

Proyecto Enfocadas¹.

Focalizando en la recuperación y en la integración de la historia vital en mujeres que sufrieron en el pasado violencia por parte de sus parejas, por medio del uso de la fotografía y la escritura.

Marcela LOCKETT DESTRI

Psicóloga, psicoterapeuta del Punto Municipal de Violencia de Género del Ayuntamiento de Madrid

marcelapsicoterapia@gmail.com.

Eva SALA

Fotógrafa creadora de Nophotovoz

evasala@nophoto.org

Recibido: 9.11.2013

Aceptado: 24.11.2013

RESUMEN

Es objetivo del presente trabajo compartir la experiencia del Proyecto Enfocadas desarrollado en Madrid (España) en un servicio del Ayuntamiento que atiende a víctimas de violencia de género. Las destinatarias directas del proyecto han sido 10 mujeres que han vivido en el pasado violencia por parte de su pareja, logrando salir de dicha situación tras un proceso terapéutico. Las mismas participaron en 17 talleres grupales, mediante el uso de la fotografía y la escritura. Los objetivos de los mismos tendían a fomentar la creación artística, contribuir al desarrollo personal, tendiendo a la integración de la historia vital, así como el desarrollo de la autoestima y empoderamiento como colectivo al darles voz y protagonismo a las participantes. Nos planteamos en una segunda etapa, sensibilizar a la población en torno a la problemática de la violencia de género desde el mensaje de las protagonistas y desde la prevención a través de la muestra de su producción artística. Tras describir la experiencia focalizaremos a nivel psicológico en la hipótesis de que la misma ha contribuido en las mujeres participantes a integrar los sucesos traumáticos vividos en el pasado a su historia vital, mediante el desarrollo de tres casos específicos, que muestran diferentes niveles de integración.

Palabras clave: Violencia de género, Integración bilateral, Memoria implícita-explicita, Integración de sucesos traumáticos a la historia vital, Proceso grupal, Proceso creativo y narrativo, Fotografía y escritura.

¹ Blog del proyecto: <http://enfocadasvoz.blogspot.com.es/>

Women In Focus.

This is a project which by means of photography and writing focuses on the recovery and the integration of the life history of women who in the past have experienced violence from their partners.

ABSTRACT

The objective of this paper is to share the experience gained by the “Women In Focus” (Proyecto Enfocadas) project in Madrid (Spain) which was organised by a department of the city council which serves victims of domestic violence. The target group of the project was 10 women who in the past had experienced violence from their partners and the project describes how they recovered from this situation through therapy. They participated in 17 group workshops which used photography and writing. The objectives of these workshops tended to promote artistic creation, personal development, the integration of their life histories and the development of self-esteem and empowerment by giving a collective voice to the participants. Consideration was given in the second stage to the raising of awareness about the issue of gender violence through the message of the participants and on prevention through samples of their artistic work.

After a description of the experience the focus will be on the psychological level on the assumption that the project has helped the participants to integrate the traumatic events they experienced into their life history. This will be through the study of three specific cases which show different levels of integration.

Keywords: Gender Violence, Bilateral Integration, Explicit Implicit Memory, Integration of Traumatic Events in One’s Life History, the Group Process, the Creative Process and Narratives, Photography and Writing.

“Enfocar”, sus definiciones:

- Dirigir la atención o el interés hacia un determinado asunto o problema.
- Dirigir el objetivo de una cámara u otro instrumento óptico hacia un lugar.
- Dirigir un foco de luz hacia un lugar para iluminarlo.

1. INTRODUCCIÓN

La violencia hacia las mujeres es, tal vez, la expresión más extrema de la asimetría de poder entre hombres y mujeres, producida a partir de los roles estereotipados y fijos, distribuidos en base a una supuesta naturalidad biológica dada por la diferencia sexual. De acuerdo con el Informe de la IV Conferencia Mundial sobre la mujer celebrada en Beijing (Pekín, 1995), el origen de la violencia de género se relaciona con el mecanismo social vigente por el cual las mujeres están en una posición de subordinación respecto de los hombres. Se entiende como una manifestación de las relaciones de poder históricamente desiguales entre mujeres y hombres, que han conducido a la dominación masculina, a la discriminación contra las mujeres por parte de los hombres y a impedir el pleno desarrollo de estas. Destaca a su vez la influencia de las pautas culturales, la lengua y la religión que perpetúan la condición

inferior que se asigna a las mujeres en la familia, en el trabajo y en la sociedad. La Asamblea Parlamentaria del Consejo de Europa establece que “la Violencia de Género constituye la primera causa de muerte e invalidez entre las mujeres europeas de menos de 44 años, por encima de guerras, cáncer y otras causas de muerte” (Consejo de Europa, 2011. En este sentido, el Preámbulo de la Ley Orgánica 1/2004 del 28 de diciembre, de Medidas de Protección Integral contra la Violencia de Género de España recoge que “la violencia de género no es un problema que afecte al ámbito privado” .

Durante los últimos años ha sido considerada como una problemática social incluyéndose en la agenda pública de los gobiernos, debido al impacto que dicha problemática tiene en la sociedad actual. Este reconocimiento, sumado a las graves consecuencias que produce en las víctimas ha mostrado la necesidad de legislación específica, y la necesaria dotación de recursos especializados para la atención de las víctimas, así como para la prevención, por medio de campañas de sensibilización destinadas a la población en general.

Nos llama la atención que la imagen de las mujeres víctimas de violencia de género dada desde los medios de comunicación y campañas de sensibilización, tiende a reforzar el lugar de víctima más que el de superviviente y a equiparar la violencia a la violencia física, centrándose en el daño físico y el riesgo de lesiones y muerte. Consideramos que esto tiende a invisibilizar otras formas de violencia como la psicológica, sexual, y sobretodo los mecanismos de control y aislamiento que ejerce el perpetrador; si a ello le sumamos la vigencia de mitos sobre el amor romántico, es difícil que las mujeres puedan identificar indicadores de malos tratos por estar naturalizados socialmente. También echamos en falta que sean las mismas protagonistas que hablen de lo sucedido pero desde el lugar de la recuperación y la posibilidad de haber salido de dicha situación, mostrando el proceso y las posibilidades de cambio: de estar atrapadas en el ciclo de la violencia, a la recuperación de su autonomía. Desde estas ideas generales surge *Enfocadas* como proyecto, el cual se concretiza gracias a la subvención de la Fundación Obra Social La Caixa, y la posibilidad de desarrollarlo en el Punto Municipal del Observatorio de Violencia de Género n 1, dependiente de la Dirección General de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Madrid. El mismo es coordinado por una psicóloga psicoterapeuta de la institución y una fotógrafa. Las destinatarias directas del proyecto han sido diez mujeres que han vivido violencia de género, quienes lograron salir de dicha situación; las mismas han finalizado con anterioridad un proceso terapéutico, en el área de psicología del PMVG, que ha contribuido a su recuperación y a tomar el control de sus vidas, las mismas han podido dejar la violencia atrás, en el pasado. Las mujeres participaron en un proceso de 17 talleres grupales que se llevaron a cabo con frecuencia semanal, de expresión visual y escrita, así como de desarrollo personal. Los objetivos son:-fomentar la creación artística

fotográfica y de escritura.-favorecer la integración de aspectos traumáticos permitiéndoles asumir las formas de violencia vividas como parte del pasado, pasando a ser sólo una parte de su historia vital -mejorar las habilidades sociales, fortalecer vínculos afectivos, seguros en el trabajo grupal.-contribuir al desarrollo personal y bienestar emocional.-contribuir al desarrollo de la autoestima y empoderamiento como colectivo.

Por otro lado, nos planteamos como destinataria indirecta a la población en general, en una segunda etapa, donde pueda mostrarse su producción; el objetivo de esta segunda etapa es sensibilizar a la población en torno a la problemática de la violencia de género desde el mensaje de las propias mujeres protagonistas y desde la posibilidad de la prevención y la recuperación de las víctimas.

Como resultados del trabajo de los talleres nos planteamos la creación de libros de artistas individuales de las protagonistas donde se plasme el resultado del proceso, el de un tema fotográfico escogido por cada mujer; la elaboración de postales con las imágenes que ellas seleccionen de su trabajo y un mensaje sobre la violencia y la superación, y finalmente, la muestra a nivel comunitario del trabajo realizado (segunda etapa del proyecto a ejecutarse).

2. DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA.

Los talleres se iniciaron con actividades que tendían a la motivación de las participantes, el contacto con la cámara fotográfica como herramienta de trabajo, así como con la escritura (se realizaron cuatro talleres específicos), con el objeto de estimular la creatividad, el sentir más que el pensar. (realización de gymkhana sensorial, gymkhana fotográfica). Las participantes se prepararon para el trabajo que realizarían por medio de la técnica de la fotobiografía (Fina Sanz, 2007). Se generó un proceso de búsqueda de fotografías de su historia (diferentes etapas vitales), su selección, elaboración de la línea de vida en el cuaderno de artista (se trabajaron ejemplos de otras mujeres que utilizaron la fotobiografía para analizar su vida, así como ejemplos de “mind mapping”, así como la narración en pequeños grupos de la misma en primera persona.

Una vez que el pasado fue abordado, comenzamos a centrarnos en el “aquí y ahora” y en los planes futuros: sus sueños y proyectos a partir de una vida sin violencia.

La presentación del trabajo de diferentes artistas como Yolanda Domínguez, Jo Spencer, Adriana Lestido, entre otras permitió mostrarles como podemos hablar de nosotras a través de nuestras imágenes y denunciar problemas sociales e injusticias.

Por medio de pequeñas consignas las mujeres comenzaron a tomar sus primeras fotografías, y escribir sus textos tomando contacto con su interior, su yo reflexivo y compartiéndolo en el grupo. A partir de encargos concretos como fotografiar un día cotidiano, hacer un autorretrato, fotografiar un objeto que te represente, tu mujer ideal trajeron sus producciones a las sesiones permitiendo en el visionado hablar de ellas en primera persona, de los cambios en su vida a partir de una vida sin violencia. Destaco ese momento, el momento de dar voz a cada una como un momento de empoderamiento personal al darle lugar a las emociones, a sus vivencias acompañada con la escucha respetuosa y el diálogo del grupo.

Las mujeres mostraron preocupación por poder transmitir a otras mujeres el cómo actuar ante la violencia o detectarla a tiempo (destacaron indicadores que desde el amor romántico se invisibilizan), para que no experimenten lo que ellas vivieron. Hicieron hincapié en la información de los pasos a seguir una vez detectado el problema, así como con el largo proceso jurídico que se inicia y que en la mayoría de los casos, continuaba en la actualidad. A veces les resultaba difícil buscar la manera de cómo transmitirlo en imágenes, por ejemplo, los indicadores de maltrato. Era difícil poder trabajar desde lo positivo, desde la superación; llegaron en el proceso a la conclusión de que si podían mostrar todo lo que ellas valoran y han recuperado al romper la relación de violencia, el mensaje sería claro (autocuidado, lo que ahora pueden hacer libremente que antes tenían prohibido). Trabajamos con “lluvia de ideas” los temas posibles de sus proyectos personales. El mismo proceso llevó a que cada una, con el trabajo grupal y la orientación de las coordinadoras, llegase a vislumbrar el tema del que querían contar, cuál sería su proyecto fotográfico. La palabra acompañó dicho proceso, al contarnos las fotografías que traían, así como con los textos que elaboraban para acompañarlas, encontrándose plasmado en los libros de artistas.

3. INTEGRACIÓN DE LA HISTORIA VITAL. JUSTIFICACIÓN TEÓRICA

Cuando las mujeres viven situaciones traumáticas como la violencia por parte de su pareja de manera crónica, se produce en su memoria fragmentación. Los recuerdos traumáticos no se integran a la cadena de recuerdos pudiendo producirse lagunas de memoria o flashbacks, (retazos de la misma que se impone arbitrariamente, sin control). A su vez, perciben una alta carga emocional al recordar los sucesos, que les puede llevar a la sensación de estar reviviendo el pasado en el presente (reexperimentación). Cuando hay trauma es la memoria implícita o procedimental la que se activa ante estímulos que recuerdan lo vivido. La capacidad de reflexión ante la inundación emocional está bloqueada, se está en modo “reactivo”.

Al pensar el proyecto Enfocadas surge la hipótesis que el proceso de los talleres podía contribuir al efecto contrario descrito, es decir a la llamada INTEGRACIÓN (Daniel Siegel, 2007). El autor la define como “la sensación de continuidad histórica que posee un sujeto de su existencia”. El autor habla de diferentes tipos de integración, a saber:

La Integración narrativa: muestra como la mente intenta alcanzar la sensación de coherencia dando sentido al yo del pasado, el presente y anticipar el futuro, el sujeto logra crear un mapa global del sí mismo a lo largo del tiempo y en varios contextos. Esta integración lleva al fortalecimiento del yo central, que se manifiesta en un “sujeto flexible, que se adapta a situaciones, coherente, estable y energizado” (D Siegel, 2007) con metas y proyección de futuro.

La Integración a nivel bilateral: hemisferio izquierdo-derecho. El hemisferio derecho se maneja con sensaciones, imágenes y significados no verbales, la capacidad de representar los estados mentales de los demás (empatizar y sintonizar con los otros). El lenguaje del hemisferio derecho son las sensaciones e imágenes no verbales, imágenes visuales. En cambio, el lado izquierdo aporta la maquinaria cognitiva, el pensamiento narrativo, es el “interprete de esos input”, es lingüístico y lógico.

La Integración de la memoria implícita-explicita. La memoria implícita proporciona las piezas del rompecabezas de nuestra biografía mientras que la explícita las ensambla, organizando los recuerdos de una manera flexible. A los dos años se empieza a desarrollar el área prefrontal responsable de nuestra capacidad de narrar y entender los relatos. Nos permite la conciencia de nosotros mismos o autoconocimiento. Lo han llamado “el viaje mental en el tiempo”, en el que unimos pasado, presente y futuro. La narración que surge de esta actividad prefrontal también incluye un narrador, un tercero observador, por el cual podemos hablar de nosotros en tercera persona: puedo narrar mi existencia aunque esté experimentando mi vida directamente, como protagonista. Se ha comprobado que el hecho de recuperar recuerdos puede alterarlos. Mediante la reflexión y un examen activo, lo que en el pasado fue una realidad dolorosa se puede convertir en una lección de la que aprender en el presente. "No podemos cambiar lo que ocurrió, pero sí podemos cambiar el sentido y significado que damos a lo vivido" (Calvo, Y., 2012). La idea de una narración única para la vida humana es muy limitada porque nuestra memoria y nuestra naturaleza está en constante cambio. A medida que sigamos cambiando como individuos a lo largo del tiempo, nuestras narraciones también evolucionaran como reflejo de la naturaleza dinámica de la vida y de las relaciones sociales. Se percibe e interpreta la experiencia desde nuevos puntos de vista.

La integración también se manifiesta a nivel relacional. Se hipotetizaba que se produciría este proceso en un clima de seguridad y confianza a nivel grupal, con procesos de identificación en las narraciones de las participantes por las historias vividas, llevando a ver el proceso como un problema social más que individual; dejar de sentirse las únicas y responsables, sería un plus importantísimo de la experiencia. Un objetivo vital para el proceso fue el sentimiento de reconocimiento, otorgado por el respeto en sus narraciones y muestra de sus producciones.

Para terminar, una cita del mismo autor. “Cuando la comunicación interpersonal es plena se produce una sensación de inmediatez, claridad u autenticidad. Es en estos elevados momentos de implicación, en estos estados diádicos de resonancia, cuando se aprecia el poder de las relaciones para proteger y sanar”. (Siegel, D., 2007).

4. LA INTEGRACIÓN EN LA EXPERIENCIA DE LOS TALLERES.

Si Enfocadas hubiese sido una película se llamaría...

“La historia interminable porque después de tanto tiempo y de creerme que esto ya había pasado me encuentro creciendo y aprendiendo y veo que tengo que seguir con eso. Que no puedes bajar la guardia, debes seguir al pie del cañón.”

“Un gran cambio porque gracias a este taller he conseguido valorar las cosas positivas que me han surgido a través del hecho ocurrido y ver como he podido superarlo.”

“Lo que el viento se llevó porque se llevó muchas ilusiones en su día, pero también se llevó los malos momentos y puso ilusión nueva y nos ha dado algunas pautas para seguir.”

El proceso del taller llevó a contactar a las mujeres nuevamente con la historia de maltrato y la pregunta sobre la superación se concretó en: “¿Qué tengo yo de positivo en mi vida para mostrarle a otras mujeres después de dicha experiencia?”. Cada una hizo su propio camino. El resultado se considera positivo en la medida en que de las once mujeres, una sola abandonó el proceso a mitad de camino para retomar algunas sesiones individuales de terapia. Esto guarda relación con que si bien las mujeres llevaban entre dos a cinco años alejadas del agresor, muchas de ellas se encuentran todavía en la etapa de resolución del proceso jurídico, que las remueve por ser un obstáculo para dejar la historia atrás. Otra de las mujeres pudo vencer el bloqueo que tenía a sacar imágenes en las últimas sesiones; las mismas han sido reveladoras de su historia vital y fue la portavoz en el grupo de que muchas veces las historias de violencia de pareja se asientan en historias de malos tratos en la familia

de origen. Esto le permitió tomar conciencia de que si bien el proceso de recuperación estaba iniciado, y no se encontraba en el mismo punto que cuando vino por primera vez al servicio, debía darle “una vuelta más” a esa historia que sigue generándole emociones intensas en el presente.

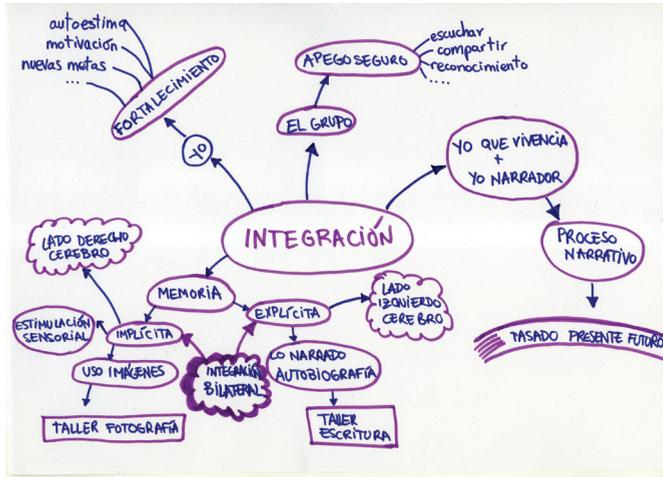


Imagen 1. Integración.



Imagen 2. Integración.

CASO 1. ESPERANZA.

En la tercera sesión ante un ejercicio de contactar con su interior (visualización), Esperanza se levanta angustiada y dice que se va. Cuenta al grupo en la siguiente sesión que ha estado seleccionando las fotos para el armado de la línea de tiempo y se

ha dado cuenta de que la mitad de su vida la ha vivido en situaciones de violencia, repitiéndose con dos parejas diferentes. A pesar de la angustia que la desborda, enfrenta la tarea armando la línea de tiempo en su cuaderno de artista. A la sesión posterior se dividen en pequeños grupos, cada uno con una facilitadora (psicóloga) y en diferentes espacios para narrar la línea de tiempo utilizando la técnica de la fotobiografía. Fina Sanz (Fina Sanz, 2007) la describe “como una manera de recapitular, revisar nuestra vida, rememorando aquello que recordamos y aquello que no hemos percibido. No es sólo un proceso racional sino emocional, decidiendo revivir la historia pero a la vez comprenderla desde ese rol de observador.” Se parte de la selección de fotos que cada participante trae de diferentes etapas de su vida: infancia-adolescencia-aduldez.

Esperanza nos cuenta:

“Las fotos empiezan con la familia y la comunión. He hecho una división en periodos de 15 años; la última etapa fue lo más horrorosa. Comienzo con la unión familiar. Continúo con mis hermanos en la parcela, la adolescencia, los animales, tus amigos. Esta foto es el quiebre rompe con todo: es en una estación de tren, y estoy embarazada, aunque todavía nadie lo sabe. En la foto aparece el signo de alarma: cambios bestiales en mi vida. (Narra primera pelea en que su pareja se muestra agresivo). Ahí dejo a todos: amigos, familia. Te aíslas para evitar pero no sirve de nada, las peleas continúan. Me fui por mi hija recién nacida, habiendo convivido muy poco, aprendí que este hombre no iba a cambiar... Ahora en esta foto están las personas que más me han apoyado. El Camino de Santiago (señala la foto): conoces gente, unas tiran de ti en las cuestas; es para mi "El camino de la vida", como unos tiran de los otros en los momentos difíciles. Las últimas fotos hablan del cambio, de que es posible una relación donde halla diálogo y te respeten. Veo el futuro difícil pero ya no estoy sola, he recuperado a mi gente. Ahora siento tranquilidad.”

Tras la narración de las otras compañeras Esperanza dice:

“Al escucharlo siento que las comprendo, me emociono. Yo me sentía culpable, sentía que lo había hecho mal, cuando te das cuenta que no eres la única persona, dices no soy un bicho raro que me pasa a mí sola.”

Esperanza nos muestra en las sesiones siguientes el placer que siente al sacar fotos, por lo que su producción es muy fructífera. Explica con simpleza como hizo cada foto, nos muestra “un mundo paralelo” onírico, lleno de colores, que se va creando con los detalles de los objetos que observa sin salir de su casa. Nos dice durante el visionado:

“Yo no sé que contar... Me gustaría poder prevenir, que las mujeres no tengan que pasar ni por el centro ni por nada. Que lo identifiquen, que no lo vean como algo normal. Que vean que si te controlan que te pones o donde vas, que eso no es amor...”



Imagen 3. Caso Esperanza.

Le planteamos lo que se repite en sus fotos: los sueños. Nos dice:

“En la línea de tiempo que he terminado en mi casa, están los sueños, los sueños siempre han estado, en todas las hojas he escrito la palabra SUEÑOS, los sueños nunca se acaban”.

A manera de síntesis de su proceso, se transcribe parte de su relato:

“Siempre he soñado dormida y despierta, ¿cuál es más real?. Porque la vida sueños son como decía Calderón.

He soñado dulces sueños en la infancia, despierta, podía ser una reina, una cantante de ópera, una equilibrista en la cuerda floja, la estrella del circo; bastaban unos trapos, unos tacones, un sofá, todo era válido y útil, nada nos faltaba. Recuerdo una noche en la que rompieron bruscamente la paz de mis sueños: nerviosos, inquietos, tensos; golpearon mis dulces sueños.

La vida se me iba en ellos, ¿cuál es real y cuál incierto? (...) Y fue en este momento cuando los golpes, llegaron de nuevo golpes duros y fríos como el hielo, cargados de odio y de resentimiento. Y la vida se me iba en ellos.

Desperté y vi el color de mis sueños: grises, negros, con miedo y remordimientos. Triste vida con negros sueños. Pero ni paramos la vida ni acabamos los sueños. Y hoy vivo soñando y sigo viviendo. Y la vida son nuestros sueños. No renunciemos a ellos.”



Imagen 4. Caso Esperanza.

El proceso narrado muestra que no existía una integración total de la historia traumática de Esperanza, lo que produce una descarga emocional alta al contactar nuevamente con el pasado, y la posibilidad de huir de la situación, (mecanismo de defensa evitativo ante el dolor). Lo que se produjo en cambio, fue el enfrentar la tarea, y empezar a crear, logra entender lo vivido desde otra perspectiva diferente, viendo la continuidad entre el pasado, presente y futuro.



Imagen 5. Caso Esperanza.

CASO 2. ANGUSTIAS.

Angustias al venir al servicio por primera vez tenía un tono de voz y una manera de conducirse, de baja vitalidad, (no era lo que decía sino sus ritmos, su falta de energía) algo difícil de poner en palabras. Podía relacionarse a su historia infantil, un duelo vivido de pequeña, no resuelto, silenciado por los adultos. La hipótesis era que había un registro en la memoria implícita de ese dolor que no se había podido poner en palabras. Ella lo expresaba de este modo: "He pensado que toda la vida será así, he estado triste desde muy pequeña." A ello se sumaba la falta de confianza en sí misma, en sus capacidades, debido al no reconocimiento y déficit de cuidado de una de sus figuras de apego; y luego la pareja agresiva que continuo el camino de déficit dejando marca en su narcisismo.

En el grupo, tras pasar por la narración de su fotobiografía en un clima de respeto por parte de sus compañeras del pequeño grupo donde pudo expresar ese dolor, en el proceso de sacar fotos, Angustia expone un cambio radical. Este registro de una de las sesiones donde Angustia exhibe sus fotos, lo expresa:

“Esta foto la he hecho porque me compré un muñeco porque cuando me duchaba lo tenía ahí, sentado en el vater mirándome, intimidación cero, y me compré este muñeco con cara de macarra pegón para que haga de él. Me he comprado también una ‘barbie chungá’, las que quedan peladas. Quiero crear historias entre los dos. (*Risas y sorpresa de las compañeras*). Se parece el muñeco un poco a él y todo... (*Risas sobre el muñeco de todas*). Tú pedías un objeto (*a la coordinadora*) que nos identifique: para mí son las bragas (*muestra la foto*) que no me dejaba ponerme para ir a trabajar porque me las miraba antes de salir. Estas son nuevas. Me he comprado de todo tipo, son muy bonitas.



Imagen 6. Caso Angustias.

Otra compañera dice: “Las bragas son específicas de las mujeres, nos representan.” Una compañera que no estuvo presente, en otra sesión pregunta: “¿Qué es eso de la foto de "bogavante?"” (Todas se ríen).

La coordinadora busca la foto. “Se ve un bogavante con gafas y boli tomando un pedido... y otro que parece que se escapa de la escena. (Risas al unísono nuevamente).



Imagen 7. Caso Angustias.

Angustias dice que quiere hacer otra foto poniendo la muñeca barbie en la boca del pescado, como tragándosela. Las compañeras aportan un nombre al proyecto le sugieren: “Ahora tengo tiempo de disfrutar, de reír.”

Angustia cuenta como intentaba aislarse para no tener “movidas con él” ya que le controlaba apareciendo de improviso. Las coordinadoras destacan:

“Las fotos tienen que ver con recuperar el sentido del humor. Cuentan cosas muy importantes pero desde ese lugar” (...) “Interesante lo de los muñecos, los recursos utilizados. Algo indirecto para contar una historia, mediante símbolos potentes, estás haciendo fotografía de ficción. ¡Enhorabuena!” (*Aplausos*)

Este relato marca, a mi manera de entender, que el cambio se ha producido en el mismo registro, en la memoria implícita, (además de lo narrado). El clima que se genera ante las fotos de Angustia y los recursos que utiliza desde el humor, el sarcasmo, la ficción son muestra de ello. Se desbloquea la falta de motivación y confianza en sí misma. Estas son las palabras de su evaluación del proceso:

“Después de este taller me siento segura, feliz, capaz de hacer muchas cosas, más viva, fuerte y motivada y menos mal conmigo misma, menos triste y apática”. "La verdad es que nunca hubiese pensado que se me ocurrirían fotos así. Me he dado cuenta que con mi imaginación puedo hacer cosas muy creativas. He descubierto a un nuevo yo. Mi nuevo yo siente, ama, comprende, entiende, juzga... todo con una visión distinta y sobre todo positiva... de lo malo se aprende muchísimo.”



Imagen 8. Caso Esperanza.

CASO 3. MINERVA.

Minerva se muestra, desde el inicio y a mi modo de ver, con una buena integración de su historia de violencia. En el primer ejercicio de escoger una foto, opta por una foto de la fotógrafa Alesandra Sanguinetti de una mujer madura en el campo y explica:

“La cogí porque es una mujer real, de campo, está la tierra y el cielo. No es estereotipada, podría ser nuestra madre o nosotras, y se la ve sonriente. Es real.”

Se muestra empoderada como mujer, con recursos personales que ha ido recuperando y aprendiendo para lidiar con las consecuencias de la violencia (hace mucho hincapié en el proceso judicial que sigue en marcha, en la búsqueda de recursos, en aprender a defender sus derechos y poder transmitirles esto a otras mujeres en su situación). Dice en la evaluación:

“Me siento ‘hasta anciana’ en esto de superar cosas, de buscar recursos, de hablar de ello, pero no por ello voy a dejar de hacerlo, de repetirlo, de intentarlo, de buscarlo. El taller me ha ayudado más si cabe, a seguir caminando, siempre.”

A la hora de buscar las fotos para la fotobiografía nos dice:

“Lo he pasado mal en el pasado, al tener que escoger las fotos en el separación. Guardé las que estaba con sus hijas, y ahora fijate están ahí en un cajón, olvidadas. He pasado desde no poder verlas, a no volver a hacerlo, y ahora poder ir eligiéndolas. Ahora ya no me produce ansiedad, diría que me son indiferentes, no las elijo pero no me molestan. Ese cambio me produce un ‘comienzo’; me siento sorprendida de mí misma por poder hacerlo.”

El tema a trabajar fotográficamente, (siempre en su caso acompañado de la escritura), va tomando su curso espontáneamente al compartir por medio de las fotos los logros que va realizando al romper con la situación de malos tratos. Dice Fortaleza:

“Cosas que no podía hacer con él correr, tener el gato, conducir el coche... Ahora tengo mucha gente, antes no lo percibía... los que estaban yo no los percibía. Todo comenzó un día que cocinando estaba cantando y mi hija, lo notó. Yo no era consciente del cambio.”



Imagen 9. Caso Minerva.

El correr se transforma en una metáfora de superación. Las mujeres del grupo lo comparten y admiran. "Si le pones empeño, tú sales: cualquier tiempo pasado fue peor." A continuación, un fragmento del relato que acompañan las fotos del correr:

"Encontrarte a ti misma, mientras te das un poquito de tiempo solo para ti. No tienes dinero para apuntarte a un gimnasio, las bicis hubo que venderlas para pagar cualquiera de los numerosos gastos que te surgen en el día a día. Cualquier tipo de ejercicio físico 'cuesta dinero', excepto SALIR A CORRER. (Sí, puedes comprarte un súper equipo, ropa, calzado, pero también puedes hacerlo con unas simples zapatillas de deporte, aunque estén desgastadas y algo de ropa cómoda). Y hacerlo: salir a correr, subir y bajar las escaleras que se ven en la foto, escuchando música, superarme, entrenando cada vez que he podido y puedo hacerlo, viendo como a poco a poco, cada vez consigues correr, subir y bajar más deprisa y mas tiempo, cada vez con menos esfuerzo. Sin obligaciones impuestas y lo más importante sin que nadie te las imponga, lo haces porque quieres, cuando te viene bien, es una magnífica terapia, al menos para mí lo ha sido y lo sigue siendo. Fuera antidepresivos/ansiolíticos.... correr/subir/bajar/ tú sola, sin nadie más, sólo tu esfuerzo, tu sudor, tu respiración, y los acordes de la música que te gusta en los oídos. Ni siquiera el "dispositivo de alejamiento" es un carga, un cinturón de ciclista bien amarrado a la cintura, y donde se supone va la botella de agua, tú llevas el dispositivo, apañao... Cuando mi ex salio de prisión, y en otra ocasión que tuvimos que irnos de casa las niñas y yo 22 días, hasta que volvió a ingresar, lo que más me molesto, es que no podía salir a correr, pero no por el hecho de no poder hacerlo, sino porque tenía que dejar de hacer algo que me gustaba otra vez, por culpa de él. Ahora corro, 'con el bendito dispositivo si', pero corro, subo y bajo escaleras, y como pasa el tiempo porque ya voy camino de 3

años haciéndolo, y lo mejor que lo hago cuando quiero, y como quiero, y sin permitir que nadie me lo impida. Y cada vez que doy una zancada, un paso, subo o bajo un peldaño me siento libre, es mi ratito, los problemas no desaparecen, y hay que seguir afrontándolos, pero sí hay que darte la oportunidad de poder evadirte inesperadamente de ellos. Una sola decisión puede cambiar el rumbo de tu vida.... o renuncias y te rindes. O te levantas y sigues adelante.... LA DECISION ES TUYA." Ubica una foto de ella al revés, y explica:

“Elijo una foto del revés porque en 15 días me ha cambiado la vida por completo y esto me ha pasado muchas veces y estoy segura de que me seguirá pasando, la vida me dará reveses que tendré que seguir superando. Hay que continuar ‘aunque la vida me venga del revés yo voy a seguir adelante, si el cambio es bueno bien pero si no lo es habrá que hacer que sea estupendo. Corro hacia la cabeza de Ariadna en días de diario” (ubicada en la cima de la escalera, en el parque donde corre).



Imagen 10. Caso Minerva.

El nombre de su proyecto es “Nunca una noche venció a un amanecer”. El título de su trabajo agrupa aquella fuerza de lucha por la cual su cuerpo eligió volver a correr, pero a la vez como metáfora de superación, de su proceso personal.



Imagen 11. Caso Minerva.

4. CONCLUSIÓN

Ha sido objetivo de este trabajo presentar la experiencia de Enfocadas haciendo eje en su contribución en la capacidad de integración de los recuerdos dolorosos, como son las historias de violencia, en la historia vital de sus protagonistas. Quisiera agregar el concepto de D. Siegel (D Siegel, 2011) de “Mindsight” como la capacidad de “no sólo sentir el presente: también supone conocer a fondo el pasado para no acabar prisioneros de elementos de nuestra experiencia que aun no se ha analizado y nos pueden limitar en un futuro”. Entender el pasado nos libera y nos permite estar presentes en nuestra vida y convertirnos en autores creativos y activos de nuestra historia futura. Desarrollar una comprensión personal de los procesos de la memoria y narración, así como de nuestra manera de vincularnos nos permite cambiar la manera de entender nuestra vida. Lógicamente, esto significará que según se despliegue nuestra vida, iremos incorporando en los recuerdos del pasado las vivencias de ese presente, que ahora es futuro, reinventándonos constantemente a nosotros mismos y dando sentido a lo vivido, entonces, con la conciencia del ahora.

Me parece importante destacar los aspectos claves del proceso desarrollado: El plus grupal: la necesidad de dejar de ver la violencia como un problema individual y ver que es un problema social arraigado en los valores tradicionales de género que naturaliza la desigualdad de poder y los estereotipos y roles femeninos y masculinos. La sintonización emocional: la construcción con otro de narraciones, la verbalización de las memorias y reparación en el vínculo son los elementos fundamentales del apego seguro y de las relaciones interpersonales efectivas. Las conexiones entre

mentes conllevan la posibilidad de resonancia entre dos, generando un sentimiento vital de conexión estimulante.

El uso de imágenes integrado a la auto observación y reflexión de las mismas colaborando en la integración bilateral. Al decir de Damasio: “Las imágenes existen antes que las palabras y son las precursoras del lenguaje. (Damasio, 1994). Las imágenes mentales y las sensaciones corporales son los pilares de la representación interna del yo”. “La construcción de un espacio interior para el imaginario crea la posibilidad de perspectiva y empatía hacia los otros, así como hacia nosotros mismos. (Cozolino, 2002).

El uso de técnicas que estimulen lo sensorial, “el sentir” en primer plano para luego darle “una vuelta” en el pensar. Somos seres narradores. En el hemisferio izquierdo tenemos el impulso de narrar la historia lineal, lógica y lingüística de los sucesos que vivimos y observamos. Pero es el hemisferio derecho el que tiene las representaciones autobiográficas, basadas en imágenes de recuerdos de la vida del yo a lo largo del tiempo. Es como si esta tensión diera origen a un impulso de integración bilateral para crear un relato de muchos episodios de nuestra historia.

Que los cambios no son sólo a nivel narrativo, declarativo. Aquello que cuesta mencionar, que tiene que ver en el “estar con” es fundamental y los cambios pueden darse a ese nivel de la memoria implícita.

El sentirse valoradas como sujetos al compartir con el resto sus producciones tanto a nivel individual (aumento de la autoestima), como colectivo darle voz y voto a las protagonistas (sentir que pueden hacer algo para ayudar a otras mujeres en su misma situación).

Que hablamos de procesos, que como sujetos nos estamos permanentemente coconstruyendo, los mismos pueden ser largos o cortos. Lo importante es el poder cuestionarse, ver en qué punto estamos y si es necesario buscar ayuda para continuar el camino emprendido.

Algunas palabras de las protagonistas, los momentos más emocionantes que guardan del proceso:.

“La actitud tan positiva de todas las enfocadas; la sensibilidad especial de cada una de ellas; la capacidad de transmitir las emociones; la empatía y complicidad entre nosotras; las risas que nos hemos echado...

El momento en que las compañeras hacían lo de estimulación sensorial me emocionó, me sentí cuidada y sentí ganas de cuidarlas.

Cuando hicimos la línea de la vida en grupo, me emocioné mucho y mis compañeras también.

El escuchar y ser escuchada.

La entrega de cámaras el primer día. El día que las usamos entré por primera vez entre nosotras.

La despedida: queda algo importante para recordar el resto de la vida.”

BIBLIOGRAFÍA

- SANZ, F. (2007): *La fotobiografía: Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*, México, Editorial Kairos.
- SANZ, F. (1995): *Los vínculos amorosos: amar desde la identidad en la terapia del reencuentro*, México, Editorial Kairos.
- SIEGEL, D. (2001): *Mindsight: la nueva ciencia de la transformación personal*, Barcelona Editorial Paidós.
- SIEGEL, D. (2001): *La mente en desarrollo*, Editorial Desclee.
- MIGALLON P. & GALVEZ, B. (2012): *Los grupos de mujeres: metodología y contenido para el trabajo de la autoestima*, Madrid, Instituto de la Mujer.
- PACE, Peggy (2009): *Lifespan Integration (Integración del Ciclo Vital): conectando los estados del Ego a través del tiempo*, España.

Aclaraciones:

Proyecto subvencionado por la Fundación Obra Social La Caixa en la Convocatoria de Arte para la mejora social 2013, presentada por la artista Eva Sala, fotógrafa.

La fotógrafa Eva Sala, del colectivo Nophoto, Área Nophotovoz; se contó con Esther Ramón encargada de impartir los cuatro talleres de escritura. También contamos la participación de una educadora, Eva Salas que coordinó el taller de estimulación sensorial y Ainoa Valle como fotógrafa invitada que vino a contar al espacio su experiencia y trabajo como artista.

Daniel Siegel define la memoria implícita como “una memoria desprovista de la experiencia interna del recuerdo, del self, del tiempo. Conlleva modelos mentales, incluyendo la memoria conductual, emocional, perceptual y quizá somatosensorial. A diferencia de ella la memoria explícita requiere que el sujeto sea consciente para codificar y disponer de la sensación subjetiva del recuerdo (y si es autobiográfica de sí mismo y del tiempo).

“Con el bendito dispositivo” Minerva se refiere al dispositivo que las mujeres poseen para su seguridad, otorgado judicialmente que consta de GPS de localización.