
Título de la ponencia: El viaje de Netta: el uso de la expresión audiovisual y la arteterapia en el empoderamiento de la mujer. A propósito de un caso

Carmen Cordero Méndez carmencorderoarteterapia@gmail.com

María Dolores Hernández Martín (Madrid Salud) hernandezmmd@madrid.es

Palabras clave

ARTETERAPIA, EMPODERAMIENTO, SEXUALIDAD, PROCESO ARTETERAPÉUTICO, SOLEDAD NO DESEADA (SND).

Introducción y conceptos clave de la ponencia.

Se viene a visibilizar el uso del arte y la arteterapia como una disciplina facilitadora de procesos relacionados con la esfera sexual. A través, del caso de una joven de 20 años, que acude a la asesoría sexual con dificultades relacionadas con su disfrute, cuerpo y aproximación en las relaciones. Se comenzó con una propuesta de técnicas plástico- artísticas y herramientas como la arteterapia para transformar traumas y situaciones dolorosas y, que, tras un trabajo de 10 meses le han ayudado a una gestión emocional, empoderamiento individual a la vez que facilitando su propio proceso de autocuidado.

Destacaríamos como conceptos claves:

- Lo corporal, el movimiento y la expresión tan vinculada a las vivencias de la sexualidad por lo que se facilitó propuestas de expresión corporal.
- La identidad y la imagen, “como me veo y como creo que me ven”, influye en la construcción de la autoestima. La propuesta en este caso se realizó a través de expresiones gráficas de autoimagen, collage, uso de telas (y otros materiales plásticos como forma de exploración), baile y ejercicios sensoriales de tacto y música.
- La arteterapia como puente para tejer nuevas formas de expresión buscando lenguajes artísticos expresivos, audiovisuales e inclusivos más allá de la palabra dicha, como propuestas fotográficas, exposiciones y otras fórmulas donde la cultura y el arte tiene cabida.
- La Arteterapia y el uso del arte como mediación artística para la creación de vínculo, favorecedora de un espacio nuevo, alejado de la imagen tradicional y distendido, las propuestas de escritura libre, los dibujos sin pretensiones, el uso de materiales desde telas, lanas, papel, corcho,...
- La expresión del conflicto a través del cuerpo y el espacio como experiencia integradora, siguiendo a Fina Sanz, con propuestas como enraizamiento, focalizaciones y relajación.
- La sexualidad y el arte, tan poco explorado en España y en concreto desde las propuestas de asesoramiento sexual. Propuestas de visualizaciones, autosensoriales y en pareja donde el arte es el elemento principal
- Y por último, la soledad no deseada, un concepto que ha surgido en nuestras sociedades, que aparece a veces como un mar de fondo, sin buscarla. Y, cuándo la encontramos... ¿qué hacemos?, ¿se aborda y se une al proceso?, ¿se busca entenderla?

Metodología

Se emplea un aprendizaje colaborativo y cooperativo donde se desarrolla, desde la comunicación con el otro/a, una expresión emocional de la persona participante a través del uso del arte implicando a la persona en su propio proceso en la búsqueda de una reflexión consciente.

La intervención con arteterapia en este contexto, pretende ser un promotor de cambio dentro de los sistemas. Un pequeño cambio dentro de un subsistema produce un efecto de resonancia dentro de otros, lo que puede provocar a la larga otras modificaciones del sistema. Se trabaja desde lo individual a lo colectivo (desde lo que pasa a la joven al sentimiento de SND de la sociedad).

Enfoque intervenciónn-acción y basado en las artes con perspectiva de género que favorece una reflexión sobre las desigualdades sociales y los roles y estereotipos de género que nos atraviesan.

Se genera una reflexión de la realidad y metacognición desde el proceso creador. Así, los procesos creadores permiten poner fuera emociones y sentimientos complejos y a veces cuestionados e incomprensidos por la propia persona. Esto permite que el arte legitime el dolor y el trauma dándole un espacio y una cabida en el propio self permitiendo así un autoconocimiento y una mejora de cierto bienestar.

Por otro lado, se aborda la SND desde un espacio indirecto, buscando resultado, aunque no fuera el tema inicial de la demanda.

La realización de sesiones de duración variable como media 50 minutos, con la periodicidad adaptada al proceso de la joven (10 meses), algunas de las sesiones fueron compartidas con su pareja, buscando generar cambios en los propios vínculos que existían previamente con su entorno.

Asimismo, se emplea la observación participante de las profesionales, cuaderno de campo, evaluación a finalizar cada sesión y propuesta de nueva sesión.

Utilización de una propuesta externa a la asesoría de la joven, entre los días posteriores a la siguiente cita de la joven, cuyo carácter y naturaleza era reflexiva y artística donde se realizaba una introspección e inmersión de todo lo experiencia y observado en la propia asesoría.

En cuanto a la metodología concreta empleada en la creación audiovisual del viaje de Netta:

Se trabajó sobre un cuento-metáfora que ella iba elaborando a partir de la selección de unas imágenes evocadoras, cartas emocioario, cartas de color que representaban diferentes estados emocionales y otros objetos o instrumentos que a veces eran creados por ella como dibujos o fotografías personales o ideas que se incluían de frases dichas por ella en diferentes sesiones y que se consideraban importantes para su inclusión y validación en la propuesta audiovisual.

Poco a poco va incorporando los personajes, lugares, situaciones, momentos y escenarios que la joven considera importantes para formar parte de su historia, con dos premisas esenciales: primera, debía ser como una metáfora, fábula o cuento sin que apareciera literalmente ni implícito nada que la se pudiera identificar. Y segundo, que la propia creación adquiriera un sentido en la reorganización de su línea de vida.

Al permitir crear/imaginar los elementos que forman el contenido, permite que organice y ordene su propio proceso artístico y que le lleve a un lugar de sanción y autolegitimación propia donde el valor por el camino realizado, con el sostén arteterapéutico y profesional, muestra a la persona que hay una salida y le ayuda a empoderarse.

Principales resultados y conclusiones.

Los Resultados los Podemos expresar desde dos perspectivas, para la joven y para las profesionales

Para la joven:

Se ha agradecido el espacio de consulta para poder expresarse emocionalmente.

Ha descubierto la arteterapia y otros recursos creativos como procesos transformadores para expresarse.

Se ha decidido hacer una introspección profunda de su ser gracias al trabajo con la metodología basada en las artes planteada. Han trabajado su proyección.

El viaje de Netta es el resultado del empoderamiento en el proceso, facilitando la expresión de toda su historia vital traumática, y como ayuda para otras jóvenes que puedan estar en una situación similar, dese el empoderamiento individual dar un testimonio de vida

Para las profesionales

- Gran apertura y confianza de las personas participantes hacia las profesionales y su trabajo.
- Gran cordialidad, trabajo cooperativo y dinámico, compartir de conocimientos, así como aprendizaje y confianza mutua entre las profesionales.
- Creación de un banco material artístico y técnico (manuales, fichas, guías...) diverso para poder adaptarse a las necesidades de cada persona
- Ideas enriquecedoras para abordar una consulta de sexología con coasesoramiento.
- La observación participante en el arte es un gran coadyuvante para trabajar procesos internos personales dentro de salud comunitaria.

CONCLUSIONES

Cabe destacar que es gracias a esta experiencia piloto, donde se muestra que, en contextos de consulta individual, el uso del arte por profesionales especializados ayuda a generar red en situaciones de SND y a detectarla en consultas no específicas sobre esta problemática.

El uso de material artístico facilita la participación, fomenta la motivación y el diálogo, así como el interés de las personas y favorece la consecución de los objetivos.

La metodología mixta favorece un clima de distensión, confianza, diversión y participación.

Lo que más han valorado las personas que han participado en las sesiones han sido la novedad y sorpresa de los materiales y dinámicas empleadas a través de la mediación artística para trabajar sus situaciones personales.

El trabajo con observación no participante facilita la evaluación de las sesiones y la adaptación a los intereses y necesidades de la persona para la mejor consecución de los objetivos.

Se requiere sesiones más amplias para un desarrollo adecuado de las sesiones, adaptación del espacio, estos aspectos a veces pueden ser limitaciones.

Sería muy recomendable bajo nuestra experiencia, que la arteterapia y una metodología de coasesoramiento, fuera implementado en distintas disciplinas sociosanitarias.

La soledad no deseada es posible detectarla si favorecemos un clima de confianza y ponemos la mirada en las expresiones de las personas, más allá del motivo del asesoramiento y la arteterapia ha demostrado facilitar que aflore este sentimiento sin tanto miedo o sufrimiento de la persona que la sufre.