomarse un tiempo individualmente y escribir una historia con todas las metáforas que estaban presentes en el salón, en el orden que desearan usarlas.

Ya para el sharing final, en círculo y con las obras en medio, invito a cada participante a compartir cómo se sentía cuando ha llegado y cómo está ahora. Les pido leer las historias en voz alta y que al finalizar, el resto de las compañeras puedan resonar con un movimiento sin palabras.

Comentarios y cierre

Circe

“Me gusta mucho escuchar nuestras historias entrelazadas, creo que nos abre una oportunidad de pensar que podemos conectarnos mucho más de lo que pensamos y en cualquier momento y realidad”

Juno

“Es un espacio para expresar cosas que no expresas en la vida cotidiana. Te hace pensar en lo que has vivido”

Elpis

“Aquí ha sido simple conectarnos como personas aun con nuestras diferencias, yo estoy bastante más tranquila y me ha fortalecido”

Iris

“Aquí vengo a llenarme de energía, creatividad y sororidad así quiero empezar mi día”

Cierre con “el poema del agua” de Fauzia Abú Jáled

*“Sumergió sus dedos en el desierto,
y con el agua del espejismo escribió un poema”*

Reflexiones

Esta sesión produjo una atmósfera de mucha complicidad y vínculo en las participantes. Pude observar que sus ojos brillaban cada vez que escuchaban sus metáforas en las historias que las compañeras habían hecho. Los comentarios al finalizar la sesión tuvieron todos en común la importancia de haber podido crear sus historias propias con las metáforas de otras; que podían sentir la conexión aunque fuesen muy diferentes como personas.





Figura 18: Sesión La metáfora

Este fue el final de nuestros encuentros, y al concluir esta última sesión les propuse hacer un *sharing* final para que pudieran hablar de su experiencia con el taller en general. Estos fueron sus compartires:

Circe

“Yo no tenía muchas expectativas, estaba muy abierta y con muchas ganas. Desde el principio todas las actividades me han sorprendido mucho, lo que me ha sorprendido más fue conectarnos de manera tan íntima. Algunas sesiones las sentí más fuertes y otras menos, pero de todas he aprendido algo de mí y a conectar con algo mío. Con las herramientas correctas y con ayuda, sí es posible conectar de una manera muy profunda y a través del arte llegar a cosas que a lo mejor llevamos años tratando de comprender y llegamos a una sesión y te hace un click y comprendes algo. También este momento me sirvió para salir del confinamiento y volver a la vida un poco, tener este espacio para venir y compartir con otras mujeres y personas tan diferentes y tan iguales”

Juno

“Yo no había participado nunca en ningún grupo, es la primera vez. Elpis me invitó y me ha gustado mucho la experiencia. Es una manera de sacar emociones y me ha gustado mucho, me siento satisfecha de haberlo hecho. Volvería a repetir. Yo soy muy nerviosa y conectarme conmigo misma es algo que casi nunca he hecho, he empezado ahora esto de ver la vida diferente. Compartir con mucha más gente que no conoces, piensas que te vas a ridiculizar y aquí ves que no, porque todo lo que hemos hecho sale de dentro nuestro. Con gente de fuera no puedes compartir porque se ríen de tí cuando les explicas te dicen es “una chorrada”, pero para mí no es una “chorrada”, a mí me ha ido muy bien. Me siento mucho mejor que antes”

Elpis

“Yo he hecho yoga y meditación, pero nunca me han liberado, aquí he liberado muchas cosas, he cerrado capítulos que he tenido muy dentro, nostalgias y sé que por medio de la pintura me he explayado bastante, me he dado cuenta del estado de ánimo que tenemos cada día, cómo nos va cambiando. Yo tenía miedos, tenía mis dudas, pero me ha gustado y lo volvería hacer”

Iris

“Participar de un espacio seguro, amoroso y creativo con otras mujeres fue una experiencia muy importante en un momento de fragilidad y de dificultades en que estamos. Compartir este espacio con mis compañeras me ha enseñado el poder del arte, de la expresión, del cuerpo, de las palabras y de las emociones para cuidarnos. ¡Gracias por la oportunidad de mostrarnos vulnerables y fuertes juntas!”

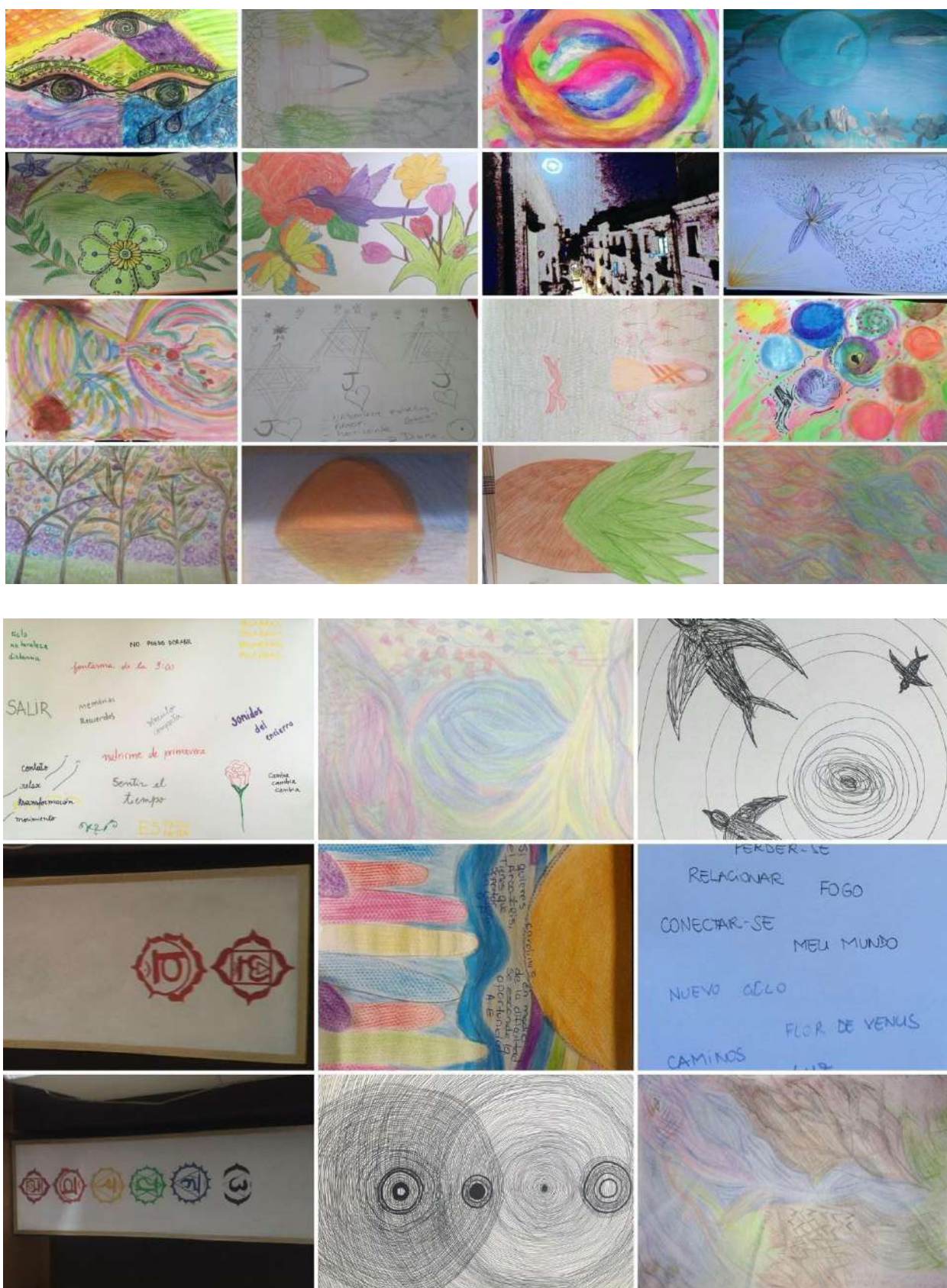
3.3.3 La pausa forzada

El 2020 ha sido un año excepcional, en España el 15 de marzo se declaraba el estado de emergencia con uno de los confinamientos más estrictos. La pandemia del COVID fue una realidad que afectó la vida de todo el planeta, empezamos a vivir en un ambiente de incertidumbre que hasta ahora subsiste. Mi sentir en ese momento fue que el arteterapia era necesario más que nunca. Propuse a los grupos continuar nuestro vínculo creativo durante este periodo. Con los grupos de la FCFMP no fue posible porque las participantes tenían a sus hijos en casa con muy poca privacidad y acceso a internet. Además, satisfacer las necesidades básicas eran prioridad para estas mujeres, el confinamiento afectó intrínsecamente a la economía y la salud mental de este sector de la población, ya de por sí vulnerable.

La metodología que les propuse fue enviar ejercicios semanales, todos los jueves vía WhatsApp. Estos ejercicios tenían como objetivo mantener el vínculo, conectar con el arte, su ambiente en sus casas y sus recursos.

Los ejercicios consistían en primero hacer un caldeoamiento corporal y percepción propia, esencialmente conectando con la respiración. Segundo, un dispositivo conectando artísticamente con elementos de su ambiente/paisaje alrededor, por ejemplo, sentir el calor del sol en sus ventanas, observar alguna planta en su casa o árbol de la calle que tuvieran cerca. En otras ocasiones fue elegir un haiku o una música que resonara con ellas en ese momento. Les propuse hacer una obra estética con pintura, colores o cualquier material que tuvieran disponible y un texto que después compartían. Tercero, compartir la obra estética o texto con el grupo y el resto de las compañeras hacían resonancias con un texto poético o metáforas.

La respuesta fue muy positiva. Iban compartiendo sus obras, cada una trabajando a su tiempo. Fue muy bello recibir estos regalos artísticos y textos poéticos durante varias semanas. Este proceso creativo con las mujeres me motivó a mantenerme creativa, a compartir y poner en práctica lo aprendido durante el Máster. Durante esos meses, el arte nos salvó, nos ofreció un brillo de luz y guía en la cueva de la incertidumbre.



3.3.4 Acompañamiento individual

Al final del verano, Cárites una de las participantes del primer taller de Mujeres Pa'lante, me contactó porque necesitaba ayuda: se sentía muy bloqueada y quería saber si podía hablar conmigo porque necesitaba expresar algo más de lo que le estaba pasando en esos momentos. Consulté con mi supervisora para poder hacer este seguimiento individual y cuando me dijo que podía hacerlo, comencé a planear las sesiones. Fueron 10 sesiones que comenzaron el 5 de octubre de 2020 y terminaron el 14 de diciembre de 2020. Las sesiones se realizaron semanalmente los martes.

Cárites

Es argentina, es actriz y trabaja en un bar. Tiene apariencia de actriz de época clásica del cine americano de los años 20's: cabello moreno y ojos grandes, es menuda y pequeña, tanto que algunos días parecía frágil.

Los objetivos, formulados por Cárites en nuestros primeros encuentros para estas sesiones fueron los siguientes:

- “Seguir mi camino de autoconocimiento”
- “Conectar conmigo misma”
- “Permitir la creatividad”

Sesión 1

5 de octubre 2020

En el primer encuentro comentó que estaba muy mal en ese momento y estaba buscando herramientas para desbloquearse y que le ayudaran a contactar consigo misma, y que por eso me contactó. Recientemente había obtenido la aprobación de su residencia en España y se sentía agobiada y ansiosa porque ahora no tenía excusa para seguir con sus sueños. Su relación con su novio no funcionaba.

Noté cómo no me miraba directamente a los ojos y se movía mucho, como si no estuviera tranquila. Al observar su cuerpo y al escuchar sus inquietudes, le sugerí empezar con algún ejercicio artístico, y me dijo que sí.

La invité a conectarse con su cuerpo a través de la respiración y estiramientos. Cuando sentí que ya estaba más en el presente, en su propio cuerpo, le propuse hacer un dibujo con ceras, representando cómo se sentía en ese momento. Empezó rayando el papel, luego colocó una mancha marrón en el centro y empezó a extenderla en el papel. Comenzó a llorar.

Cuando terminó la invité a observar su propia obra y a poder describir lo que veía, le pregunté qué título le pondría, me dijo: “mierda”. Cuando terminó esta obra le sugerí que hiciera otra obra de cómo le gustaría a ella sentirse. Noté que no dibujaba nada, y me comentó “que no sabía cómo hacerlo, que no sabía cómo era”. La animé a empezar con lo primero que surgiera, y comenzó a dibujar.

Al momento de compartir me dijo que sentía como que me estaba haciendo perder el tiempo. Yo le aseguré que no era así y que ese espacio estaba disponible para que ella pudiera expresarse, y que yo estaba ahí para acompañarla. Quedamos en que regresaría la semana próxima.

Reflexiones

Observé que Cárites tenía un aspecto descuidado y parecía desconcertada, algo inusual comparado a cómo la había conocido en el grupo. Observé también que estaba muy bloqueada y que esto en parte era por lo que le decían sus propios personajes críticos, y parecía cansada de su situación. Así que decidí enfocarme en el hecho de que había buscado ayuda, pues esto es indicio de querer cambiar una situación que la estaba incomodando.

Este primer encuentro que tuvimos sentí que el seguimiento individual era muy diferente de lo grupal, aunque obviamente no esperaba que fuera igual. Las propuestas creativas son mucho más espontáneas ya que no se puede planear del todo una sesión individual con antelación, pero aun así deben tener un sentido con lo que acontece.

Me emocionó esta nueva manera de trabajar y el espacio de supervisión me ayudó a clarificar que hay que tomar tiempo para escuchar más en las primeras sesiones.



Figura 20: Acompañamiento individual Sesión 1

Sesión 7

10 de noviembre 2020

Cárites llegó en su bicicleta animada y contenta de haber ido a la playa, ya instaladas en el estudio me dijo que quería enseñarme algo, con una sonrisa de oreja a oreja. Sacó de su cartera su tarjeta de residencia española. Me comentó un poco que había ido a Vilanova a recogerla.

La felicité y le propuse tomar estas sensaciones y emociones, empezando con la conexión desde el cuerpo con la visualización de estos eventos, desde ir a recoger la tarjeta hasta este momento. La invité a observar si había colores, formas o imágenes que fueran parte de este acontecimiento.

Cuando terminó la visualización tomó una hoja y unos colores para poder plasmar sus sentires en una obra, pero se quedó allí y no hizo nada por unos minutos. Después me dijo que no había visto ninguna imagen o color. Dejé pasar un momento, sosteniendo el silencio, y le pregunté si quería expresarlo de alguna otra forma, tal vez con palabras.

Su lenguaje corporal, pude observar, era de incomodidad producida por la frustración. Sin embargo, unos instantes después, empezó a dibujar con el color azul como unas escaleras que subían y después bajaban. Cambió al color rojo y comenzó a hacer líneas.

Al final hizo una línea gruesa de color verde, a la cual le hizo un círculo morado y le empezó a colocar líneas amarillas que le hacía ver como una flor, después agregó naranja y rojo, parecía fuego. Le propuse darle un título y escribió: “halo de luz”

La invité a dialogar con la obra, ya que pude notar que estaba un poco inquieta y con malestar. La invité a girarla y verla de diferente perspectiva, de esta manera vio animales, percibió que una parte de su dibujo era su pasado del que decidió alejarse al venir a Barcelona y de ese papel de víctima que en su momento le sirvió y que ahora ya no le sirve más. Me compartió que ahora quiere disfrutar el aquí, el hoy, el acá. Escribió sus sentires cerca de la parte verde que estaba en flor. Después hizo una línea que dividía el pasado en Argentina y su presente actual, y dijo en voz alta: “ya no te tengo que cargar, estás allá, no te tengo que cargar”. Y puso la palabra “gracias”.

Comentó que su hábito no es celebrar los logros: “no le doy tiempo ni los aprecio, generalmente hago lo contrario, le pongo foco a mis fallos, por eso me costó empezar”.

Le comenté que yo le proponía los ejercicios, pero que ella no estaba obligada a tomarlos y me contestó que el reto le hace bien en estos momentos.

Su primera reacción fue de resistencia y fue un indicador de que tenía que hacerlo. Compartió también que estaba feliz de haberlo hecho porque se sentía en una nueva fase de autoconocimiento.

Le pedí una palabra, de cómo se sentía, para finalizar, y se fue con la palabra “relajada”.

Reflexiones

En este punto ya habíamos tenido varias sesiones y algunas veces me interpelaba no saber qué comentar o qué decir en algunas situaciones.

Llevé esta duda a supervisión y mi supervisora me dijo que las resonancias son justamente para esto: para observar, sentir y escuchar activamente durante toda la sesión y luego poder expresarme artísticamente y hacer propuestas que sirvan y enriquezcan. Esto me ayudó a acrecentar mi vínculo de confianza con Cárites.

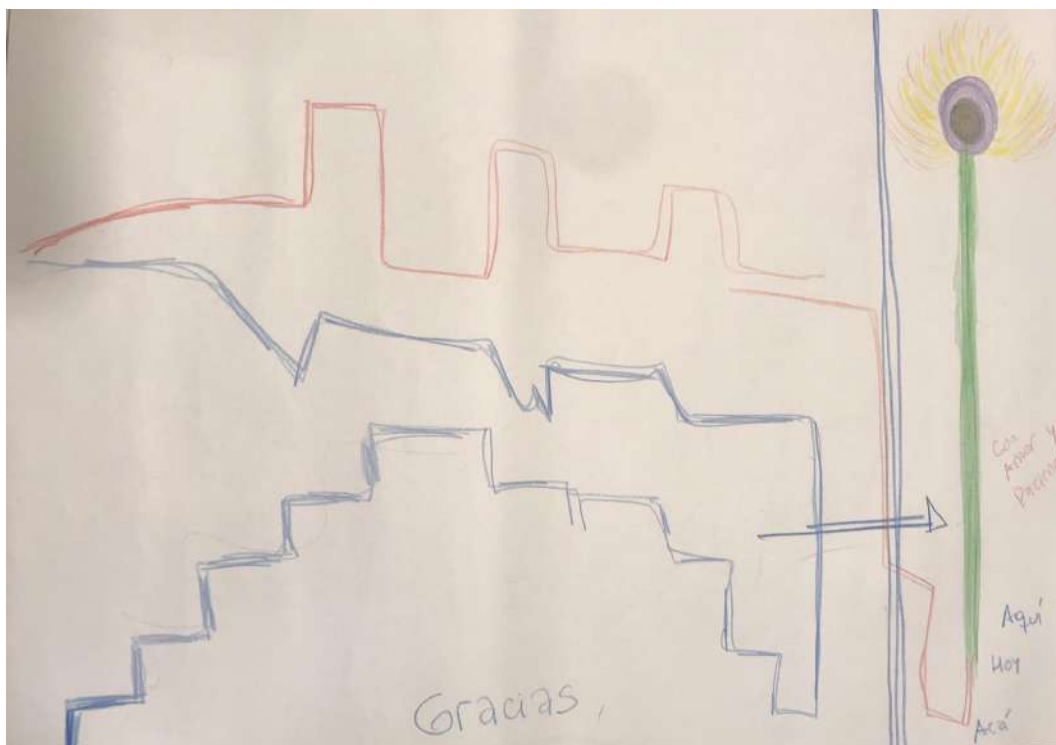


Figura 21: Acompañamiento individual Sesión 7

Sesión 10

15 de diciembre 2020

Hicimos una recapitulación de las 10 sesiones previas para finalizar el año. Cárites colocó sus obras en el piso.

Le pedí que se conectara con el cuerpo, con la respiración y le hice, en palabras a modo de relato, una visualización de los momentos vividos en las sesiones. Poniendo foco en las cosas puntuales con las que había conectado. Le pedí que al abrir los ojos volviera a ver sus obras y que podía hacer cambios de lugar y forma y podía sacar la que necesite sacar, etc. Volvió a poner las obras en diferente orden y además sacó la obra donde encontró a sus heterónimos críticos y otra obra que representaba las mentiras que había dicho. Dijo que en ese momento, aunque sabía que no habían desaparecido, no quería que fueran protagonistas.

La invite a que hiciera una historia con las imágenes de sus obras. Esta fue su presentación de la historia

“8 asientos la estaban esperando para que empiece la función, pero ella aún no había salido del vientre materno. 5 seres la estaban esperando junto a su ángel guardián. Ella supo desde el primer instante consciente en este mundo de qué color era el

camino por el cual quería caminar. Pero los colores la fueron confundiendo, luego las sombras y el fuego y la oscuridad bloquearon ese camino que en su primer instante veía tan claro. Observó un fuego muy regocijante que le dio fuerza y estímulo para salir nuevamente hacia la luz y encontrar su verdadero calor. Una nueva forma comenzó a nacer; no sabemos si es fuego o flor o tal vez los dos, lo cierto es que este ser comenzó a danzar una danza rupestre conectada con el lodo y la mar.”

La leyó dos veces y la segunda se conmovió con sus palabras. Le pregunté cómo se sentía y dijo que bien, que se estaba conectando con lo que ya sabía que existía y que ya no había excusas, que era muy claro su deseo.

Reflexiones

Observando todos sus trabajos artísticos, cómo simbólicamente sacó lo que no necesitaba en ese momento, cómo Cártes pudo crear una nueva historia con su pasado, pude ver que era una metáfora de la vida. Se fue contenta y tranquila de la sesión y acordamos de seguir con el acompañamiento en enero continuar explorando el silencio que manifestó estar necesitando.

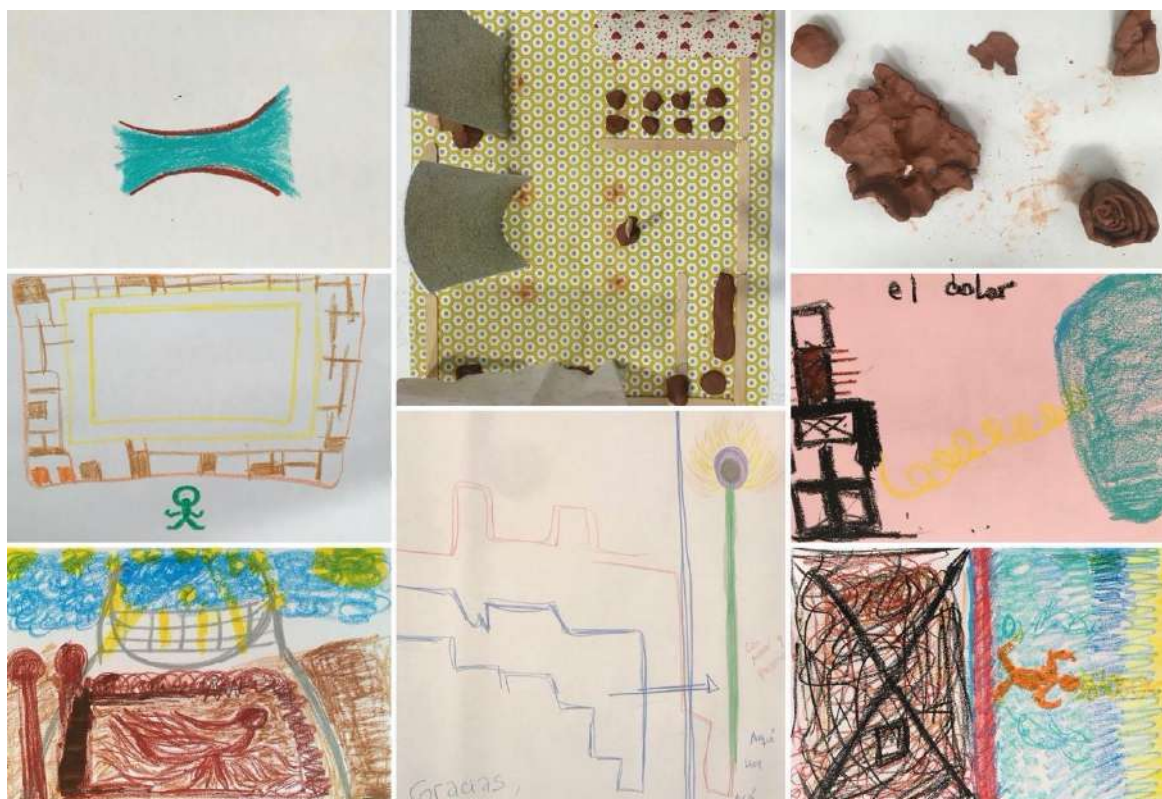


Figura 22: Acompañamiento individual Sesión 10

Capítulo 4

Conclusiones

Durante mi experiencia de prácticas he experimentado un aprendizaje de pasos agigantados. Fue como dar a luz, parir en pocas palabras: emocional, física y espiritualmente. Me sentí más humana que nunca, el inicio fue doloroso pero inevitable y cuando el nacimiento ocurrió, fue uno de los momentos más completos de felicidad y disfrute en mi vida. La belleza de una nueva vida en tus brazos intercambiando calor.

A lo largo de este proceso he sentido el caos, el orden y ahora mismo estoy en busca de la comprensión de su complejidad. Es muy claro que el aprendizaje y autocuidado requieren de espacio y tiempo para la experimentación y la reflexión, para sumergirse en las sorpresas de lo que acontece. En todos los grupos las mujeres a cierto punto comentaban asombradas por sus obras y exclamaban: “nunca me hubiera tomado el tiempo de hacer esto”. Podía contemplarlas sumergidas en la tarea. El espacio arteterapéutico ofreció un lugar seguro para conectarse a sí mismas y hacer algo nuevo.

Cada participante desde su lugar y tiempo aportaba al grupo: esto hizo darme cuenta que es indispensable respetar y apreciar los tiempos de cada individuo.

El taller de arteterapia es solo un trozo en el camino en su propia historia. Yo quiero creer que el tiempo juntas es un trozo de camino muy nutritivo y vital, potente como lo ha sido para mí.

Promover la atención a lo corporal fue una herramienta esencial en cada sesión. Reconocer el cuerpo gentilmente y conectar con lo que les hace sentir bien y los propios límites; este trabajo es fundamental para recuperar el protagonismo en sus propias vidas. La conexión con el cuerpo les proporcionaba un conocimiento de cómo estaban en el momento y de las cosas que tenían que salir a relucir.

Yo sentí el arteterapia como parte de mi trabajo de vida en pos de la justicia social. No hay nada más revolucionario que el sentirse pleno y feliz en este mundo, vivir desde la mirada de amor y ternura hacia uno mismo.

El arte, vivido desde una manera transdisciplinaria, como hilo conductor en nuestras almas creativas, hace ver nuestras diferencias no son tan grandes al momento de compartir desde un espacio de cuidado y seguro, sostenido con ternura. Crear más vínculos entre las personas desde nuestras aparentes diferencias para hacernos más fuertes como comunidad.

La retroalimentación creativa es cíclica entre las personas que participan en ello. Esto se ve cuando las participantes comentan que comparten sus trabajos con sus hijos, nietos y personas en el trabajo y también cuando dentro del espacio arteterapéutico, se ven resultados tangibles. Y yo lo siento en mi deseo de ser más creativa con las sesiones del taller.

Comprendo que el camino de aprendizaje del arteterapeuta es constante y me emociona el aprender cosas nuevas siempre. Los retos a mi misma hacen que las expectativas se vuelvan flexibles. No se tiene que cuestionar todo lo que pasa sino poner foco en la potencia; nada en arteterapia es pequeño cuando se le da sentido de conexión a lo vital. Acoger lo que acontece tanto en el grupo como en la vida y poder seguir adelante, crear desde ese momento.

En cuanto a las sesiones individuales, he sentido que profundizan los conocimientos, el vínculo y la intuición. No hay mucho espacio para la planeación y esto hace que la escucha interna y externa se agudicen.

También he aprendido que en todos los espacios arteterapéuticos es necesario crear un espacio para la reflexión de lo que acontece mediante la supervisión y la autorreflexión.

Lo que he descubierto en mis prácticas es el vibrar del cuerpo mediante el disfrute de acompañar haciendo lo que se ama, que no es poco. Sentí el poder del vínculo saludable. Aprendí que hay una infinidad de historias dentro de nuestras historias y la posibilidad de verlas con ternura. Sobre todo, no tenerle miedo al corazón, no tener miedo a sentir ni a hablar desde él. Entiendo sobretodo que esto es solo el inicio de mi vivencia como arteterapeuta y lo atesoro.

Capítulo 5

Mi proceso

Estos dos años del máster han transformado mi vida, cada uno de los módulos, terapia y supervisión me han indicado el camino hacia la salud, el bienestar y la plenitud.

Al mismo tiempo, mi deseo de compartir lo que he aprendido, sentido y vivido con más personas ha crecido. Yo siempre he tenido una pasión: es que el bienestar y la salud puedan ser accesibles para todos, y he encontrado en el arteterapia transdisciplinaria la manera más bella de llevar esto a cabo.

Durante este periodo he podido hacer conexiones entre conflictos que he vivido y resignificarlos, hacerme preguntas trascendentales a través de distintas ópticas: la mirada desde el movimiento, la escucha desde la pintura, el tacto desde la música. Todo esto ha despertado la vitalidad en todo mi ser. Este trabajo abrió espacios para transmutar mis historias e identificaciones.

Finalmente me sentí libre de escoger, y pude tomarme aquella libertad de elegir cómo quiero seguir viviendo mi vida. La potencia de este descubrimiento y el impacto que tuvo en mi vida, no sólo a nivel personal pero también relacional y laboral, me hizo dar cuenta de que el arteterapia en acción tiene un poder transformador, sanador y preventivo muy necesario en el mundo en el que vivimos.

Cada uno de los módulos era un proceso en sí mismo: me cuestionaba, luchaba contra aquellas identidades e historias callosas que me impedían disfrutar plenamente mi vida. La contención cuidadosa del máster, la vulnerabilidad y creatividad de mis compañeras crearon un espacio seguro, en el cual, mediante el arte, poco a poco iba revelando mi coraje y curiosidad. Mi ser se permitió aceptar y sentir con todo mi cuerpo la belleza de vivir la vida desde la vitalidad. Encontré lo que siempre estuve buscando, fui capaz de tocarlo y ya no lo quiero dejar ir, aunque cueste trabajo.

Logré verme desnuda, y aun recuerdo la primera vez que conscientemente me hablé a mi misma con ternura con un texto: tuve una catarsis por el hecho de haber descubierto el contraste con la violencia con la que usualmente me hablaba. Toqué mi alma con la ternura, y pude descubrir que ahí dentro, aquí dentro, no hay bueno ni malo, sólo hay vida.

En todo este proceso, algo que tuvo mucho impacto en mi sanación fue el reconocer y poner nombre al núcleo que más influencia tiene en mi vida: el melancólico. Empecé a diseccionar las dinámicas que estaban operando en mi vida.

De allí nació mi performance de primer año, en la cual yo renací como el ser creativo de cuerpo vibrátil que siempre fui. Me parí a mi misma y asumí las consecuencias de esta responsabilidad con mucho amor. Sentí en mí el poder, todo fluyó de una manera con mucho disfrute y confianza y fue el mayor ejemplo de poder vivir desde este lugar.

También conectar con otras personas desde la vivencia estética tanto en mi grupo, Caleufu, como con las mujeres que participaban en mis talleres de prácticas, fue la química perfecta para el crecimiento como persona. Una de las cosas más hermosas que he experimentado fue observar el desarrollo del trabajo artístico en los grupos: cómo cada mujer se adentraba con mucha gentileza y detalle a sus obras, movimientos y palabras. Se generaba una profundidad humana vital.

He sanado heridas y he cuidado mi niña interior, he conectado con la apertura de la mirada interna, donde los juicios internos y externos se minimizaron. Durante este proceso descubrí dentro de mí la capacidad de maternarme desde la ternura, aquella que ya estaba dentro de mí, tuve la capacidad de acoger con amor a esa niña negada.

Todo esto fue un proceso el cual culminé con mi performance de segundo año: el escenario fue testigo de mi declaración de amor donde le di lugar a esta niña acurrucándola y cuidándola con amor. Dedicándole tiempo, presencia y ternura, donde pude muy claramente expresarme con mi potencia, confianza y creatividad.

Durante estos dos años también pude generar espacio para percibir y apreciar todo lo que he logrado en mi vida: vi con otro color mi pasado, algo que yo minimizaba.

Además, mi trabajo de desarrollo personal y crecimiento profesional ha impactado mi vida familiar, mi relación con mi hijo y esposo de una manera muy positiva. La ternura ha llenado nuestro hogar, a través del arte, la atención, la escucha y el juego. Conscientemente estoy nutriendo nuestro jardín para que la flor pueda florecer.

Hoy día estoy celebrando y disfrutando cada enseñanza, cada sonrisa, cada mirada, cada lágrima y retos en mi eterna búsqueda de la ternura que merece mi *cuerpalma*. Ahora lo que mi alma desea y necesita es plantar la semilla del arteterapia por los caminos que camine, por los cielos que vuele y por los mares que navegue porque el arteterapia va dentro de mí, me acompaña y acompañará siempre.

BIBLIOGRAFÍA

ASSIEGO, V. & UBRICH, T.: *Más solas que nunca: La pobreza infantil en familias monoparentales*, Save de Children España, Madrid 2015.

BERNÁRDEZ, A.: *Mujeres inmigrantes en España: Representaciones en la información y percepción social*, Ed. Fragua, Madrid 2007

HESS, C.; HESS-CABALZAR, A.: *Medicina Humana. Un arte inteligente de curar*, ISPA edicions, Barceona, 2001.

KNILL, P. J., LEVINE, E. G., y LEVINE, S. K. (2018). Principios y práctica de la terapia de artes expresivas. Hacia una estética terapéutica. Lima, Perú: TAE Perú.

RESTREPO, L.C.: *El derecho a la ternura*. Ed. Península, Barcelona, 1997.

SORIN, M.; GYSIN, M., et al.: *El arte y la persona. Arteterapia: esa hierbita verde*, ISPA edicions, Barcelona, 2011.

WINNICOTT, D. W.: *Realidad y juego*, Ed. GEDISA, Barcelona, 2009.

Webs consultadas

BORRAZ, M. (2019). La tasa de hogares monoparentales en riesgo de pobreza dobla a la de los integrados por dos progenitores: El diario recuperado de https://www.eldiario.es/sociedad/hogares-monoparentales-Espana-llegan-dificultad_0_943156013.html Fecha de consulta enero 2021

COLLAZO, F.; GHALI, K.; RAMOS, M.; & QURESHI, A. (2014). Salud mental de la población inmigrante en España. *Revista Española de Salud Pública*, 88(6), 755-761. <https://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272014000600008> Fecha de consulta enero 2021

Federació Catalana de Famílies Monoparentals

<http://www.familiesmonoparentals.cat/ca/presentacio> Fecha de consulta abril 2020

Instituto de las mujeres

<https://www.inmujer.gob.es/elInstituto/conocenos/home.htm> Fecha de consulta enero 2021

Mujeres Pa'Lante <http://www.mujerespalante.org> Fecha de consulta abril 2020

VAN NIEKERK, K. (2018). #L13 - The earliest drawing sheds light on the origin of symbolism. Bergen, Noruega: Ecology & evolution recuperado de <https://natureecoevocommunity.nature.com/users/175937-karen-van-niekerk/posts/38511-the-earliest-drawing-sheds-light-on-the-origin-of-symbolism> Fecha de consulta abril 2020

SOLÉ, C.; PARELLA, S. (2018). Las trayectorias sociales de las mujeres inmigrantes no comunitarias en España. Factores explicativos de la diversificación de la movilidad laboral intergeneracional. Universidad Autónoma de Barcelona. Recuperado de <https://www.inmujer.gob.es/areasTematicas/estudios/estudioslinea2009/docs/lasTrayectoriaSociales.pdf> Fecha de consulta enero 2021