



ARTETERAPIA, GÉNERO Y COMUNICACIÓN. EXPERIENCIAS CREATIVAS EMERGENTES

M^a José Malpica Soto
Escuela Universitaria de Osuna
tierraalegre@gmail.com

Juan Román Benticuaga
Facultad Comunicación
Universidad de Sevilla
jromanbenticuaga@yahoo.es

Resumen: la Arteterapia como disciplina es facilitadora de activar nuevas funciones ejecutivas a través de los lenguajes en los que se expresa, incentivando la comunicación con el inconsciente y posibilitando otras alternativas al pensamiento lógico. Programas arteterapéuticos desarrollados desde una dimensión formativa, educadora, experimental y como intervención social y psicológica posibilitan reafirmar la interacción con el arte y la creatividad como una forma de inducción y actuación en materia de género. A través de la exploración de intervenciones realizadas en el ámbito educativo y social en materia de género desde la Arteterapia y del análisis y revisión de las revistas especializadas publicadas en nuestro país, se evidencian experiencias creativas emergentes como formas de construcción de la identidad, el género y su expresión.

Palabras clave: arteterapia, intervención, coeducación, cuerpo, emociones, publicaciones, género

1. Introducción

No es el objeto de esta comunicación profundizar en cuál es la definición de Arteterapia, y cuál es su desarrollo y amplitud en este país. Sin embargo esbozaremos brevemente una introducción a la misma. Para ello y en aras de una mirada global y clarificadora suscribiremos a Magdalena Durán:

”El Arte Terapia es una alternativa a la psicoterapia verbal en la que la práctica artística facilita el acceso al mundo interno de la persona. La terapia se desarrolla dentro de una dinámica triangular, cuyos vértices son el cliente, la obra y el terapeuta. La obra artística creada en un entorno seguro y en la presencia del Arte Terapeuta posibilita la contención, expresión, exploración y resolución de emociones conflictivas. El Arte Terapia trabaja no sólo con las imágenes que se producen en el transcurso de las sesiones, sino también con todo el potencial de significados que se despliega en el proceso creativo. Gracias a este proceso, es posible llegar a una comprensión y una resolución de las ansiedades y los conflictos de la persona, de una forma introspectiva



a la vez que creativa. Este proceso sucede dentro del marco seguro que propicia la relación de confianza entre el cliente y el arte-terapeuta. La presencia del objeto artístico permite abordar conflictos internos, de manera indirecta, a través de los símbolos y las metáforas que van surgiendo en las obras. A su vez, la función simbólica se extiende a todo lo que sucede dentro de la sesión de terapia.”” pero su característica esencial es el trabajo a nivel simbólico y del inconsciente, diferenciándose así de la terapia ocupacional, que trabaja exclusivamente con el nivel consciente”. (Durán, 2005:2).

En cuanto a la trayectoria de la disciplina en España, la Arte terapia, (AT en adelante), se inicia en el ámbito académico a finales de los años 90 con la implantación de los cursos universitarios de postgrado, a diferencia de los países en que surge de la práctica profesional. Es también en el mismo año 1999 dentro del ámbito privado que se constituye la formación en Arte terapia de la AEC que actualmente ha pasado a ser un máster universitario con la colaboración de la Universidad de Vic y la Escola d'Expressió Carme Aymerich de L'Ajuntament de Barcelona.

En lo que respecta a AT, tras estas primeras iniciativas comienzan a proliferar los estudios de postgrado, como la formación de másteres universitarios, en las comunidades de Madrid, Murcia y Girona.

En el año 2000, surge el Máster universitario en Arteterapia, organizado por el Departamento de Didáctica de la Expresión Plástica en la Facultad de Educación de la Universidad Complutense de Madrid.

En 2001, se inicia el Máster en Art-Teràpia Transdisciplinària i Desenvolupament Humà ISPA.

En 2004, comienza el Máster Universitario en Arteterapia y Mediación Plástica de la Escuela Universitaria de Prácticas Psicológicas en la Universidad de Murcia.

En 2005 arranca el Màster Integratiu en Artteràpia, organizado por la Fundació UdG: Innovació i Formació, Associació GREFFART I.

En 2011 el Máster de Arteterapia en La Universidad Pablo de Olavide de Sevilla.

En 2012 El Máster de Arteterapia y terapias artísticas integradas en la Universidad de Huelva.

En el ámbito de la investigación arteterapéutica, empiezan las primeras publicaciones doctorales en 1999 con Elvira Gutiérrez y su tesis *Arteterapia con orientación gestáltica*. La mayoría de las trabajadas hasta la fecha se vinculan con estudios artísticos y didácticos.

Hecho este superficial recorrido por la AT, he de contextualizar que la práctica



profesional desde la que se realizan las experiencias planteadas se organizan alrededor de la síntesis entre Terapia de Reencuentro (Creada por Fina Sanz y en cuyo enlace se puede consultar para su profundización y mayor conocimiento que la extensión de este trabajo no permite: <http://www.institutoterapiareencuentro.org>) y que en adelante denominaremos ATHR. Arteterapia Humanista de Reencuentro.

2. Síntesis entre Terapia de Reencuentro, y Arteterapia Humanista

(Cuadro de elaboración propia María José Malpica 2011).

Arteterapia Humanista y Terapia de reencuentro: Convergencias y Divergencias		
Categorías que influyen en ambas teorías	Divergencia: Aspectos transversales	<ul style="list-style-type: none"> - Género - Estructuración del marco teórico - Lo verbal. El insight
	Convergencia: Características del humanismo	<ul style="list-style-type: none"> - Experiencia - Ser Integral - Protagonista de su proceso personal - Lo espiritual - La apertura
Aspectos diferenciales en Terapia de Reencuentro		<ul style="list-style-type: none"> - Lo vivencial - Lo social - Lo sexual - El buen trato - La familia afectiva
Aspectos diferenciales en Arteterapia		<ul style="list-style-type: none"> - Emergente - Estudios y ámbito de aplicación

Destacando la perspectiva de género incluida en la TR que constituye la base terapéutica y educativa consideramos que el conocimiento sociológico es parcial puesto que excluye a la mitad de la población (Abbot y Wallace, 1990). Una imprecisión de tal magnitud en el contexto científico se erige en un objeto urgente de revisión.

Existe una ciencia oficial cuyos resultados cuestiona por estar construida a partir de un sujeto “asexuado o neutro” para dar una falsa imagen de universalidad e imparcialidad (Tójar, 2006). Opinamos con él que no se puede obviar la primera gran categoría que se impone a la persona desde su nacimiento.

La categoría de género analiza las síntesis histórica que se da entre lo biológico, lo económico, lo social, lo jurídico, lo político, implica sexo pero no agota ahí sus



explicaciones (Lagarde, 1996). El género ha de estar presente como categoría en cada uno de los ámbitos.

Al introducir la perspectiva de género se está partiendo de la base de que los sexos tienen significados y valoración cultural y social diferente y jerarquizada, que marcan las relaciones entre hombres y mujeres. (Casado, 2008), por tanto para facilitar las relaciones de iguales y los vínculos de buen trato se han de contemplar y transformar estas estructuras (Sanz, 1990)

Por ello, la necesidad de que la agenda política del impacto de género sea incluida sobre cualquier cuestión que afecte a las personas y el abordaje de la tarea en relación con la igualdad como punto de partida, supondrá la cancelación definitiva de una antiquísima deuda que la humanidad tiene con las mujeres (Simón, 2007).

Interesante para constatar la consolidación social desde lo legislado en materia de género este pequeño fragmento de la Orden de 27 de enero de 2010, por la que se regula la concesión de incentivos a proyectos que promuevan la inserción de la perspectiva de género en el presupuesto de la Comunidad Autónoma de Andalucía. *“El presupuesto público se ha revelado como uno de los instrumentos fundamentales para integrar el enfoque de género en las políticas públicas debido a su carácter central y a su capacidad para reorientar las prioridades políticas” (XXX)*

En cuanto a lo corporal, consideramos que el presupuesto humanista del ser tomado en su integridad refrenda su inclusión como categoría más amplia. *“Hacer alusión a lo corporal (Leiblichkeit) y no a lo físico (Körperlichkeit) radica en la necesidad de no escindir en dos al ser corporal”* (Gallo, 2008) La importancia de lo corporal como dimensión imprescindible en los aprendizajes es desarrollada por diversos autores y autoras acentuando su papel esencial en la socialización (Sanz, 1990; Villa, 2007).

Estamos de acuerdo con la adopción de una perspectiva integradora, que comparten tanto TR como ATH (Arte Terapia Humanista) y que se origina como respuesta a las consecuencias de la dicotomía cultural imperante, que resulta a todas luces incompleta, dejando sin respuesta numerosas necesidades y cuestiones detectadas desde la clínica (Sanz, 1990).

Otro asunto constituye el protagonismo que la terapia no dirigida y centrada en el cliente alcanza. Quizá la crítica realizada a Rogers en cuanto al individualismo de su teoría, pudiera considerarse una contradicción con la proyección social de la TR, sin embargo él la refuta desde el argumento por el que afirma que el enfoque de la persona no es incompatible con la apertura del concepto hacia lo social (Roger, 1986).

En cuanto al aspecto de la sexualidad en el marco teórico de la ATH y desde la perspectiva de género, coincidimos con la óptica inclusiva explícita que ofrece argumentos sólidos al respecto, al estimar que la diferente manifestación y vivencia de la sexualidad está en relación con el nivel de lo simbólico, y con la socialización diferencial por género (Sánchez Vázquez, 2009; Sanz, 1990). El trabajo desde este presupuesto se orienta hacia una reasignación de valores a partir de los conceptos de genitalidad y globalidad.



Desde este marco teórico se entiende que esta Arteterapia del Reencuentro es una herramienta y adecuada y necesaria para el trabajo de transformación desde un enfoque de género. En una sociedad patriarcal como lo es la nuestra, el universo de los valores aun impregna de aspectos desigualitarios los ámbitos simbólicos, sociales, relacionales y personales. Resulta muy llamativo ver como un aspecto tan esencial como son las emociones queda minimizado en las intervenciones educativas y de concienciación, en cuestión de género.

Todavía actualmente es constatable las y los profesionales que trabajan con personas en relación de ayuda y que no abordan en su formación, la adquisición de herramientas útiles para su quehacer (correspondientes a la metodología vivencial). Para poder gestionar el propio sostén emocional sin acorazarnos o perdernos en la otra, el otro, en las arenas movedizas de las emociones.

Ignorar, rechazar las emociones es relegarlas a las zonas negadas de las persona y permanecer carentes de recursos para transitarlas, atravesarlas y gestionarlas de la mejor manera posible, y sobre todo, es cerrar la puerta a la posibilidad de realizar cambios profundos conducentes a relaciones justas e igualitarias. No cabe ninguna duda de que en el proceso de socialización, de adquisición de la cultura, la persona recibe múltiples estímulos, e impactos emocionales. Para poder transformar “los aprendizajes tóxicos” es necesario trabajar este tejido emocional que formó parte de la interiorización del patrón dañino.

La ATHR (Arte Terapia Humanista de Reencuentro) es idónea por su abordaje integrador en el cual se posibilita la inclusión y el contacto con lo emocional, y no desde el control intelectual, sino desde el puente al inconsciente que supone la creación artística. Es interesante contemplar en este punto el marco teórico de Fina Sanz (Sanz.1990)

3. Relación mente cuerpo

Nuestra tradición cultural, el judeo-cristianismo, contempla una división cuerpo-espíritu, que se concreta posteriormente en escisión cuerpo-mente , por ello recibimos el mensaje de que nuestro cuerpo es algo escindido, fragmentado, Si a ello le añadimos la existencia de una estructura jerárquica, en la que se atribuye un valor desigual a cada parte y se establece una relación de dominio sumisión entre ellas, y si desde el género constatamos que ser varón es más o mejor que ser mujer, habremos definido el patriarcado.

La figura mayor exponente del amor en código simbólico está asociada al mayor sufrimiento: el dolor, por eso a nivel inconsciente está asociado a connotaciones valorativas, de autoestima e identificación positiva “Si sufro soy un ser valioso”. Son valores tradicionalmente compartidos los que sostienen que cuanto más dolor, más amor, cuanto más esfuerzo, más valor, lo que no cuesta, no vale. Paralelamente a lo anterior se manifiesta miedo al placer.

Como hemos dicho nuestra sociedad se construye en torno a una estructura patriarcal y jerárquica donde las relaciones que se dan son las de poder-sumisión. Así mismo existe una discriminación entre mente y cuerpo, siendo lo mental superior a lo corporal que ha sido considerado “menos”, ignorado y excluido históricamente en los contextos sociales



y académicos universitarios. Esta dicotomía mente-cuerpo está correlacionada con la discriminación de género.

Los elementos cognitivos se sitúan en un contexto intelectual, y los emocionales suceden en el ámbito de lo corporal, sin embargo el cuerpo queda excluido sistemáticamente del proceso. Al menos en lo que respecta a la etapa universitaria. El progreso en la adquisición de conocimientos se asocia a abandonar el cuerpo y reducirse al plano cognitivo.

El cuerpo se ha asociado simbólicamente a la tierra. Para la mujer la maternidad orienta a una conexión más estrecha con la materia, con la madre tierra, diosa antigua y objeto de culto anterior a los dioses patriarcales. Es conocida la relación de la menstruación con los ciclos lunares, y la relación de estos con las mareas. La serpiente muda la piel y el útero de las mujeres muere y se crea o envuelve una nueva vida.

De lo anterior se puede deducir que lo corporal (y por lo tanto lo emocional) está en el patriarcado más relacionado con el género femenino y lo mental sin embargo puede adjudicarse a la construcción del género masculino.

4. Buen trato

4.1. Cuerpo y aprendizaje

La verdadera igualdad, el buen trato integral (es significativo que la expresión “buen trato” no exista en nuestros diccionarios, mientras la palabra maltrato sí que tiene cabida entre sus páginas. No parece casual...), tienen como clave la inclusión de la lógica de la vida (de la cual considero perfecto exponente el cuerpo) en los procesos de aprendizaje. Si no, es fácil caer en la trampa de tratar de alcanzar el buen trato desde los presupuestos patriarcales, lo que constituye una limitación implícita y una reducción a los ámbitos de lo mental, que ejercen-como he expuesto en el texto anterior-una tiranía y una relación de dominio de la que por muy deseable que sea el objetivo, el proceso de aprendizaje no puede sustraerse.

Como ejemplo de ello, se puede aludir a la visibilización de mujeres que han realizado aportaciones valiosas en los distintos ámbitos científicos y culturales. Creo que se trata no sólo de valorar estas aportaciones sino de valorar y mucho, también lo doméstico, la tarea que tradicionalmente ha desarrollado la mujer. Eso mismo que cuando las instituciones se encargan de ello, tiene, por fin un alto valor económico (residencias de ancianos, guarderías...) En numerosas ocasiones, sin embargo cuando esgrimo este argumento, encuentro extrañamiento.

El cuerpo es elemento esencial en la adquisición de conocimientos. Ha de ser incluido si queremos que los aprendizajes sean completos y también justos. La simple toma de conciencia cognitiva, reconociendo a éste todo su valor, no puede ser el único agente de una transformación integral.

Los ritmos del cuerpo son otros y otro es su lenguaje. A través de la escucha corporal tanto propia como de “los otros” se pueden advertir notables discordancias entre lo que una persona dice y cree que es y lo que corporalmente expresa. Así en mi desempeño profesional como profesora universitaria y conductora grupal he podido identificar el



cansancio, la apatía, la tristeza, o el entusiasmo, el interés, la implicación de la persona o el grupo de personas con el que se trabaja.

Lo cultural se manifiesta en el plano de lo relacional: No se educa igual a hombres y a mujeres. En nuestra sociedad la subcultura masculina es la dominante. Incide en la vida cotidiana y en la elaboración de teorías del saber científico. La estructura de roles vigente se aprende a través de los distintos agentes socializadores. Se da toda una construcción de roles en torno a un eje bipolar. Determinadas características se atribuyen a una significación de masculinidad o feminidad.

Así en la infancia, la persona va construyendo su identidad como varón o mujer, en relación con lo adjudicado a lo masculino, o femenino. Esta construcción impregna su estructura emocional, pudiendo convertirse en un patrón rígido y obstaculizando las actuaciones para hacer la vida más feliz.

4.2 Construcción de la personalidad

Muy relacionada con la idoneidad de la ATHR en intervenciones de género está la socialización y la construcción de nuestra personalidad, de emociones prohibidas y emociones permitidas en función de nuestro género.

Se puede llamar la atención sobre su influencia en aspectos como la existencia de enfermedades prevalentes para hombres o mujeres y en fenómenos tan importantes socialmente como el de la violencia de género. Si una mujer conecta con la rabia, pero ha interiorizado que no es para ella una emoción permitida, es posible que la canalice a través de una emoción que sí tiene permitida: la tristeza. Si no tiene herramientas para atravesarla y gestionarla, puede quedar “enganchada” a esta emoción, y padecer una depresión, enfermedad en la que la prevalencia es claramente mayor entre mujeres. Si un hombre siente tristeza o miedo y ha interiorizado que estas no son emociones permitidas para él, es posible que las canalice a través de la rabia, para la cual si tiene aprobación social como varón y ello puede desembocar en situaciones de violencia de género.

Otro elemento sobre el que actuar es el maltrato interno, más difícil de ver. En un modelo social donde las relaciones son de violencia, de poder, cada persona, en el proceso de interiorización de lo vivido aprende a mantener una relación de maltrato también consigo misma.

Expresiones como *¡Qué tonta soy!*, *¡Qué torpe soy!*, *¡Es que no tengo remedio!* ejemplifican lo anterior.

Si nuestros primeros vínculos han sido “insanos” ello puede influirnos a un nivel inconsciente, y conducirnos a reproducir los guiones de vida que hemos identificado como nuestros. Así mismo pueden estar evidenciando carencias en cuanto a un espacio personal que no ha sido ni identificado ni respetado.

Fina Sanz identifica :”*Recursos para la transformación de estos patrones que nos dañan son la escucha del cuerpo emocional, la tolerancia a la frustración, el aprender a atravesar los duelos, valorar a la otra persona, encontrar factores de crecimiento en los conflictos, el respeto al propio cuerpo, establecimiento de nuevos vínculos sanos,*



aprender a estar solos y en compañía, a pedir, y a ser autónomas y autónomos, saber decir si y decir no, poder escuchar un sí y escuchar un no, aprender a relajarnos, a aprender a valorarnos, conocer y modular nuestra respiración cuando las situaciones nos producen angustia... Todos ellos se hacen necesarios para poder cambiar valores desde lo corporal y son susceptibles de entrenamiento y de aprendizaje” (Sanz, 1990: 85).

Mirar hacia el buen trato como polaridad generadora de relaciones de iguales y prevención de la violencia es una estrategia necesaria.

5. Algunas intervenciones

Parto de la base de la escasa sistematización en cuanto a evaluación de las actividades realizadas. Las razones de ello son variadas. Una de ellas es el escaso corpus teórico consolidado en este campo por el corto espacio de tiempo en el que se desarrolla en nuestro país. Otra es la dificultad inherente a los instrumentos de medición de aspectos creativos y emocionales, y por último no se ha de obviar que la corriente humanista prioriza la experiencia al proceso cognitivo de manera que este suele quedar parcial o completamente “minimizado” en las intervenciones implementadas. Desde este reconocimiento de los límites de este trabajo, confío en que esta reflexión sea útil a otras personas que estén interesadas en adoptar estas herramientas. Así pasaré a enumerar las intervenciones realizadas en materia de igualdad, y comentaré brevemente los objetivos, procesos y resultados obtenidos desde mi observación, en alguna de ellas.

5.1. Intervenciones en materia de Género desde la Arteterapia

Contexto profesional				
Denominación	Institución o entidad organizadora	Nº Horas	Año	Descriptorios informales
-Ciclo Mujeres en Crecimiento.	-Privado	72	2008	6 Encuentros de 12 h. 18 participantes
- Arteterapia y co-educación para profesorado CEP	-Cep de Huelva	50	2009	Coordinadoras/es de coeducación. Quincenal
-ATHR en XV Encuentro Andaluz de Formación Feminista Taller “Tu cuerpo, Ciudad de Origen”	-Instituto de la Mujer.	6	2008	Taller incluido en las jornadas
-Arteterapia ReencontrArte VI Encuentro de Verano de Mujeres.	-F.E.T.E.	6	2008	Taller incluido en las jornadas
-Arteterapia atención a víctimas de violencia de género para Policías Municipales.	-ESPA	20	2007-2009	Tres años consecutivos



Arteterapia para prevención violencia de género. Municipios Provincia de Sevilla	-Diputación de Sevilla	45	2008-2009	1,30 horas 30 municipios
- Arteterapia para Mujeres en Crecimiento Personal.	-Asociación Matria	10	2009	.Asociación El garrobo
Contexto voluntariado				
Denominación	Institución o entidad organizadora	Nº Horas	Año	
Sexualidad y Arteterapia. Mujeres de Larache (Marruecos)	Asociación Gaia. Algeciras	150		Taller de sexualidad
Autoestima, sexualidad y empoderamiento Mujeres Caboverde	Asociación Gaia Algeciras	360		Incluido en programa de formación para mujeres
Empoderamiento y autoestima. Mujeres Tetuán	Asociación Gaia Algeciras	48		Mujeres de contexto social desfavorecido
Contexto Universitario				
Denominación	Institución entidad organizadora	Nº Horas	Año	
Jornadas de Arteterapia en Educación Para la igualdad 2008. "Arteterapia en víctimas de Violencia de Género"	Universidad de Huelva	4	2008	Alumnado Ciencias de la educación
Ponencia Aula de la Experiencia Osuna. Mujer y mercado laboral.	E.U.O.		2009	Aforo libre.
Presentación de Poster sobre Atención Policial a Mujeres Víctimas de Violencia de Género en el II Congreso Iberoamericano de Terapia de Reencuentro.	Universidad de Alcalá de Henares. Diciembre		2009.	Poster
III Congreso Universitario Nacional "Investigación y Género".	Universidad de Sevilla.		2011	Capitulo publicación
"Arquetipos femeninos de poder como herramienta para el empoderamiento". Congreso internacional de Arteterapia Lisboa	Facultad de Bellas Artes. Lisboa		2013	Comunicación
Presentación de Poster "Dinámica Caminar por la Sala"	Universidad de Sevilla		2012	Poster



Herramienta para el empoderamiento III Congreso Iberoamericano de Terapia de Reencuentro				
--	--	--	--	--

De estas intervenciones a través de la Arteterapia analizaré brevemente las propuestas realizadas con mujeres “de base” a través de las campañas realizadas por la Diputación de Sevilla desde el Área de Igualdad.

La experiencia se impulsa alrededor de dos fechas significativas 25 de Noviembre y 8 de Marzo. A continuación transcribo los talleres ofertados. Estos contenidos se hacían llegar a las personas responsables en los ayuntamientos que en numerosas ocasiones consultaban a las asociaciones receptoras. Se ofrecieron los siguientes talleres;

“MI ESPACIO PERSONAL, RELACIONAL Y SOCIAL. TERRITORIOS IMPRESCINDIBLES”.

Los límites a la violencia.

Desde donde me vínculo

Trabajo con los límites. Espacio propio, espacio relacional, espacio social.

El mandato de género en la educación. Consecuencias en lo corporal y lo emocional.

Se trata de que las participantes tomen conciencia de cómo se colocan vitalmente a partir del propio cuerpo y a través de algunas experiencias creativas, sin ninguna exigencia técnica y disfrutando de la expresión peculiar de cada una, exploramos el mapa de nuestras relaciones, nuestra valoración, nuestras prioridades, nuestra vida: me atrevo a ocupar el centro de mi vida. Valoro mi espacio y le pongo límites. Merezco proteger mi universo personal.

“PORQUE YO LO VALGO”.

La propia valoración, protección contra la violencia.

El empoderamiento. Conciencia de la propia soberanía.

Reflexión sobre la propia valoración así como la social y la relacional

Se trata de que las participantes tomen conciencia de cómo se colocan vitalmente.

Revisión de la construcción de los valores, no desde el juicio, sí desde el tomar lo que consideramos válido y soltar lo que se ha convertido en un peso una carga o un obstáculo...

A partir del propio cuerpo y a través de experiencias creativas, sin ninguna exigencia técnica y disfrutando de la expresión peculiar de cada una, exploramos el mapa de nuestras relaciones, nuestra valoración, nuestras prioridades, nuestra vida. .

“MANEJO DE LAS EMOCIONES. FOMENTAR EL BUEN TRATO PARA PREVENIR LA VIOLENCIA”.



Las emociones y el mandato de género. Anclaje en unas determinadas emociones en la infancia.

Emociones permitidas y emociones negadas. Miedo, tristeza, rabia...

Relación de una mala gestión emocional con la violencia. Las emociones negadas y su manifestación desde la reacción inconsciente. Represión y "explosión"

Los beneficios de transitar las emociones propias. Puertas de entrada y puertas de salida.

La respiración llave del tránsito emocional. Mapa respiratorio.

Cuerpo de las emociones, respiración de las emociones.

Buen trato: Adecuada gestión de las emociones. Límites, Duelos y Respeto.

“RELACIONES DE IGUALES. ANTÍDOTO DE LA VIOLENCIA”.

Reflexión sobre la violencia. Relaciones de poder, relaciones de maltrato.

El miedo tras las relaciones de control.

El mandato de género en la educación. Consecuencias en lo corporal y lo emocional.

El empoderamiento. Conciencia de la propia soberanía.

Desde donde me vínculo

Trabajo con los límites. Espacio propio, espacio relacional, espacio social.

“MICROMACHISMOS- LA VIOLENCIA INVISIBILIZADA-“.

Micromachismo. Micromaltrato.

Definición: Prácticas de dominación masculina en el ámbito de lo cotidiano.

Marco teórico. Modo en el que el machismo impregna lo cotidiano.

Coercitivos, Encubiertos o de Crisis.

¿Qué hay debajo de la invisibilidad?

Lo que no es mirado, no puede transformarse, lo que se oculta, se consiente.

Violencia cotidiana, lo devastador de lo diario.

Valoración jerárquica de lo masculino y lo femenino. Sistema de dominación.

Relaciones de poder. Sistema que se incorpora de manera no consciente a cada persona.

Como me maltrato.

Peso de la estructura social patriarcal de unos valores durante miles de años. En los cuerpos y en el inconsciente colectivo.

Se trata de que las mujeres mantengan la memoria histórica de que pertenecen al varón dominante. Se les fomenta el miedo que las deja vulnerables e inseguras.

Trabajar en el adentro. Búsqueda de estrategias para identificar los micromachismos.

Transformaciones actitudinales y nuevo posicionamiento.

“¿Y A MÍ QUIÉN ME CUIDA?”.

Un taller diseñado para personas que trabajamos con personas, y para aquellas personas que quieran conocerse un poquito mejor, explorando modos de sostenerme emocionalmente para sostener situaciones difíciles.

El arte de combinar lo que me pasa con lo que le pasa a la otra, al otro, buscando herramientas para transitar las propias emociones y poder acompañar a otras personas en sus procesos, a través de la expresión y la conexión con la propia creatividad como fuente de recursos para cuidarme y poder así cuidar, desde una metodología vivencial, sin ninguna exigencia ni juicio previos y a partir de la Arteterapia aplicada a la Terapia de Reencuentro, desde el marco de la Psicología Humanista.



6. Metodología

Activa y participativa. Vivencial. Experimentación corporal previa a la síntesis teórica. Al ser este trabajo vivencial, las condiciones que necesitamos para trabajar son ligeramente diferentes.

Si sólo nos dirigimos al intelecto, sin tomar en cuenta que las ideas y los hábitos están instalados en nuestro mapa emocional y corporal, estamos ignorando algo esencial. Las actitudes sólo pueden transformarse en profundidad si se abordan desde el cuerpo físico y emocional. Para que los aprendizajes sean completos, para que podamos realmente cambiar lo que nos daña, es imprescindible SENTIRLO y no solo saberlo por lo que nos NUTRE.

6.1. Necesidades técnicas y materiales

Sala:

- Suelo adecuado para andar sin calzado.
- Sin sillas ni mesas (solo dos sillas y una mesa para uso de la docente y el material)
- Con posibilidad de poner la música a volumen medio-alto. y el movimiento y participación verbal de los participantes.

Material Técnico:

- Altavoces para conectar al Ipod que aportará la docente, con mando de volumen accesible

Papelería/Artístico:

- Cojines o esterillas para sentarse en el suelo suficientes para el aforo
- Papel tipo folios: blancos (50), de diversos colores (50)
- Bolígrafos (uno por persona más 5)
- Pintura de dedos

La propuesta más escogida con una gran diferencia fue “¿Ya mí quien me cuida?”. Las reflexiones sobre el significado de esta elección son enormemente sugerentes. En segundo lugar “Manejo de las emociones” y en tercer lugar “Porqué yo lo valgo”. Ninguna otra propuesta fue demandada, probablemente por estar redactados en unos términos más alejados del lenguaje coloquial.

6.2. Actividades

- Enraizamiento corporal
- Tipos de Respiración y dibujos posteriores.
- Dibujos de mandalas para integrar lo descubierto
- Visibilización de los trabajos no remunerados que desarrollaban cotidianamente.
- Destrucción de los dibujos patrones tóxicos y construcción de algo diferente
- Autoabrazo.
- Tipos de abrazos y género.



7. Quiero ser mujer. Yo también

Escribimos ellas, que somos nosotras, y los ruidos pueblan las casas en un movimiento continuo, buscando entre la discriminación positiva, excusas y razones que construyan acciones, haceres, opiniones, debates, que utilicen la palabra visibilización para sobrevivir en los tópicos, demandar recursos, instaurar metas. La literatura se convierte en un lenguaje y un posicionamiento, mirando el género como una estigma ideológico, la crónica de los mensajes unidireccionales que descansan en sí mismos, en las faldas y la cocina, en la liberación y el progreso, en la paridad y la lucha, como si vivir fuera un entusiasmo urdido entre momentos de pasión, y la rebeldía fuera el símbolo de los movimientos y los motores.

Vivimos, estamos, somos, innatas y naturales, no adscritas a los mensajes. Reverenciamos los símbolos como una asamblea porque sobrevivir es el mensaje, sobrevivir en la vida como una supervivencia de miradas, genérica a la propia vida, con un lugar apócrifo para sentir y vivir, con las mayúsculas de la vida plena y desigual en igualdad.

Somos las emociones, la sensibilidad que se esconde en la sociedad de pantalones y camisas, corbatas inconscientes que se sienten a sí mismas, proclamando la inercia de lo espontáneo, lo surgido entre lo habido, lo habido entre lo establecido, lo establecido entre lo determinado. Y aquí estamos, nosotras, entre los caminos no recorridos y los campos devastados, en la primavera de las ideas y la latencia de las creaciones, en la carne de los deseos y el asfalto del entusiasmo, en el frío de la hoguera y el viento hablado, nosotras, con tintas y emociones, con gritos genéricos, multidisciplinarios y entusiasmados, juntando derechos y coleccionando cartones, donde anotamos el tráfico y nuestro embargo.

Y así, entre ser y estar, las emociones trabajan sin complacencia, arrugadas, explícitas y escondidas. Sentir como el arte de tener. Transformar y mutar emociones, gestionar y observar sentimientos, restar ánimos, mirar situaciones, solidarizar las manos, contemplar personas, arrestar la vida, escribir memoria, dibujar quién era, ayer, anteayer, mañana, en pasado y futuro, quién soy, quién han querido que fuera, quién he querido ser, quién he sido de todas las que era, quién he sido antes de lo que soy, quién me suplanta, quién soy aquí ahora. Aquí, en esta mirada que se escribe ahora.

El Arte terapia ayuda a inscribirse a una misma, identificando y nombrando, reclutando y contemplando vínculos con el mí mismo que construye el ser y el serse, una estrategia y experiencia creativa que hace de la sensibilidad una construcción personal y coordina proyección e introyección, ajustando su demanda a la necesidad de destapar, mostrar y evidenciar mi situación, la mía, como la tuya, mujeres que defendemos lo que somos y participamos de lo que es y compartimos, y contagiamos, y militamos en la idea de la vida como una inconformidad con lo conforme.

El Arte y la creatividad aportan un sentido de transformación que incluye un reconocimiento prioritario e imprescindible de la mirada de género, y una concepción integral de la persona, que contempla la inclusión de aspectos emocionales, corporales y transpersonales. La Arteterapia como disciplina es facilitadora de activar nuevas funciones ejecutivas a través de los lenguajes en los que se expresa, incentivando la



comunicación con el inconsciente y posibilitando otras alternativas al pensamiento lógico.

Programas arteterapeúticos desarrollados desde una dimensión formativa, educadora, experimental y como intervención social y psicológica posibilitan reafirmar la interacción con el arte y la creatividad para que nosotras y ellos, ellas y nosotros podamos empatizar, vivir y compartir, mirando también quienes somos desde el género.

Las revistas especializadas de Arteterapia publicadas aproximan experiencias, convirtiéndolas en una forma en la que el arte y la persona se comparten mutuamente en un relato de vida propio: “Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social”, “Arte-terapia y Artes. Encuentros con la expresión” e “Inspira, Revista de Ate” son algunas de las principales, y se unen a las propuestas periodísticas y creativas que se están visibilizando.

Pero nada tenemos en la dimensión de nada si la intención no es más que un proyecto. Reivindicamos el rigor del entusiasmo, de la comunicación y la difusión, del mensaje personal, de la profundización, de crear para permanecer, y permanecer para crecer, y crecer para modificar. El Arteterapia precisa canalizar las experiencias y la gestión de todas sus posibilidades a través del rigor del conocimiento y las publicaciones. Las revistas son publicadas por la Universidad Complutense de Madrid, La Universidad de Murcia y la Asociación de Arte terapia respectivamente pero en los tres casos, la suerte de su publicación y continuidad es desigual, siete números la primera, desde 2006 hasta 2012, dos la segunda y tres la tercera, todas descansan ahora.

El género ocupa un lugar preferente en las experiencias y emociones que ocupan con artículos como *Condición melancólica de la feminidad y creación femenina. Arteterapia: Una experiencia de grupos de apoyo a mujeres. El cuerpo como terreno donde el significado se inscribe y Reconstruye. Mujer y Arteterapia, una visión sobre la violencia de género. El cuerpo enclaustrado. CORP-oralidades. Cuerpo a través. Una experiencia de salud emocional en enseñanza del arte. El corazón bajo la cama. Arteterapia con una niña superviviente de abusos. Creación artística, inmigración y género. Arteterapia y subjetividad femenina: construyendo un collage. Arteterapia Gestalt: “La búsqueda de lo que somos”. Impacto de la violencia intrafamiliar y de género en el desarrollo vital de la mujer con enfermedad mental. Arte, terapia y mujeres migrantes. Caso Khautar. El espejo es la frontera. Estudio de caso. Taller de arteterapia con grupo de mujeres en el CEPI Hispano-Marroquí. Quiero y no puedo. De las resistencias y los límites en un proceso de arteterapia grupal y violencia de género a través del seguimiento de un caso. Arteterapia con mujeres en prostitución...* y así enumerando mensajes, reflexiones, historias personales y no directivas, espontáneas, inconscientes, creativas que han de visibilizarnos a mujeres y hombres en derecho de serlo, con la libertad de ser en el estar, y estar para ser, con la disposición de encontrar nuevas vías donde la comunión de la expresión se convierta en arte, en la creación de mi vida que es cualquiera, y precise de observación de conocimiento y reconocimiento, personal, y sensible, donde investigar para que la suerte de contarle sea la manera de mirar escribiendo.



8. Bibliografía

Abbott, P. y Wallace, C. (1990). *An introduction to sociology: feminista perspectivas*. New York: Routledge.

Casado Mejía, R. M. (2008). *Cuidadoras inmigrantes familiares: ¿Oportunidad de crecer en la calidad del cuidado y la salud o nuevas formas de desigualdad?* Sevilla. Universidad de Sevilla.

Gallo, L. (2008). *Aportes antropológico-fenomenológicos sobre la corporalidad y el movimiento humanos para una Educación Corporal. Investigación sobre el pensamiento de los principales autores que han influido el discurso de la Educación Física contemporánea en Colombia*. Tesis doctoral.

Lagarde y de los Ríos, M. M. (1996). *Género y feminismo: Desarrollo humano y democracia*. Madrid. Horas y Horas.

López Martínez, Dolores (2010). *La intervención arteterapéutica y su metodología en el contexto profesional español*. Murcia. Universidad de Murcia.

Rogers, C. (1986). *El proceso de convertirse en persona*. Buenos Aires: Paidós. Deusto.

Sanchez Vázquez, R. (2009). *Amor y sexualidad desde la subjetividad*. En Torrent, R. (Ed.), *Evolución integral* (pp 47-66). Barcelona: Kairos.

Sanz, F. (1990). *Psicoerotismo femenino y masculino*. Barcelona: Kairós.

Villa, A (2007). *Cuerpo, sexualidad y socialización: Intervenciones e investigaciones en salud y educación*. Buenos Aires: Novedades Educativas.