

**Arte entre Hermanas: una relación de admiración
mutua que inspira a la Psicología.**

Trabajo Fin de Grado de Psicología

M^a Belén Noda Guigou

Tutorizado por:

**María Dolores García Hernández y María del Carmen
Muñoz de Bustillo Díaz**

Curso Académico 2022-2023

RESUMEN

Este Trabajo de Fin de Grado (TFG) surge de la unión de dos pasiones que me mueven como persona y como futura profesional de la psicología: el Arte y la relación con mi hermana. Sustentado en las premisas del Construccinismo Social (Gergen, 2015), este trabajo tiene la intención de co-crear los sentidos y significados de esta relación de admiración y de las formas de estar y ser que nos caracterizan. Para abordarlo, se plantea una investigación próxima a lo que se denomina Investigación Social Dialógica (Rodríguez, 2017) y las denominadas Investigaciones Basadas en las Artes (IBA) (Marín-Viadel y Roldán, 2019), que me permiten, por un lado situarme como investigadora en una posición relacional a lo largo del proceso buscando el conocimiento en la interacción y, por otro lado, emplear la expresión artística como vehículo de esa interacción. A través de un encuentro artístico y conversacional, se creó una obra pictórica que evoca cinco saberes: *el Arte como forma de expresión, el Arte entre hermanas, el Arte como aprendizaje mutuo, el Arte como identidad y el Arte como refugio*. Todos ellos consiguen desentrañar y dar forma a esa relación de admiración mutua desde la diversidad, curiosidad y las ganas de aprender la una de la otra. Y que dejan en mí una impronta sobre cómo deseo ejercer mi estar profesional en la psicología.

Palabras clave: Construccinismo Social, Relaciones Fraternalas, Admiración Mutua, Investigación Social Dialógica, Arte, Psicología.

ABSTRACT

This Final Degree Project (TFG) arises from the union of two passions that move me as a person and as a future psychologist: art and the relationship with my sister. Based on the premises of social constructionism (Gergen, 2015), this work aims to co-create the meanings and significance of this relationship of admiration and the ways of being that characterise us. In order to approach it, a research approach is proposed that is close to what is called Dialogic Social Research (Rodríguez, 2017) and the so-called Arts-Based Research (IBA) (Marín-Viadel and Roldán, 2019;), which allows me, on the one hand, to situate myself as a researcher in a relational position throughout the process, seeking knowledge in interaction and, on the other hand, to use artistic expression as a vehicle for this interaction. Through an artistic and conversational encounter, a pictorial work was created that brings five ideas: *art as a form of*

expression, art between sisters, art as mutual learning, art as identity and art as refuge. All of them manage to unravel and give shape to this relationship of mutual admiration from diversity, curiosity and the desire to learn from each other. And that leaves in me an influence on how I want to practice my professional life in psychology.

Key words: Social Constructionism, Fraternal Relationships, Mutual Admiration, Dialogical Social Research, Art, Psychology.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	5
MÉTODO	8
Diseño	8
Participantes	8
Procedimiento	9
Análisis del documento visual	11
HALLAZGOS	11
El Arte como forma de expresión	12
Arte entre hermanas	16
Arte como aprendizaje mutuo	22
Arte como identidad	30
Arte como refugio	34
CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	42

INTRODUCCIÓN

El trabajo de fin de grado (TFG) que aquí se presenta, surge tras la unión de dos de mis grandes pasiones. Pasiones que me mueven como persona y como futura profesional de la psicología: el Arte y la relación con mi hermana. Daniela González (2021) expresa *“En la ciencia, se ha intentado separar los intereses de la persona que investiga, del propio proceso de investigación. Pero... si una investigación fuera neutral, no existiría. La investigación nace de qué cosas le generan curiosidad a la persona investigadora y qué espera de las respuestas que encuentre.”* (p.16). Por lo que encuentro en estas palabras un SÍ a plantearme este TFG desde estas pasiones. Pues ambas me conmueven, me afectan y me atraviesan.

Por un lado, la relación entre mi hermana y yo. Está sostenida por muchos aspectos. Sin dudar, el afecto, y también por la admiración, esa fascinación que despierta en mí su forma de estar y ser en el mundo. Y que me gustaría, desde una curiosidad genuina, aprender. Esa admiración, es mutua, ambas tenemos maneras de vivir diferentes y únicas, y es, en esas diferencias, que no nos separaran, sino que nos unen, donde encontramos la sorpresa, el desafío y esa curiosidad por interesarnos y aprender la una de la otra. El construccionismo social pone en valor la noción de contemplarnos como seres relacionales y en ella me resuena con fuerza que, en la relación que mantenemos mi hermana y yo, existimos una en función de la otra, que nos construimos y transformamos mutuamente. Como señalan Kenneth Gergen y Mary Gergen (2011) este concebirse como seres relacionales *“Nos veríamos como una creación relacional. El yo frente al otro se convertiría en el yo a través del otro”* (p. 43).

Y por otro lado, el Arte, este nos entrelaza a mi hermana y a mi, en él encontramos una forma de expresión, que nos otorga identidad, nos mueve, nos permite fluir, nos divierte, nos hace vibrar y nos inspira. Personalmente, el Arte ha sido, desde muy pequeña, una de mis pasiones, al igual que la psicología. Por ello, y desde hace unos años, ronda en mi cabeza la idea de unirlos. Y tanto es así, que en un futuro próximo me gustaría poder dedicarme a la Arteterapia, formarme en ello para así enseñar a las personas a utilizar el Arte como herramienta terapéutica. Pues creo que trabajar a través de la expresión artística, tiene muchos beneficios para las personas, hace que emerjan cosas que sólo con la palabra no saldrían, permite experimentar y crear, y supone un tipo de terapia diferente y atractiva frente a las tradicionales. En definitiva, se convierte en una nueva vía de expresión.

Y partiendo de estas premisas, de esa fascinación por el Arte y nuestra relación de hermanas, me pregunto: ¿habría alguna forma de fusionarlas?. De manera que nos permita a mi hermana y a mí, sumergirnos en un encuentro a través del Arte que nos dé la oportunidad de crear sentidos y significados a esa nuestra relación de admiración y a estas formas de vida que nos caracterizan.

Desde las posturas construccionistas sociales encuentro, nuevamente, una primera referencia para trazar y abordar este interrogante. Al subrayar que la construcción de significados es un acto relacional, que no están ahí fuera para ser descubiertos, ni el significado emerge de una mente individual (el conocimiento no es un espejo de la realidad). Sino que emergen de esos procesos relacionales, es un proceso constructivo relacional.

Esta idea me lleva a preguntarme, ¿Cómo mantener un encuentro que posibilite esa generación, creación de significados, desde esa acción coordinada?. Las Prácticas Colaborativas Dialógicas me ayudan a dar forma a este nuevo desafío (Chaveste, Molina y Andersen, 2019; Rodríguez 2017).

Siguiendo a Silvia Rodríguez (2017) dentro de las premisas de las Prácticas Colaborativas se encuentran: el mantener una postura del *no conocer*, del *no saber*, animándonos a suspender lo obvio, hacer énfasis en *saber con* en lugar de *saber acerca*. Idea que modela Janice DeFehr (2015), al hacer hincapié en la idea de ser co-respondientes y no intérpretes de los relatos de los demás. Es decir, ser, actuar y responder con las personas. También, estas prácticas, nos proponen el *hablar para escuchar*, que nos recuerda que no vayamos rápidamente a interpretar lo que nos están diciendo, preguntemos con curiosidad para construir significados juntos. La *incertidumbre* buscando ser curiosos y tentativos es otra de sus premisas, que nos invita a evitar la generalización y ser espontáneos para movernos a través de la curiosidad genuina. Estas Prácticas Colaborativas, aluden también a la *transformación mutua*, en todo proceso colaborativo y experiencial existe transformación, pues los participantes se influyen, se sumergen en un proceso de cambio, de creación. Lo que vivan, sientan, experimenten, piensen, hagan y reflexionen generará cambios. Esta premisa de la transformación mutua nos recuerda, como dice Kenneth Gergen (2015), que el objetivo de la investigación no es averiguar lo que es, sino crear lo que va a ser, donde la búsqueda de conocimiento se consigue y se representa dentro de la acción en curso, en colaboración.

Estas dos referencias, Construccinismo Social y Prácticas Colaborativas, conectan con una comprensión de la investigación como señala Tomás Ibañez (2001) como un un viaje hacia lo desconocido. Una comprensión de la investigación entendida como un proceso relacional en el que el conocimiento se fundamenta en la experiencia compartida y dialogada. Lo que hace que cambie la investigación y cómo nos situamos ante ella.

Esta nueva idea de concebir la investigación "...permite desdibujar todas las líneas construidas en la tradición. La separación investigadora-investigada, la separación entre recogidas de datos e interpretación, entre la objetividad y la subjetividad, la distinción entre autora y lectora, la distinción persona-persona" (González, 2021, pp. 15-16) se difumina.

Y, ¿cómo encaja el Arte? Desde las posturas de investigación cualitativa se sugiere ampliar las formas de expresión, "Disponemos de muchas formas de representación. Y las palabras son muy restrictivas. ¿Por qué no servimos de películas, grabaciones con audios, música, arte, danza, recursos multimedia y otras opciones?. Cada forma de expresión ofrece nuevas posibilidades para construir el mundo y para relacionar a las personas..."(Gergen,K., y Gergen, M. 2011, p.88).

En este sentido, los abordajes dentro de las denominadas Investigaciones Basadas en las Artes (IBA), se muestran alineados con las ideas construccionistas sociales (Gergen K. y Gergen, M., 2011; Ibañez, 2001), que promueven la creación de conocimiento corporizado y situado como señala Donna Haraway (1988). En este sentido, la IBA me permite hacer uso de las formas de representación que proporcionan las Artes, para así ampliar las posibilidades para comprender la realidad y generar conocimiento (Barone y Eisner, 2012, en Marín-Viadel y Roldán, 2019). Dejándome afectar por el proceso creativo que emerge de la relación con mi hermana y a través de las herramientas artísticas que utilizo.

MÉTODO

Este TFG, por tanto, y utilizando una analogía artística, se sitúa dentro de los *movimientos cualitativos*, y dentro de éstos, se ubica próximo a lo que se denomina Investigación Social Dialógica. Como dice Silvia Rodríguez (2017) en su tesis: “La investigación social dialógica, también denominada, investigación colaborativa, es una práctica intencionada de reflexión y auto-reflexión crítica, el diálogo se convierte en el instrumento de la investigación y el investigador se sitúa en una posición relacional a lo largo del proceso, buscando el conocimiento en la interacción de las partes.” (p. 107).

En este caso, el diálogo hablado toma un segundo lugar, nos inspira para poder expresarnos artísticamente. Situándose, así, dentro de las denominadas Investigaciones Basadas en las Artes (IBA). Las que son consideradas “(...) un tipo de investigación de orientación cualitativa que utiliza procedimientos artísticos (literarios, visuales y performativos) para dar cuenta de prácticas de experiencia en las que tanto los diferentes sujetos (investigador, lector, colaborador) como las interpretaciones sobre sus experiencias desvelan aspectos que no se hacen visibles en otro tipo de investigación.” (Barone y Eisner, 2006, en Hernández, 2008, p. 92).

Diseño

Al encuadrar esta indagación en estos abordajes cualitativos y social dialógicos, se me exige un proceso de reflexividad, entendida como nos dice Douglas Macbeth (2001): “Turning back upon itself” (p.130). Desvelando el propio proceso de creación artística en el que nos sumergimos mi hermana y yo. Así como los conocimientos generados y las transformaciones vividas al entender, tanto la obra, como el texto y las identidades tanto emergentes como construidas relacionalmente (Gergen, K. y Gergen, M. 2011).

Participantes

En esta conversación, somos protagonistas mi hermana (A.) y yo. Ambas estamos unidas por varios aspectos, entre ellos, nuestra relación de hermanas, en la que nos sentimos cómodas, nos expresamos libremente, nos escuchamos, estamos la una para la otra y nos admiramos. Pero también tenemos nuestras diferencias, capacidades diferentes, y es ahí donde aparece la admiración mutua. Por un lado, A. es sensible, extrovertida, ordenada,

cariñosa y algo impulsiva. Y por otro lado, yo soy más introvertida, expreso mi sensibilidad a través de otras vías como el Arte, vivo en un “desorden ordenado”, no me gusta tanto el contacto físico y soy más de pensar antes de hablar. Y estas diferencias, que no son presentadas ni descritas en términos de mejor o peor, bien o mal, superior o inferior, positivas o negativas, etc. Son, simplemente, diferencias. Para mi, son detalles, luces, colores, texturas, características que tenemos cada una, que convocamos en nuestro proceso conversacional para poder aprender e incorporar esos matices a nuestra obra.

Procedimiento

Para comenzar, se redactó una invitación para A., en la que se nos convocaba a ambas a un encuentro. En el que se llevaría a cabo la creación conjunta, de un collage, de nuestro collage. El que dará color y forma a los sentidos y significados de nuestra relación de admiración mutua.

Junto con mis tutoras, conversamos sobre los posibles temas que queríamos que emergieran en ese encuentro y sus respectivas “preguntas disparadero” (véase *Tabla 1*), para tenerlo a modo orientativo mientras íbamos conversando.

Una vez en el encuentro, se partió de las premisas de las prácticas colaborativas, en esa postura del *no conocer*, del *no saber*, de crear en colaboración. Este proceso creativo y conversacional se llevó a cabo en un espacio cómodo, tranquilo, luminoso, donde se pudieron ubicar todos los materiales artísticos y en el que realizamos nuestra obra. Se siguió el guión a modo orientativo, y fuimos conversando de forma espontánea a la vez que íbamos pintando sobre el lienzo.

Los materiales disponibles fueron: un lienzo, pinturas acrílicas, paletas, pinceles, pegatinas, purpurina, rotuladores, lápices de colores, ceras, cintas adhesivas decorativas, acuarelas, tijeras, pegamento y papeles de colores. Además, también se hizo uso de una grabadora de voz para grabar la conversación. La cual duró aproximadamente una hora y treinta minutos.

Una vez finalizada la obra y la conversación, se procederá a analizar y a comentar la obra en su conjunto, y luego parte por parte.

Tabla 1: gui3n

“ NUESTRA RELACI3N: ¿De qu3 color diríamos que es nuestra relaci3n?;¿Qu3 textura diríamos que tiene?;¿Qu3 forma tiene?

ADMIRACI3N MUTUA: ¿Qu3 admiramos la una de la otra?

Porque yo de ti admiro.... :

SENSIBILIDAD:¿C3mo lo sientes t3?; ¿ Estás de acuerdo conmigo?

- ¿C3mo me ayudarías a ser más sensible?¿C3mo dibujaríamos esa sensibilidad? ¿De qu3 colores? ¿Y texturas?

TU RELACI3N CON LAS PERSONAS: ¿C3mo lo haces?

- ¿Te gusta ser así?;Tambi3n me he dado cuenta que tu no juzgas a las personas...(preguntarle si sabe lo que es juzgar antes de seguir) ¿te habías dado cuenta de esto?;¿C3mo pintaríamos esa relaci3n que tienes con los dem3s?
- ¿Qu3 color le damos?

TU ESTILO: Eres muy fashion, bueno, las dos lo somos, ¿a qu3 sí?

- ¿Como dibujaríamos cuando nos sentimos super fashion?;¿Qu3 transmites con tu ropa?
- ¿C3mo describirías tu estilo?;¿Qu3 te gusta de la moda?
- Si fueras a mi armario, ¿qu3 ropa me cogerías? Yo si fuera al tuyo cogería...
- ¿Qu3 colores te gustan más para vestir? ¿Los pintamos?

TUS DIBUJOS/MANUALIDADES, TU ARTE¿Qu3 te inspira?

- ¿Qu3 colores sueles usar más?
- ¿C3mo dirías que es tu arte?
- ¿Y el mío? Si cogieras un cuadro mío, ¿cuál sería?
- Yo de los tuyos cogería...

¿QU3 ADMIRAS T3 DE MÍ?

¿C3MO NOS HEMOS SENTIDO HACIENDO ESTE COLLAGE? DE ESTE RATITO, ¿QU3 NOS LLEVAMOS? “

Análisis del documento visual

Primero, se fotografió la obra en su conjunto, y posteriormente parte por parte. A continuación, se transcribió la conversación grabada. Y por último, para el análisis, se parte de la obra en su totalidad para luego ir desgranándola y dividiéndola en partes, según el tema representado.

HALLAZGOS

En este apartado, me gustaría presentar las ideas, conceptos, saberes que emergieron en la creación y composición de una obra pictórica, que mi hermana y yo realizamos conjuntamente. Inspiradas en desentrañar, dar forma, sumergirnos en esa admiración mutua que nos tenemos, desde la diversidad, las ganas de aprender la una de la otra, la curiosidad y la relación que nos une.

Estos saberes e ideas se despliegan en los siguientes cinco apartados:

- **“El Arte como forma de expresión”**: me gustaría comenzar con el final, que a su vez es el principio. Es el de la obra finalizada, en todo su conjunto. Pues su proceso de creación reside sobre la idea de la expresión artística como proceso enriquecedor y diferente en la forma de estar y crear conocimientos.

A continuación, quisiera invitar a los lectores, a adentrarse en los detalles que componen esta obra, a través de los diversos trazos de colores, texturas, e ideas expresadas:

- **“Arte entre hermanas”**: bajo este título, un vibrante color azul y diferentes texturas dan color, forma y el “brilli, brilli” a esa relación de admiración y a cómo vivir las relaciones con los otros.
- **“Arte como aprendizaje mutuo”**: en nuestro proceso conversacional y artístico, se produjo un intercambio, aprendimos la una de la otra. Vimos el mundo desde diferentes puntos de vista, hablamos de lo bonito que es sonreír a los demás y sobre la importancia de perseguir los sueños.
- **“Arte como identidad”**: en esa admiración mutua que sentimos la una por la otra, se encuentra la pasión por la moda. Para ella, y para mí, la moda es una expresión de arte. Y en esa expresión, también nos encontramos, pues utilizamos la moda como una forma de ser, estar, transmitir y de expresar nuestra identidad.

- **“Arte como refugio”**: llegamos al final de nuestro proceso creativo, en el que nos refugiamos en esos trazos, pinceladas, que han ido creando y componiendo nuestra obra, nuestro arte, nuestra relación de admiración mutua.

El Arte como forma de expresión

Para nosotras, el construir sentidos y significados, expresarnos, comunicarnos, pasa por el Arte:

“ B: A ver, ¿te acuerdas que yo te había dicho que yo quería hacer una obra contigo?

A: ¡Lo tenemos que hacer más veces!

B: ¡Exacto!, esta es la primera vez que hacemos un cuadro juntas

A: ¡Sii!

B: Entonces yo pensé, como nuestra forma de expresarnos es a través del arte, porque a ti te gusta mucho pintar, bailar, cantar, ¿verdad?

A: (Asiente)

B: ¿Y a mí que me gusta?

A: La psicología

B: ¿Y qué más?

A: El arte

B: Exacto, ¿entonces a las dos nos gusta el que?

A: El arte

B: Exacto, entonces yo pensé, qué mejor forma de expresarnos que a través del arte

A: De un lienzo “

El Arte es, tanto para A. como para mí, un canal más de expresión. Comunicamos sensaciones, anhelos, deseos, formas de ser y estar, que si lo hiciéramos solo con la palabra, se nos quedaría corto. Tal y como expresa Fernando Hernández-Hernández (2008) “ ...los métodos artísticos son capaces de revelar experiencias y estructuras estéticas, afectivas,

sociales, políticas, espaciales y discursivas que de otro modo permanecerían invisibles” (pp.92-93).

Ese lienzo en blanco que dice A., se convirtió en un espacio *para pensar(nos)* juntas para el *hacer (nos)* juntas como diría Kenneth Gergen (2015) al *hacer decimos* y, para disfrutar, como señala A. Disfrute que como también señala Will Gompertz (2015) en su libro *Piensa como un artista* “El mero acto de hacer y de crear procura una profunda satisfacción. Es gratificante y alimenta el optimismo” (p. 10).

“A: ¡Qué guay! ¡Lo estoy pasando muy bien! ¡Tenemos que hacer esto más veces!

B: ¡Yo también! Siii “

Figura 1: “Arte entre hermanas”



En la *Figura 1* se presenta la obra de arte que se creó a cuatro manos y que lleva por título “*Arte entre hermanas*”. Es una obra integrada, en la que se unen en el lienzo las pinceladas de las manos de una y de la otra. Como señala María Paula Zacharías (2015), el artista Guillermo Roux en su trabajo “mano a mano” con Carlos Alonso, decía que el hacerlo “Mano a mano” era una realidad que sentía, un diálogo sin confrontación, lo hace porque lo hacen juntos. En este sentido, la colaboración artística “puede conducir a descubrimientos inesperados y de otro modo inalcanzables a través de hacernos preguntas que no complican el proceso creativo. Más bien aportan claridad, brevedad y pureza de las ideas” (Gompertz, 2015, p. 114). Y vemos como la obra se construye en relación y va cobrando vida conforme se va creando.

Y todo ello, me lleva a la idea del movimiento artístico del puntillismo, en el que el tema nunca se pintaba en sí mismo, de hecho, podría decirse que no había “sí mismo” ya que la imagen surgía de las yuxtaposiciones de los puntos de la pintura. Y, es así, como nosotras, en este “al hacer decimos” (Gergen, 2015) al que aludía más arriba, vivimos como fue la coordinación entre nosotras, la acción conjunta y el ir suplementando la una a otra, las que dieron esos significados y sentidos, viviendo el proceso creativo como una celebración de estar en relación.

Y es que al contemplarla A. dijo: “¡*Está chulo!*” y, yo B, añadiría que también nuestra obra desprende sencillez, naturalidad, alegría, espontaneidad, emoción e inspiración. Sencillez y naturalidad porque hablamos desde un lugar muy nuestro, desde la relación que tenemos, desde la cercanía, charlamos desde la belleza de la simplicidad. Alegría porque brotan diferentes colores, matices, texturas, luces, sombras, que hacen que la obra en su conjunto cobre vida y sentido. Espontaneidad, hablamos, pintamos, nos expresamos de forma libre, pura, sin adornos. Emoción e inspiración que emergen en cada pincelada, cogiendo pequeños matices de allí y de aquí para conformar la obra en su totalidad.

Esta forma de expresarnos, “tan nosotras”, hizo una gran diferencia en nuestra forma de estar. Nos hizo involucrarnos, una cosa nos llevó a otra, un color a otro tema, emergieron ideas conforme íbamos creando que no hubiesen salido solamente con la palabra, y nos encontramos con ese proceso, que nos llevó por diferentes y maravillosos caminos, pues “lo que hago me enseña lo que estoy buscando” cita del artista Pierre Soulages que la escritora Rosa Montero (2011) convoca en la introducción de su libro *Lágrimas en la lluvia*. Al fin y al cabo, el Arte tiene esa capacidad, de fluir, entregar, acoger, liberar todo aquello que llevamos

dentro. Dejando en un segundo plano a la palabra, a lo mental y racional, y siendo el proceso y la propia obra en las que se focaliza la atención.

En nuestro caso, hemos utilizado el Arte como una forma de expresión que va más allá de la palabra. Pues en una conversación, hay unas pautas ya establecidas, sabemos que hay un emisor y un receptor, una persona escucha, la otra habla y viceversa. Sin embargo, cuando pintamos, esas pautas se desvanecen, fluimos, nos dejamos llevar, disfrutamos del proceso, sentimos, y es desde ahí, desde donde nosotras hemos creado, desde lo simbólico, lo sugerente, desde lo que la palabra no nombra.

Entonces, ¿qué es el Arte? Y es aquí, donde, desde mi punto de vista como futura arteterapeuta, me pregunto ¿Tendría esto algo que ver con la Arteterapia? ¿Todo trabajo artístico ha de contener ese matiz terapéutico? Puede ser terapéutico, pero no es sólo eso, va más allá. El Arte también es un medio de expresión, un lenguaje, para aquellas personas que prefieren comunicar a través de trazos y pinceladas. Y también es un entretenimiento, un hobby. Y también una profesión. Y también es un proceso que cuenta, transmite, sugiere, simboliza. Que es sensorial, pues el Arte utiliza la vista, oído, olfato, gusto y tacto, y como dice Julia Cameron (2011) en su libro *El camino del artista*, “esta es la materia de la magia, y la magia es la sustancia del arte” (p.61), y es ahí, donde el Arte es, en toda su esencia.

Al verla finalizada, A. y yo, B, dijimos:

“ B: Entonces, ¿te ha gustado este ratito?

A: Sii

B: ¿qué nos llevamos de este ratito?

A: Diversión

B: Pues sii, yo diría también una conversación muy bonita

A: Sii, tiempo juntas de hermanas

B: Sii, ¿qué más?

A: No sé, el amor de hermanas, alegría, emoción, inspiración

B: Siii, ¿le pondremos un título a nuestra obra?

A: Si, “Arte de Hermanas”

Arte entre hermanas

En este proceso creativo y conversacional A. y yo nos preguntamos: Si se tuviera que dar un color y una forma a nuestra relación, ¿cuál sería?. La respuesta estaba clara: un vívido color azul reflejado en un mar inmenso y en movimiento (véase *Figura 2*)

Figura 2 : fotomontaje “el mar relacional”. Compuesto por cuatro fotografías de la obra.



Ese vívido color azul, como se aprecia en la *Figura 2*, surge de la relación de admiración de la una hacia la otra, de esa curiosidad genuina por el otro como dicen Rocío Chaveste, Papusa Molina y Harelene Andersen (2019). Su diversidad, diferencias, sus historias y saberes nos permiten ampliar posibilidades y tramas más matizadas y complejas de estar, ser y comprender los mundos.

“ B: Entonces, ¿por qué dirías que nuestra relación es azul?”

A: Por el mar

B: ¿Sí? ¿Y por qué por el mar? ¿El mar te recuerda a nosotras?

A: ¡Sí! Cuando nadamos así en la playa, es como una tradición así, ir a la playa juntas en verano

B: ¡Qué bonito!

A: Ay lo estoy pintando mal

B: ¡No! Está muy bien, esto es un collage, nuestro collage, vamos a pintar muchas cosas...Entonces nuestra relación decimos que es azul y que tiene forma de mar

A: Siii (señala un cuadro que yo le hice que le recuerda al mar) Mira, como tu cuadro

B: Sii, es verdad. ¿Voy a echar blanco en la paleta, adivinas para qué?

A: Para la espuma ”

Por tanto, ese azul habla de una relación de cariño y unión, de un recuerdo que evoca una playa. Una playa que se acaba convirtiendo en nuestra, en la que nos sentimos libres, disfrutamos, pasamos tiempo juntas. Nos sumergimos en ese mar, que nos va meciendo suavemente con su oleaje, que nos llena de energía, que nos calma y nos hace estar, estar juntas.

Y todo ello me hizo pensar en que ese movimiento e inmensidad que caracterizan al mar podrían asemejarse a la potencia y a la profundidad que tienen las relaciones. Estas pueden sacudirnos de vez en cuando, como lo hacen las olas cuando el mar está bravo; también nos proporcionan calma y seguridad cuando el oleaje se estabiliza; nos hacen sentir llenos cuando miramos al horizonte; nos ayuda a completar y a afianzar nuestro autoconcepto al observar nuestro propio reflejo en el agua; pueden contribuir a salvarnos cuando nos dejamos llevar por la corriente; nos hacen estar y permanecer en el presente, como cuando nos

sentamos en la orilla a percibir el sonido de las olas y el olor que desprende el agua salada; nos muestran diferentes puntos de vista como las tantas tonalidades de azul que tiene el océano; y nos hacen sentir vivos, como el mar. Y, en esta imagen de las relaciones como el mar, siento que se acoge a esa idea del construccionismo social, la de contemplarnos como seres relacionales. En esa relación que mantenemos mi hermana y yo, en la que existimos una en función de la otra, en la que nos construimos y transformamos mutuamente (Gergen K.,y Gergen M., 2011).

Mientras charlábamos, vi que ponía un gran énfasis en la importancia de tener familia y amigos, tener un buen círculo de amistades le genera tranquilidad, le hace sentir bien. Me insistió en que le gusta mucho pasar tiempo juntas como hermanas, y aprovecharlo al máximo, que compartir con la familia es importante. Lo que me lleva a reflexionar sobre la importancia de tener un buen círculo familiar y de amistades, pues influye directamente en nosotros/as, en nuestra autoestima y en nuestra forma de ser y estar con los demás.

“A: Tenemos que hacer esto más a menudo

B: ¿Te gusta pasar tiempo conmigo entonces?

A: Siii, porque la familia es lo primero y es importante”

En nuestro proceso creativo y conversacional, quise transmitirle a mi hermana mi admiración por su forma de relacionarse, ya que creo que lo hace de una forma natural, extrovertida, sencilla y sin juicios. Le pregunté si sabía cuál era el significado del concepto prejuizar y dijo que no:

“ B: Oye y también me gusta mucho que tú cuando ves a una persona que no conoces por primera vez no la juzgas. ¿Sabes lo que es juzgar?

A: No

B: ¿Te acuerdas que en el cole te enseñaron lo que significa prejuizar a alguien?

A: Uf no me acuerdo, ¿qué es eso?

B: Pues cuando, por ejemplo, tú conoces a una persona y es la primera vez que la ves, y hablas con ella, le preguntas cómo te llamas, qué tal. Pues juzgar es pensar cosas malas de esa persona

A: Bueno, a veces sí, pero no tantas

B: Pues eso es prejuizar

A: *Ahh, pero no lo hago mucho*

B: *Pues eso pienso yo, que tú no sueles pensar mal de las personas*

A: *Siiii*

B: *¿A ti te gusta ser así?*

A: *Sii, ¿y a ti?*

B: *A mi me encanta que tú seas así, la verdad “*

Esta respuesta me llevó a preguntarme: ¿Es realmente necesario conocer y darle tanta importancia a las etiquetas?. Pues estas influyen indirectamente en nuestra forma de ser y actuar. No nacemos con ellas, las aprendemos, pues las usamos para poder comprender mejor la realidad, para darle sentido, para categorizarla.

A. sí sabía y entendía lo que significaba la palabra (“prejuizar”) una vez que se la expliqué, pero nunca había hecho uso de ella, no se la habían enseñado antes, no la había necesitado. Qué liberador debe de ser el ver a los demás con unos ojos nuevos cada día, el decidir olvidarse de esas etiquetas. Desde mi punto de vista como futura psicóloga, creo que también es importante el papel que tenemos nosotros/as para diluir esas etiquetas. Desde las prácticas colaborativas y dialógicas nos invitan a que el/la psicólogo/a en sus relaciones, “suspenda lo obvio”, para poder conversar silenciando al máximo las etiquetas, que como profesionales pueden preceder el encuentro con las personas.

Y es aquí, donde me cuestiono: ¿Qué papel juega la educación en este tema? ¿Esto se podría educar? Creo que la educación tanto escolar como familiar tienen un rol muy importante en el proceso de socialización y transmisión u omisión de esas etiquetas. Pues educar consiste, entre otras cosas, en enseñar y ayudar a adquirir competencias básicas como: pensamiento crítico, respeto, aceptación y empatía por las demás personas y por sí mismo/a, etc. Y que todo esto pueda disminuir la importancia de esas etiquetas, que no se carguen de connotaciones negativas sino de “brilli, brilli” hacia las personas, como A. quiso representar: *“Porque como estamos hablando de las personas, pues cada brillito podría ser una persona distinta”*. Habla de la diversidad, de cómo compartimos el mundo con personas totalmente diferentes, y de cómo en esa diferencia está el aprendizaje.

“A: Los brillitos podrían ser personas

B: ¿Por?

A: Porque como estamos hablando de las personas, pues cada brillito podría ser una persona

B: ¡Ay pues si !Vamos a ello!

A: Podemos poner aquí varios brillos diferentes como si fueran personas diferentes

B: ¡Qué buena idea! Venga!”

Figura 3: “las personas “brilli, brilli”



Todos esas personas “brilli, brilli”, son aquellas que, como dice A. nos hacen sentir en calma, nos apoyan, animan, transmiten confianza y nos hacen sacar lo mejor de nosotros/as. Son personas “vitaminas” como dice la psiquiatra Marian Rojas Estapé (2021) en su libro *Encuentra tu persona vitamina*. ¿Y cómo ser, para otras personas, “vitaminas”? A. me enseña que hay que hablar más con las personas, ser amable, preguntarles, mostrar interés por ellas, comunicarnos y enriquecernos con esas conversaciones, fundirnos con los demás, tener esa curiosidad genuina de la que hablamos. También hay que dar más abrazos, ser cariñosa,

mostrar afecto, ese contacto físico que desarma y arma de energía, que nos conecta con las demás personas y con nosotros/as mismos/as. Dar confianza al otro, cercanía, seguridad, que puedan acudir a ti siempre que lo necesiten, ser ese bastón y ese hombro en el que apoyarse. Y también, tener simpatía, alegría, sonreírnos, vibrar con los demás.

“ B: Pues eso, a mi me gusta mucho esa parte

A: Sii, es que hay ser simpática, si no lo eres, te vas a quedar así toda la vida

B: ¿Así como?

A: Sin amigos

B: Sii, yo pienso que ser amable y simpática es muy importante también

A: Sii, a mi me gusta que lo sean conmigo también y que me respeten

B: ¿Tu le das mucha importancia a tus amigas?

A: Si, porque me hacen sentir tranquila

B: Es que tu eres muy cariñosa con la gente, ¿verdad?

A: Sii, es que hay que ser cariñosa

B: ¿Y cómo lo haces para ser tan sociable y cariñosa con las personas?

A: Porque ese es mi carácter

B: ¿Esa es tu forma de ser? ¿Te sale natural?

A: Siii

B: Pues eso es super bueno, ¿verdad?

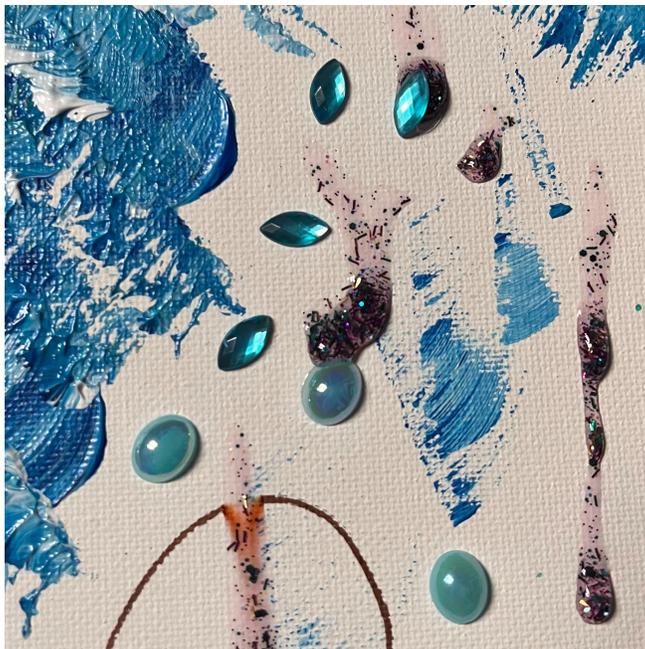
A: Sii

B: ¿Y que tendría que hacer yo para poder ser tan cariñosa y sociable como tú?

A: Pues hablar más con la gente, darles más abrazos, dar confianza al otro... “

Arte como aprendizaje mutuo

Figura 4: "miradas sensibles"



Desde esa curiosidad genuina que nos caracteriza, quisimos sumergirnos juntas en las diversas formas que tenemos de mirar el mundo. Para mí, A. mira con unos ojos sensibles, que se emocionan, que viven intensamente.

"B: A mi me gusta mucho que eres muy sensible, ¿qué significa ser sensible?"

A: Que me afectan mucho las cosas malas

B: Y las buenas, ¿no?"

A: Si bueno

B: Sii yo siento que cuando algo te hace feliz te pones muy contenta, o si te hace mucha ilusión pues te ilusionas mucho también, ¿verdad?"

A: Sii

B: A mi me gusta mucho eso de ti, ¿a ti te gusta eso de ti misma?"

A: Sii, es algo bueno para mi

B: Y, ¿por qué es bueno?"

A: Porque yo soy así, es mi carácter

B: Pues me gusta mucho, ¿que color le daríamos?

A: Azul flojo

B: ¿y de qué forma?

A: Lágrimas

B: Vale, venga, ¿lo hacemos? “

Esa sensibilidad que emerge dentro de ella, de forma natural, brota en forma de lágrimas azules. Lágrimas que son bellas, que fluctúan, que derraman tanto emociones agradables como desagradables, que unen, que dan significado y sentido, que alivian.

Esas lágrimas, sensibles, nos ayudan a regularnos, a asimilar, a soltar. Nos hacen sentir vivos, nos remueven e incluso nos bloquean si la emoción que sentimos es muy intensa.

“ B: ¿Sabes cómo representaría yo la sensibilidad?

A: ¿Cómo?

B: Con una mariposa

A: Ahh que bien, es que yo veo la sensibilidad como lágrimas, no sé por qué. Son bonitas así como el agua, todo el mundo llora. Yo a veces cuando me pongo contenta lloro aunque a veces no me sale...”

Como futura profesional y como persona, siento que esas lágrimas y esa maravillosa sensibilidad dan un gran sentido a nuestra forma de ser y estar con los demás y con nosotros/as mismos/as. Sentir las emociones que nos gustan y las que no, validarlas, ofrecerles espacio, escucharlas, darles la bienvenida. Pararnos a observar y a escuchar cómo llegan esas emociones a nosotros/as, como reaccionamos ante ellas. Lo que me lleva a evocar una frase, que personalmente, suelo tener muy presente: “el cuerpo primero susurra, después habla, después grita y si seguimos sin prestarle atención, nos desconecta”. Y esto resuena a las propuestas del denominado Giro Afectivo (Esteban, 2004; Lara y Domínguez, 2013), donde la psicología y la educación se posicionan ante el cuerpo no como recipiente inerte que se ve modulado pasivamente por las emociones, en la dicotomía cuerpo-mente, sino como una fuerza dinámica generadora de afectos y significados. Pues, qué importante es darle cabida y voz a nuestro cuerpo, tomarnos un tiempo para escuchar, para emocionarnos, para sentir esa intensidad, para experimentar.

Por tanto, creo que las emociones deben estar incluidas en la educación, a través del desarrollo de la inteligencia emocional, de enfatizar el manejo emocional o de realizar distintos proyectos terapéuticos que se centren en la autoestima, la empatía y el bienestar (Ecclestone y Hayes, 2009), asumiendo que las emociones no son una parte inherente a la razón.

Lo que A. dijo me llevó también a sentirme identificada con ella, cuando habla de ese bloqueo por una emoción fuerte/intensa, cuando no nos salen esas lágrimas, eso también es una reacción de nuestro cuerpo, a esa sensación también hay que prestarle atención, también hay que darle lugar.

Por todo ello, desde mi punto de vista, la sensibilidad tiene forma de mariposa. Simboliza belleza y libertad (como las lágrimas), transformación y evolución (como el proceso que vivimos al experimentar emociones) y alma (cargada de sensibilidad). Y esa sensibilidad de la que hablamos, me llevó a pensar en la película *Loving Vincent* (Kobiela & Welchman, 2017) en la que el pintor Vincent Van Gogh le escribe una carta a su hermano y dice: *“Quiero llegar a la gente a través de mi obra. Quiero que digan: pinta con una gran sensibilidad, pinta con ternura”*.

Figura 5: “revoloteando”



Entonces, A. ve el mundo desde un punto de vista sensible, y ella, desde esa admiración mutua que nos tenemos, cree que yo lo miro desde el esfuerzo y la constancia.

Pero, ¿podrían unirse ambos puntos de vista? Personalmente creo que sí. Mostrar esa sensibilidad, visibilizarla y darle espacio, para mi, es un acto que conlleva esfuerzo. Dado que a diferencia de A., mostrarme sensible no me sale de una forma tan natural y espontánea. Sin embargo, es aquí, en donde ambas aprendemos la una de la otra. A. me invita a hacer ese esfuerzo por mirar con unos ojos más sensibles, a seguir por el camino de la constancia y a darme cuenta de lo valiosos que son los sueños.

Figura 6: "los sueños"



"A: Me gusta mucho que trabajas, te esfuerzas para conseguir tus sueños"

B: Ay, que bonito eso, ¿no?"

A: Sii

B: ¿Lo representamos de alguna forma en nuestra obra? ¿Cómo lo podemos hacer?"

A: No sé

B: ¿Qué color le podemos dar?"

A: Verde, de la esperanza

B: Ahh, mira que interesante

A: Sii

B: ¿Y con qué material?

A: La pintura verde, acrílico

B: Vale

A: ¿Dónde está mi paleta?

B: Aquí, vale y, ¿por qué verde?

A: Porque es el color de la esperanza, de la sabiduría, y para perseguir los sueños hacen falta

B: ¡Qué bonito!

A: Porque si tienes sabiduría puedes conseguir tus sueños, y tú la tienes

B: ¡Qué bonito! ¿Y tú?

A: ¿Yo qué? Ah, yo también tengo, me parezco a ti “

Habla de la importancia de luchar por los sueños, y lo representa de color verde, que para ella simboliza la esperanza y la sabiduría. A. expresa que el esfuerzo es importante para lograr esos sueños, tener esa disposición por conseguir esos objetivos y superar las dificultades. Y este esfuerzo, para mi, se podría relacionar con la constancia, con hacer que ese esfuerzo sea continuo, que perdure a pesar de las frustraciones.

También ella habla de la sabiduría, considera que hay que tenerla para conseguir esas metas. Lo que me lleva a recordar la definición que el psicólogo Robert. J Sternberg (2012) hace en su *Teoría Balance de la Sabiduría*, pues la define como el uso de la inteligencia propia, la creatividad y el conocimiento. Y es que A. tiene razón al hablar de tener esa sabiduría. Tener ese conocimiento no solo en el “saber que” si no también en el “saber cómo”. Lo que me conecta con nuestros haceres como psicólogos y psicólogas, a veces muy centrados en hacer entender, en explicar el qué y quizás menos focalizados en experimentar maneras de hacer con las personas, en trabajar juntos en ese “cómo”.

Además, A. nombra la esperanza, el color verde. Ese verde intenso, potente, fuerte, cargado de optimismo, representado en forma de corazón. Para mi, la esperanza es una

fortaleza que tenemos las personas, y el psicólogo Martin Seligman (2002) en su libro *La Auténtica Felicidad* también la reconoce como una de las fortalezas personales más importantes. Coincido con A. y con este autor, en que la esperanza implica una actitud positiva hacia el futuro, pues esperamos que ocurran acontecimientos buenos si nos esforzamos y planificamos aquello que está por venir. Entonces, como sugiere A. hay que cargarnos y llenarnos de ese verde, de esa esperanza, confiar en esa voz que nos dice “esto podría funcionar” y hacerlo, lanzarnos a ello. Esto nos llevó a mis tutoras y a mi, a pensar en una frase que escuchamos en una conferencia, en la que David Orr (profesor, escritor y activista) decía algo así como que la esperanza es una acción, un verbo, con las mangas de la camisa arremangadas, y que los cambios positivos nos llegan mientras trabajamos por nuestros sueños.

“B: ¿Y tú crees que los sueños son importantes?”

A: Sii

B: ¿Por qué?”

A: Por el futuro”

Para A. los sueños son importantes, lo son para nuestro futuro. ¿Y también lo son para mi? ¿Qué importancia tienen esos sueños y esas metas?.

Creo, como futura psicóloga, que el tener metas y objetivos tiene una gran importancia en la vida de las personas, pues influye en nuestra autoestima, en nuestra autorrealización. ¿Y por qué influye en la autorrealización? Los abordajes apreciativos de la psicología podrían responder a esta pregunta, pues se focalizan en imaginar lo que se desea lograr más que en lo que se desea arreglar. Y el imaginarnos esas metas, propósitos, aspiraciones, produce un crecimiento personal, una sensación de bienestar. Y si finalmente conseguimos esos sueños, nos sentimos capaces, realizados, satisfechos, contentos con ese futuro del que A. habla. Sin embargo, creo que el camino para conseguir esos sueños, es eso, un camino, un proceso, en el que nos podemos encontrar con baches que nos hagan tropezar, que nos hagan cambiar de dirección, parar, volver a empezar y continuar. Y ahí está la clave, ahí es donde A. me enseña y hace que aparezcan la esperanza, la sabiduría, el esfuerzo y la constancia.

En este proceso de aprendizaje mutuo a través del Arte, emergieron muchas sonrisas.

Figura 7: sonrisas



“A: Me gusta mucho como explicas y como das la explicación a los niños que les das las prácticas

B: Ahh, o sea ¿te gusta como explico?

A: Siii

B: ¿Y cómo crees que explico?

A: Con una sonrisa siempre

B: ¡Qué guay! ¿Y tú crees que eso es importante?

A: Si

B: ¿Y por qué?

A: Porque sonreír a la gente es bueno

B: Exacto, yo también pienso eso, y además sonreír es bonito porque así la persona se siente mejor, se siente cómoda

A: Sii

B: Se siente que tú le transmites confianza

A: Siii

B: ¿Y de qué color podemos representar eso de que explico bien?

A: ¡Con una sonrisa!

B: Sii, ¿en dónde?

A: Aquí, ¿la hago yo?

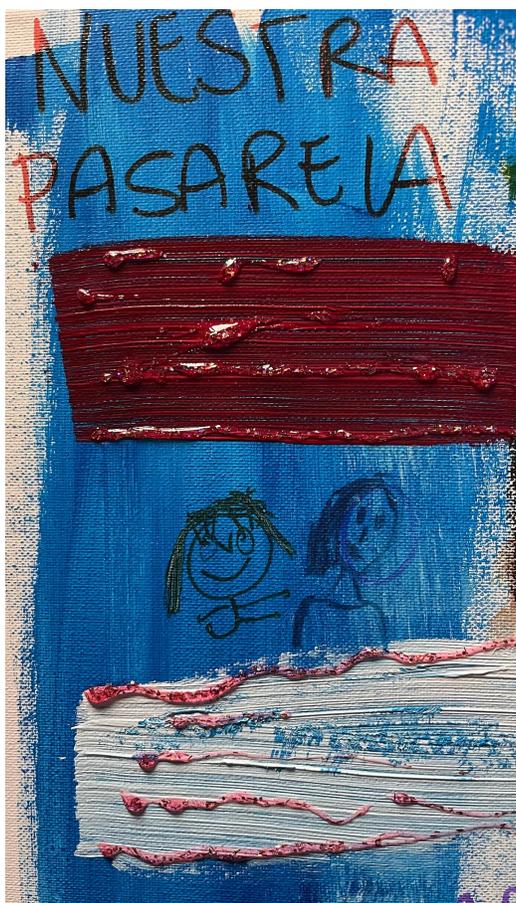
B: Sii, ¿con este color u otro? ¿Para ti de qué color es una sonrisa?

A: Plateado, porque brilla”

Sonrisas cargadas de brillo con afán de hacer sentir bien a los demás. Sonrisas que llenan, que transmiten confianza, que acercan. Sonrisas que se relacionan con la comunicación no verbal, esa que muchas veces pasa desapercibida. Este tipo de comunicación es la forma más básica, primitiva y esencial de comunicarnos, lo hacemos a través de sonidos, expresiones faciales, movimientos corporales, tono de voz, y a través de esas sonrisas. Que como A. comenta, son muy importantes. Sonreír y reír hacen que sintamos alegría, una emoción contagiosa, que ayuda a nuestro bienestar y facilita la relación con los demás. Las investigaciones de Hamann y Mao (2002) demuestran que las miradas agradables y las palabras amables activan nuestro sistema cortical de gratificación, lo que supone mayores niveles de motivación e implicación con una determinada actividad. Entonces, si sonreír es bueno, tal y como A. dice, ¿por qué no hacerlo más?.

Arte como identidad

Figura 8: Nuestra pasarela



Una de las tantas cosas que admiro de A. es su pasión por la moda. Esa ilusión que tiene por crear un conjunto diferente cada día, por expresarse a través de la ropa, por experimentar con diferentes colores, texturas, complementos. Para ella, y para mí, la moda es una expresión de arte. Y en esa expresión, también nos encontramos la una a la otra.

“B: Pues mira como estábamos hablando antes de cosas que nos gustan de cada una... ¿A mi sabes qué me gusta mucho de ti?”

A: ¡La moda!

A: Sii, ¿sabes por qué me gusta tanto tu estilo?”

A: No, ¿por qué?”

B: Porque tú eres muy fashion, bueno, las dos somos muy fashion, ¿no te parece?”

A: Siii”

En nuestra obra se ven reflejadas dos pasarelas, en las que las modelos somos nosotras. Son nuestras pasarelas, en las que desfilamos juntas, cada día con un conjunto nuevo. Conjuntos que representan emociones, sensaciones, formas de ser, de vernos, de estar con el mundo y con nosotras mismas.

“B: Y mira, ¿cómo dibujaríamos el ser fashion?”

A: ¡Con una pasarela!

B: Sii, ¿en dónde la dibujamos?

A: En el mar, una pasarela en el mar

B: Muy bien, ¿y qué color le daríamos?

A: ¡Roja, hombre! Las pasarelas son rojas

B: Vale, ¿te parece si la ponemos aquí?

A: ¡Si! Bueno hay pasarelas blancas también...

B: ¡Pues sí! ¿Quieres que yo haga la roja y tú la blanca? Y hacemos dos pasarelas

...

“B: ¡Qué chula está quedando! ¿Y si dibujamos a una modelo?”

A : Sii

B: ¿Cómo sería la modelo?

A: ¡Nosotras dos!”

Y es que, desde nuestro punto de vista, la moda también es una forma de transmitir nuestra identidad, como un autorretrato. ¿Y qué es la identidad?.

Para mí, consiste en esas características concretas que nos hacen ser quienes somos, esos pequeños pero importantes rasgos que nos caracterizan, que nos hacen diferentes a los demás. Y es que creo que en esa diferencia, en esa maravillosa diversidad, está la magia.

Para A., esa identidad tiene que ver con ser “fashion”. Ella dice que ser “fashion” implica transmitir alegría y modernidad y que para ello se viste de colores vivos como el rojo, amarillo y blanco, y así, se siente bien. Por lo tanto, y como expresa A., la ropa transmite, representa,

cuenta algo, como también decía el diseñador Karl Lagerfeld, “*La moda es un lenguaje que se crea a sí mismo en prendas para reinterpretar la realidad*” en un artículo publicado por Agnès Teixidó (2019) en la revista *Glamour*. Y cada día podemos vestirnos de forma diferente, según nuestro estado de ánimo, según lo que queramos transmitir y lo que queramos que los demás vean de nosotros/as. Ahí también está la magia de la moda, en esa versatilidad que nos ofrece para ser, experimentar y vernos reflejados en diferentes prendas, colores, texturas. Y se acaba convirtiendo, tanto para A como para mí, en una forma de expresión más.

“B: Y una pregunta, ¿qué transmites tú con tu ropa? ¿Qué te gusta transmitir con tu ropa?”

A: (se toma unos segundos para pensar) fashion, alegría y modernidad

B: ¡Qué guay!, y cuando quieres transmitir alegría, ¿de qué color te vistes?

A: No sé, rojo, amarillo y blanco

B: Rojo como la pasarela, amarillo como el color que usaste para dibujarme a mi y el blanco.... interesante

A: Siii

B: ¿Y cuando quieres transmitir que eres una moderna?

A: Pues con pantalones modernos, camisetas modernas...

B: Pero, ¿qué es ser moderna?

A: Vestirse bien

B: ¿Vestirse bien y a la moda?

A: Siiii

B: Ah, ¿y tú crees que yo transmito eso también?

A: Sii, tu transmites alegría y moderna

B: Como tú entonces

A: Siii

B: Somos muy parecidas en eso entonces, ¿no?

A: Siii”

Sin embargo, y volviendo al concepto de identidad, creo que también nuestra propia identidad está compuesta por otras muchas. Como decía Kenneth Gergen (2015) “el individuo

representa la intersección común de un sinfín de relaciones” (p. 230). Nos nutrimos de los demás, somos como un collage hecho de otros, de sus gustos, sus formas de ser y estar, sus características, y acabamos siendo un conjunto lleno de matices. Las personas nos mueven, nos hacen mirar desde otras gafas, nos inspiran, como A. siente. Ella expresa que yo le inspiré a usar anillos y pendientes, los vió en mí, se inspiró y se llevó esa inspiración para ella, y quiso llevarlos, a su manera. Y es que al fin y al cabo, la moda nos otorga esa identidad propia pero también la conjunta, nos hace vibrar, expresarnos, reinventarnos y está en todas partes, como decía Coco Chanel, “*La moda no es algo que existe sólo en los vestidos. La moda está en el cielo, en la calle, la moda tiene que ver con las ideas, la forma en que vivimos, lo que está sucediendo*”. (Cardo.Y, 2019).

“B: ¿Y qué te gusta también de la moda? Aparte de la ropa

A: Los colores, los diseños

B: Ahh que bien, ¿y de complementos?

A: Los anillos y pendientes

B: ¿Y te gustan desde siempre?

A: Nooo

B: ¿Desde cuándo?

A: Desde que te vi tus anillos y pendientes

B: Ah, ¿desde que me los viste?

A: Siii

B: Entonces te gusta verlos en mi y pensaste: “ay que bien le quedan”, ¿y te los pusiste tú?

A: Siii (sonríe)

B: Pues qué bien, que chachi que te haya inspirado”

Arte como refugio

Figura 9: "Arte de hermanas"



Si tuviéramos que elegir algo que nos
 llene, que nos enseñe,
 que nos ayude a crecer,
 a desconectar,
 a superarnos,
 a valorarnos,
 a conocernos,
 a expresarnos,
 a sentir,
 Nos quedaríamos contigo,
 querido Arte,
 aunque te resistas infinitas veces.

Para nosotras, el arte es refugio, es aquel lugar al que acudimos cuando las palabras no son suficientes para expresarnos, es un lugar seguro, libre y en el que hay mucha admiración mutua.

"B: Pues una cosa que a mi me gusta mucho de ti, es tu arte, tus manualidades. Como coges papeles sueltos que tienes por ahí, los coges todos, los pegas, haces un collage. Entonces tú mezclas esos papeles con la pintura/dibujos... porque el otro día te vi como hiciste un collage que le pegaste unas imágenes y luego hiciste la silueta de una chica, ¿verdad?"

A: Sii (se ríe)

B: Pues eso me encanta, ¿cómo lo haces para que quede así tan chulo?"

A: Ah, pues pegando cosas y ya está

B: ¿Pero tú lo piensas antes de hacer uno?"

A: No

B: ¿Lo vas haciendo según te salga?"

A: Sii

B: ¿Y en qué te inspiras para hacerlo?"

A: No sé, en lo que quiera hacer

B: Tú piensas. “hoy quiero hacer esto”, ¿y lo haces?

A: Sii, empiezo a fluir

B: ¿Y qué significa fluir?

A: Dejarte llevar

B: Ah, me gusta eso, ¿y a ti?

A: Siiii”

Y en esa admiración, nos encontramos de nuevo.. De A admiro su arte, su capacidad de hacer collages, de comunicarse a través de ellos. Lo hace, como ella dice, de una forma natural, fluye, se deja llevar. Y a partir de esa espontaneidad me surgen preguntas: ¿se aprende a fluir?, ¿cómo dejarse llevar sin pensar demasiado?, ¿cuál es el truco? A. lo tiene claro, se centra en escuchar, ver qué es lo que quiere hacer y pasa directamente a la acción, lo hace. Y ahí creo que es donde está la clave, en pasar a la acción, como ella dice, “ponte a crear lo que tu quieras, lo que salga de ti”., lo que me vuelve a resonar a la frase antes citada “lo que hago me enseña lo que estoy buscando” del artista Pierre Soulages (Montero.R, 2011).

Y yo, me pregunto, ¿tendrá esto algo que ver con la inspiración? Muchas veces nos complicamos dándole demasiadas vueltas a aquello que queremos pintar, hacer, decir, y nos sumergimos en frustraciones, atascos, en el “qué dirán”, en la vergüenza y en inseguridades. Cuando quizás deberíamos centrar nuestra atención en ese “hacer lo que salga” que A. dice. Esto me conecta con el fluir de las prácticas colaborativas, en esa improvisación, en ese estar en relación escuchando, suspendiendo lo obvio, fluyendo. Ahí está la clave, ahí es donde encontraremos la inspiración, en ese hacer, y me viene la frase popularmente atribuida al pintor Pablo Picasso, que dice algo así como: “que la inspiración nos encuentre trabajando”.

“A: ¿Te gustan las manualidades que hago?

B: Me encantan, a mi me gustaría que un día me enseñaras a hacer los collages que tú haces

A: Sii

B: Si un día me tuvieras que dar una clase sobre cómo hacer esos collages, ¿que me dirías?

A: Pues cómprate un blog

B: ¿Si? A ver, dime los pasos que seguirías

A: Pues primero comprarte un blog, luego una caja, cartulinas, manualidades y despues ponte a crear lo que tu quieras, lo que te salga de ti

B: ¡Pues lo haré!”

...

B: Pues eso es algo que me gusta mucho de ti, tu arte, en eso coincidimos las dos, ¿verdad?

A: Si, las dos somos artistas”

Al igual que el Arte es un refugio para nosotras, desde mi futura profesión, también me gustaría acompañar a las personas desde las pasiones que constituyen sus identidades, facilitando espacios sentidos como refugios, en los que se puedan expresar libremente, que sirvan de guía y apoyo y den cabida a sus emociones.

Y en ese nuestro refugio, el Arte se convierte también en un nexo de unión, nos hace estar y ser juntas, nos da la oportunidad de conectarnos, de reflejarnos. Y dentro de esa unión, cada una se expresa, a su manera, artísticamente.

Por un lado, el arte de A. es espontáneo, se viste de color rosa, utiliza una corona cargada de color, de estrellas y de mucho “brilli, brilli”. Se llama “Arte Moderno” (véase *Figura 10*).

Figura 10: “Arte Moderno”



“B: Entonces, ¿tú cómo definirías ese arte tuyo de fluir? Si tuvieras que definir tu arte con una palabra, ¿cuál sería?

A: Arte Moderno

B: ¿De qué color lo pondrías?

A: ¿Un rojo no?

B: ¿Y por qué rojo?

A: No se, rosa mejor que me recuerda más a mi pintura

B: Muy bien, ¿lo podemos decorar no?

A: ¡Brillitos!

B: ¿Cuáles le pondrías a tu arte?

A: Unas estrellitas

B: Vale

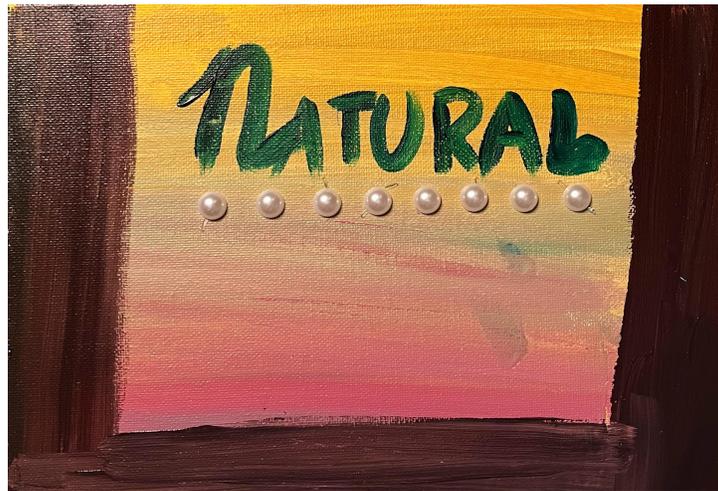
A: ¿Qué pasa si pongo una corona aquí?

B: Ponla, y ¿por qué quieres ponerla?

A: Para que se vea que es Arte Moderno”

Y por otro lado, mi arte, desde el punto de vista de A., es un paisaje tranquilo, alegre, espontáneo, un atardecer. Se llama “Arte Natural” (véase *Figura 11*).

Figura 11: “Arte Natural”



“B: ¿Le ponemos una palabra a mi arte?

A: Sii, espera que piense

B: Valee

A: Arte Natural

B: ¿Y por qué se te ocurrió ese nombre?

A: Porque tu úno piensas cuando pintas, sino te sale sobre la marcha

B: Que guay eso, y mira ¿hay algún cuadro mío que te guste mucho?

A: Sii, (señala uno que le regalé) y el del paisaje del cielo que tienes en tu cuarto

B: Ahhh, entonces, ¿te gusta que pinte paisajes?

A: Siii porque me gustan los paisajes

B: ¿Qué te transmiten?

A: No sé, tranquilidad y alegría

B: ¿Eso te transmiten mis cuadros?

A: Siii

B: Pues yo quiero representar mi arte a través de un atardecer porque yo creo que representa mi arte, como tu dijiste, transmite tranquilidad y alegría

A: Ahhh vale sii”

Y ambos artes se fusionan, se entremezclan, se enriquecen, se nutren el uno del otro. Y así sale nuestro arte, “Arte de Hermanas”. Compuesto por un lienzo, en el que salimos nosotras, pintando nuestra obra, que va evolucionando hasta cobrar sentido, y cuando el cuadro está terminado es cuando el tema del mismo se revela, nuestra relación de admiración mutua.

“B: Y mira hemos dicho que tu arte se llama Arte Moderno, el mio Arte Natural y, ¿nuestro arte? ¿Cómo se llama?

A: Arte de Hermanas

(nos reímos)

B: Pues sii, pues también podemos representarlo, ¿no?

A: Sii, dibujandonos a nosotras en un lienzo”

CONCLUSIONES

En este TFG deseaba unir dos de mis pasiones: el Arte y la relación de admiración entre mi hermana y yo. Con cierta cautela y curiosidad me preguntaba al inicio de emprender este trabajo si, ¿habría alguna forma de fusionarlas?. Y puedo expresar, en este momento que concluye, que el mestizaje entre Investigación Social Dialógica (Rodríguez, 2017) y la IBA (Marín-Viadel y Roldán, 2019) nos ha permitido a mi hermana y a mí, sumergirnos en un encuentro que creó sentidos y significados, a través del arte y de un “estar” inspiradas en las Prácticas Colaborativas.

El Arte nos permitió co-crear conocimientos, saberes corporizados y situados, como señala Donna Haraway (1988), haciendo uso de las formas de representación artística ampliando nuestras posibilidades para comprender(nos) y construir la realidad (Barone y Eisner, 2012, en Marín-Viadel y Roldán, 2019) desde las diferencias y complementariedades.

A través de la construcción conjunta del cuadro titulado “Arte entre Hermanas”, salen con fuerza saberes y conocimientos que he ido presentando en los hallazgos y que han dejado una impronta, una transformación en mí, tanto como hermana, como futura profesional de la psicología. Que desea sentir y mantener una relación, también de admiración, para con las personas con las que trabajaré.

Algunas de estas ideas ya han sido desplegadas en los hallazgos, pero deseo en este último apartado rescatarlas con la intención de honrar los aprendizajes que de este “Arte entre Hermanas” me llevo para mi trabajo como psicóloga. Y, como no, lo haré a través del Arte, de contarles qué cuadro pintaría y lo que deseo expresar con él:

Un cuadro que evoque a una playa, nuestra playa,...Y, ¿cuáles serían los colores, matices, texturas, que utilizaría para pintarla?.

Primero, escogería un lienzo grande. Lienzo que simboliza la importancia que encuentro en el Arte como elemento comunicativo y terapéutico. Creo que la Arteterapia me ofrece frente al lenguaje hablado el desvanecer esas pautas de comunicación verbal. Favorece el fluir, el dejarse llevar, la espontaneidad y el disfrute del proceso más que del resultado. Y permite

exteriorizar y liberar aquello que llevamos dentro, aquello que quizás no se puede expresar con palabras.

A continuación, comenzaría a pintar la playa. Esta playa es nuestro refugio, y evoca inmensidad, tranquilidad, libertad y belleza. Y con ella quisiera expresar mi deseo como psicóloga de que mis encuentros con las personas sirvan de refugio para ellas. En donde me gustaría poder acompañar, ayudar a encontrar las pasiones que constituyen sus identidades, servir de guía y apoyo y establecer un clima afectivo y de confianza en el que se puedan expresar libremente y en el que se validen y escuchen sus emociones. Para ello, y como A. me enseñó, hay que diluir y silenciar al máximo las etiquetas, para no cargar de connotaciones negativas a las personas, sino de mucho “brilli, brilli”, y sonreír, sonreírnos más.

Empezaría pintando el mar, con unas pinceladas de un intenso color azul con matices blancos y grises. Un mar que me recuerda a la idea de contemplar a las demás personas como seres relacionales, que existimos unos en función de los otros, un mar que construimos y en el que nos transformamos mutuamente. En el que creamos y compartimos vínculos con personas diferentes. Y esas diferencias nos modelan, nos dan identidad, diversidad y versatilidad, y nos acabamos convirtiendo en un collage compuesto por muchas identidades, nos nutrimos y aprendemos de los otros, de sus gustos, de sus formas de ser y estar, de sus características. Además, ese mar de aguas cristalinas está cargado de una sensibilidad especial, que nos ayuda a regularnos, a asimilar, a soltar, a dar espacio a nuestras emociones y a nuestro cuerpo.

A continuación, pintaría la orilla. El vaivén de las olas del mar hacen que en esa orilla se encuentren algas y restos de plantas marinas. Las que pintaría de color verde, un verde que nos invita a llenarnos de esperanza y de sabiduría, y a luchar por nuestros sueños confiando en esa voz que nos dice “esto podría funcionar” y hacerlo, lanzarnos a ello, fluir. Lo que me enseña, como psicóloga, a tener esa visión de la psicología como disciplina proactiva o positiva, frente a una psicología centrada en los problemas y dificultades, en imaginar lo que se desea lograr más que en lo que se desea arreglar, y focalizarnos más en encontrar maneras de hacer con las personas, en trabajar juntos.

Por último, pintaría un atardecer, compuesto por colores vivos, potentes, alegres como el rosa, rojo, amarillo y naranja. Estos colores se funden, se entremezclan, se unen. Y poco a poco ese cielo iría evolucionando hasta cobrar sentido. Y en ese sentido, encuentro y entiendo a la psicología como un proceso relacional, en el que se construyen significados en colaboración con las demás personas.

Y llegaríamos al final del proceso, a la obra terminada, a la playa, a nuestra playa, a nuestro refugio.

REFERENCIAS

- Bernal Guerrero, A. (2009). El concepto de «Autorrealización» como identidad personal. Una revisión crítica. *Cuestiones Pedagógicas. Revista De Ciencias De La Educación*, (16). Recuperado a partir de <https://revistascientificas.us.es/index.php/Cuestiones-Pedagogicas/article/view/10100>
- Cameron, J. (2011). *El camino del artista: un curso de descubrimiento y rescate de tu propia creatividad*. Aguilar.
- Cardo, Y. (2021, enero 3). *El glosario visual de Gabrielle Chanel en el Palais Galliera*. Crónica Global. https://cronicaglobal.elespanol.com/creacion/20210103/el-glosario-visual-gabrielle-chanel-palais-galliera/548445212_0.html
- Chaveste, R., Molina, P. y Anderson, H. (2019). *Conversaciones interrumpidas* (1st ed). Ohio, USA: Taos Institute. Recuperado de: https://www.academia.edu/41285749/Harlene_conversaciones_interrumpidas
- DeFehr, J. (2015). *Investigación de Acción Dialógica: El Fenómeno de Agencia Democrática y Transformativa de la Habilidad de Respuesta*. Winnipeg: Universidad de Winnipeg.
- Ecclestone, K. y Hayes, D (2009), *The dangerous rise of therapeutic education*, Abingdon, Routledge
- Estapé, M. R., & Sánchez-Ocaña, T. (2021). *Encuentra tu persona vitamina*. Espasa.
- Gergen, K. (2015). *El ser relacional. Más allá del Yo y de la Comunidad*. Bilbao: Editorial Desclée De Brouwer.
- Gergen, K. y Gergen, M. (2011). *Reflexiones sobre la construcción social*. Paidós.

Gompertz, W. (2015). *Piensa como un artista*. Taurus

González, D. (2021). *Las cosas que me sirven, búsqueda de tregua. trabajo vivencial*.

Trabajo de Fin de Grado de Psicología. Facultad de Psicología y Logopedia.

Universidad de la Laguna.

Hamann, S., & Mao, H. (2002). Positive and negative emotional verbal stimuli elicit activity in the left amygdala. *Neuroreport*, 13(1), 15–19.

<https://doi.org/10.1097/00001756-200201210-00008>

Haraway, D. (1988). Situated Knowledges: The Science Question in Feminism and the Privilege of Partial Perspective. *Feminist Studies*, 14(3), 575-599.

doi:10.2307/3178066

Hernández-Hernández, F. (2008). La investigación basada en las artes. Propuestas para repensar la investigación en educación. *Educatio Siglo XXI*, 26, 85-118. Recuperado

de: <https://revistas.um.es/educatio/article/download/46641/44671/>

Ibáñez, T. (2001). ¿Fondear en la objetividad o navegar hacia el placer? Athenea Digital.

Revista de Pensamiento e Investigación Social, 31-37. Recuperado de:

<https://atheneadigital.net/article/view/n0-ibanez>

Kobiela, D., & Welchman, H. (2017). *Loving Vincent*. Polonia: BreakThru Films, Trademark Films, Silver Reel, Break Thru Films.

Lara, Alí; Domínguez, Enciso (2013). El Giro Afectivo. Athenea Digital, v. 13, n. 3, p.101-119,

Marín-Viadel, R. y Roldán, J. (2019). *A/r/tografía e Investigación Educativa Basada en Artes Visuales en el panorama de las metodologías de investigación en Educación*

Artística. *Arte, Individuo y Sociedad*, 31 (4), 881-895. doi:

<https://dx.doi.org/10.5209/aris.63409>

Mcbeth, D. (2001). On Reflexivity in Qualitative Research: Two Readings and a Third.

Qualitative Inquiry, 7 (1), 35-68

Montero, R. (2011). *Lágrimas en la lluvia*. Seix Barral.

Rodríguez, S. (2017). *Las relaciones para los jóvenes con medidas judiciales: una*

investigación colaborativa sobre sus significados y sentidos. Tesis doctoral.

Universidad de La Laguna.

Seligman, M. E.P. La auténtica felicidad (2002) Ediciones B, pág.187-240

Steban, Mari Luz. 2004. Antropología del cuerpo. Género, itinerarios corporales, identidad y

cambio. Bellaterra.

Sternberg, R. J., (2012). Una teoría balance de la sabiduría. *Persona*, (15), 19-39.

Teixidó, A. (2019, febrero 19). *10 frases de Karl Lagerfeld que nos enseñaron a amar la*

moda (y la vida). Glamour España.

<https://www.glamour.es/celebrities/noticias/articulos/karl-lagerfeld-frases-moda-chanel/41080>

Zacharias, P. (2015, 3 enero). *Carlos Alonso y Guillermo Roux. Mano a mano*. María Paula

Zacharías.

<https://mariapaulazacharias.com/2014/11/21/carlos-alonso-y-guillermo-roux-mano-a-mano/>

Zembylas, M. (2019), "Intentos por discernir la compleja imbricación entre emoción y pedagogía: contribuciones del giro afectivo", en *Propuesta Educativa*, Año 28, núm.51, junio 2019, pp. 15 a 29