

La fotobiografía. Una herramienta para el autoconocimiento

Roxanna Pastor Fasquelle

María Isabel Martínez Torres

La educación no es sólo enseñar a leer y a escribir o a hacer cálculos. Desde nuestra concepción la educación es enseñar a pensar, a sentir, a reflexionar, a preguntar de manera individual y colectiva para poder desarrollar nuestro máximo potencial.

El trabajo que aquí se describe está basado en la Terapia de Reencuentro (TR), un modelo que parte de la integración de la psicología, la sexología y la educación, con una perspectiva de género y comunitaria. Su creadora, Fina Sanz (1992) dice que es necesario reencontrarnos para saber quiénes somos y decidir qué queremos hacer con nuestras vidas. Poder entender cómo nos percibimos, nos sentimos y pensamos, así como las formas en que nos relacionamos, que tienen que ver nuestras creencias, valores y el contexto social en el que vivimos con nuestra forma de ser. Para ello es necesario crear espacios de reflexión para fomentar el autoconocimiento, los vínculos solidarios y las redes de apoyo comunitarias.

Desde esta perspectiva se creó el proyecto "Educar, educándonos para la salud, la convivencia y el buen trato" entre la Fundación Terapia de Reencuentro y la Red "Conecuitlani" que agrupa a 16 centros comunitarios infantiles en la ciudad de México y la zona metropolitana, con el apoyo de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México. Como parte de este proyecto, las autoras facilitaron un taller utilizando la fotobiografía, una herramienta metodológica de la TR que permite la construcción y el análisis de la historia de vida a través de fotografías significativas de la infancia, la adolescencia y la adultez. Hacer una fotobiografía implica una mirada amorosa y comprensiva al pasado para poder comprender los orígenes de la identidad, los valores, las creencias, los afectos, y así poder identificar recursos y tareas pendientes.

Intervención

En este taller participaron doce educadoras comunitarias de la Red Conecuitlani de entre 47 y 69 años, quienes han dedicado entre 20 y 30 años de sus vidas a construir un movimiento para mejorar la calidad educativa y de vida de niños y niñas preescolares de sus comunidades. Sin embargo, en este proceso de cambio social se habían olvidado de sí mismas. Nos interesaba crear un espacio de reflexión en el que estas lideresas pudieran hacer una recapitulación de sus vidas que las llevara a entender cómo las vivencias marcan la construcción de la identidad, la incorporación de valores, roles y creencias, y nos llevan a tomar decisiones en diferentes ámbitos: afectivo, social y laboral.

La intervención se llevó a cabo durante seis sesiones de tres horas durante las cuales cada una de las participantes narró su vida a partir de 30 fotografías que a su parecer

representaban las vivencias más importantes. En cada sesión dos mujeres tuvieron 30 minutos para narrar su historia con el acompañamiento y la escucha del resto de las participantes y de las facilitadoras. Estas últimas, además, hicieron preguntas que ayudaran a integrar las experiencias y a identificar las vivencias más relevantes en la construcción de su identidad como educadoras.

A continuación se presenta una serie de reflexiones sobre el proceso de intervención y se ilustran con las palabras de las mujeres participantes obtenidas en una entrevista colectiva realizada después del taller.

La fotobiografía inicia con la selección de las fotos. Cada persona debe elegir diez fotografías que le ayuden a narrar cada etapa de su vida: niñez, adolescencia y adultez. Al buscar las fotografías empiezan a descubrir aspectos que no conocían o que habían olvidado. Durante este proceso, que no es mecánico, pueden aparecer duelos, reconciliaciones y experiencias que no se habían comprendido en el pasado.

...las fotos, el saber que no es sólo un papel donde estoy con mis seres queridos, sino que dice algo de mi vida, algo que tengo que entender, las circunstancias, el por qué pasó, el ir viendo la línea, porque es una línea de la vida... las fotos representan mucho, pero no es casualidad el por qué escoger "x" fotografía...inconscientemente pues se va guardando a lo mejor cosas que no queremos recordar... y no van a salir hasta que se revive esto.

...mi mente empezó a trabajar y a pensar qué fotos quería y por qué quería esas fotos y qué cosas se me iban a mover; finalmente el día que empiezo ya a buscar las fotos, pues si me encuentro que tengo mucha historia, pero también tengo que resolver muchas cosas que se quedaron guardadas...

Para narrar la historia las fotografías se colocan en tres filas en orden cronológico. En la primera fila, la infancia; en la segunda, la adolescencia; y en la tercera, la adultez. Una vez colocadas, la persona empieza a narrar su historia a partir de las fotografías seleccionadas. Este proceso revive las emociones pero también le permite ver cada evento desde la distancia y la relación entre una vivencia y otra. Una facilitadora se sienta a su lado para darle apoyo emocional que le permita adentrarse en su historia y hace preguntas que le ayuden a entender una situación o el impacto que ha tenido en su vida.

Para mí fue una evaluación de mi vida... entonces ahí fue cuando yo dije todo eso ha sido mío, ¿todo eso he realizado?, y muchas veces uno va buscando el reconocimiento de los demás, y yo decía pero por qué, si con todo esto me siento orgullosa de estar hoy aquí ... y si yo me calificara pues yo creo que saldría excelente porque digo ¿cómo he podido con tantas cosas y que no me había puesto a analizar?... ésta soy yo con todo y mis errores, con todas mis pasiones... ésta soy yo, la esencia, el yo verdadero, el yo auténtico, no el superficial.

El resto de las participantes se sienta a su alrededor para acompañar a través de su presencia y de la escucha. Esta escucha comprensiva y amorosa de la historia de su compañera también ayuda a entender su propio proceso y a prepararse para narrar su propia historia.

...a través de escuchar mi historia y de escuchar las historias de las compañeras, también fui sanando algunas cosas y eso me ayudó a mí a transformarme y a darme cuenta en qué momento estoy, y lo que he logrado...

...cuando empezamos con las historias y fue semana por semana, me iba relajando, y ya cuando a mí me tocó, ya lo pude decir bien, porque ya había procesado cada historia de las compañeras y eso hacía que me sintiera como más tranquila.

En este proceso de autoconocimiento es necesario identificar tanto los aspectos positivos como los que han sido dolorosos y difíciles, ya que el reconocimiento de éstos permite la reconciliación con una misma y la auto aceptación que favorece el inicio del cambio, siempre desde una mirada comprensiva que permita visualizar las heridas que nos llevan a tener miedo, al maltrato y a no poder estar en paz con nosotras mismas. Las fotografías generan emociones que hacen posible visualizar aquello que racionalmente no nos atrevemos a mirar.

Me removió muchas cosas... que ya estaban olvidadas pero fue muy bueno porque empecé a sacar cosas que estaban ahí muy guardadas... sí fue muy duro... pero ya cuando pasé de esto descansé, como que me liberé.

Algo que me costaba reconocer mucho era que yo decía que no era maltratada, pero ahí sí reconocí... haciendo ese recorrido del tiempo, este pues sí lo vi... yo creo que sabía pero me costaba trabajo reconocer y ver las fotos cómo pasan y cómo nos van marcando o favoreciendo.

En la TR se enfatiza que las personas tenemos el derecho de estar bien, el derecho de ser felices, y es desde esa óptica que se invita a las mujeres a explorar y a entender su pasado. En la fotobiografía se busca que al revivir hechos dolorosos podamos identificar la fuerza interna que nos llevó a sobrevivir y las personas aliadas que nos apoyaron en las crisis.

Ver así todas las fotos, fue como ver "aquí saliste de esto" "aquí saliste del otro...", bueno, porque ahora no te va a volver a pasar lo mismo, o sea, has aprendido a salir como de muchas cosas y entonces eso te ha dado como fortaleza en la vida para ir saliendo, entonces como que me hizo sentirme fuerte otra vez.

De lo que me di cuenta también es que en cada momento de mi vida, si no estuvieron mi papá o mi mamá cercanos, he tenido otras personas cercanas que de alguna manera han acompañado este proceso de mi vida

...digo no es que haya yo vivido nada más porque sí, es que hubo personas que creyeron en mí, me dieron afecto y como que yo creo que eso es agarrarse de algo para ir sobreviviendo...

Esta forma de entender el pasado nos ayuda, además, a despedirnos de lo que ya no nos sirve, perdonar a los demás y a nosotras mismas y así poder encontrar una paz

interior que nos lleva a aceptar que no podemos cambiar a los demás, pero sí podemos cambiar nosotras y hacernos cargo de nuestras vidas.

Seguí reflexionando sobre toda mi vida y estuve viendo el pasado, los tiempos buenos, los tiempos malos, cómo me ha ayudado y cómo he quedado, pues por algo estoy así a la edad que tengo, como que he sido más tolerante, ya no quiero cambiar a la gente, tampoco me enojo tan fácil.

Pues a mí me sirvió para reconocer las habilidades que tengo y que el ser humano puede transformar muchas cosas para mejorar su vida y no quedarse ahí y todo el tiempo estarse lamentando, me parece una pérdida de tiempo y mucho desgaste, bueno, viví esto, pasó esto, pero ahora reconozco, gracias a las personas, gracias a los talleres, estas habilidades que tengo y tengo un mundo por delante para ser feliz, para construir lo que no he construido, para lograr lo que no he logrado, para mejorar lo que está, lo que puedo mejorar y sobre todo para valorarse uno como persona. Yo creo que hay un legado que se me había olvidado, que venimos a ser felices...

Al finalizar la narración de su vida pedimos a cada educadora que volviera a ver cada etapa de forma integral y se preguntara “¿con qué me quedo?”. Una vez identificados los principales aprendizajes de la infancia, la adolescencia y la adultez les invitamos a preguntarse “¿por qué eres educadora?”, “¿por qué eres líder en tu comunidad?”. Si bien cada historia es diferente, el común denominador en sus respuestas fue “la carencia”. Todas las mujeres hablaron de la necesidad de cambiar las realidades de sus comunidades y específicamente la de las niñas y los niños pequeños que en ese entonces incluían a sus hijos e hijas. Su liderazgo surge a partir de una toma de conciencia y de que “alguien lo tenía que hacer”. Así como de la presencia de personas que creyeron en ellas y les ayudaron a formarse como madres educadoras.

A través de las historias de la mayoría se identifican otros aspectos comunes entre ellas y muchas mujeres en México. Uno central son los mandatos de género, que en muchos casos les negó el derecho a la educación. Algunas de ellas libraron batallas dentro de sus familias para poder ir a la escuela y otras sólo lograron aprender a leer y a escribir en su adultez. Todas asumieron entonces su derecho a saber y quisieron transmitir esos saberes a otras personas. Es así que como mujeres adultas se rebelaron contra esos mismos mandatos y se convirtieron en educadoras. De esta manera podemos observar cómo el deseo de saber, que fue deslegitimado para ellas por ser mujeres, se mantuvo como deseo, y con su interés y dentro de un contexto en que tuvieron otras oportunidades y con apoyo de sus mentoras, lograron convertirlo en una realidad de formación como educadoras y luego en una práctica educativa.

Estos mandatos de género también las llevaron a casarse y a tener hijos/as a edades muy tempranas. Tanto así que en la mayoría de las historias no existe la adolescencia. Pasaron de ser niñas a ser madres y esposas, lo que a su vez les generó toda una serie de dificultades, entre otras, el no saber qué hacer ante el alcoholismo y el maltrato de sus maridos.

Otro aspecto presente en la mayoría de las historias es el rol de la Iglesia católica en sus vidas. En la infancia para instituir miedo y represión de su sexualidad y de sus ideas

porque todo era pecado. En la adultez para ser agentes de transformación social a través del involucramiento con los movimientos de comunidades de base.

El formarse como madres educadoras y adquirir un rol como agentes de transformación social en sus comunidades, les dio la fortaleza y las herramientas para cambiar muchos aspectos de sus vidas y contribuir al cambio en sus familias y en sus barrios. Sin embargo, como “buenas mujeres y madres”, cuidar a otras y a otros ha significado ponerse siempre en un segundo o tercer lugar. Este proceso de autoconocimiento a través de la fotobiografía les ha llevado a identificar sus recursos y así recuperar su fuerza interna y la capacidad para adueñarse de sus propias vidas. En palabras de una de las participantes

...me duele el estómago, me duele el corazón, me duele todo, a lo mejor dijera yo desperdicié mi vida, pero no, yo creo que la fui superando, pero no me había dado cuenta que yo existía, que yo existo, y sigo existiendo.

Recomendaciones para la práctica

Con esta experiencia podemos ver la importancia de aprender y enseñar a mirar el pasado desde una mirada comprensiva y con el objetivo de aprender de las experiencias positivas y negativas, rescatando así los saberes que surgen de la vida misma.

En la educación es fundamental incluir en la enseñanza lo afectivo que surge de la vida; de esta manera se logra integrar el sentir y el pensar.

Se propone la creación de espacios grupales de reflexión en el ámbito educativo que favorezcan la conexión entre lo que se enseña con las experiencias de vida.

Una educación que busca dar habilidades para la vida necesita incluir la perspectiva de género que ayude a entender las realidades de las mujeres y de los hombres y la posibilidad de cambio.

Para conocer más a fondo este proyecto se pueden poner en contacto con las autoras:

ropafa@gmail.com

isamar249@gmail.com

Para leer sobre la fotobiografía:

SANZ, F. (2008), *La fotobiografía. Imágenes e historias del pasado para vivir con plenitud el presente*, Barcelona, Kairós.

Para conocer la Fundación Terapia de Reencuentro:

www.fundacionreencuentro.com

Para conocer más sobre la Red Conecuitlani y las historias de vida de sus líderes originarias:

NÚÑEZ, C. (2010), *Palabras que alumbran. Historias de vida de diez educadoras comunitarias de colonias populares de la ciudad de México y la zona metropolitana*, México, Red Conecuitlani y Fundación Terapia de Reencuentro.