

¿QUIÉN SOY EN MI RELACIÓN? - EL ARCO IRIS DE LAS RELACIONES

Esta actividad fue desarrollada por Élan Interculturel e In Touch a partir de la actividad de exploración de la identidad desarrollada por La Xixa Teatre



RESUMEN

Esta actividad nos invita a explorar la complejidad de una de nuestras relaciones íntimas. A través de la actividad exploraremos la multitud de papeles que desempeñamos dentro de una misma relación, y cómo habitamos personalmente cada papel, atribuyendo a cada uno de ellos emociones, palabras, gestos y comportamientos específicos. Nos referimos a estos roles habitados e incorporados como "posiciones de identidad". Algunas posiciones de identidad son más conocidas, aceptadas, apreciadas por nosotros, mientras que otras pueden ser menos queridas, o incluso despreciadas. La actividad ayuda a abrir el repertorio de nuestras múltiples posiciones identitarias y a observar la dinámica entre ellas..

CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad está concebida para un entorno presencial, pero parte de esta también puede llevarse a cabo en línea.

DURACIÓN



120 minutos - dependiendo del número de participantes

PARTICIPANTES



Adaptable para 8 - 20 participantes

MATERIALES



Papel A4, bolígrafos de colores

OBJETIVOS



- Tomar conciencia de la complejidad de nuestras relaciones, de la multitud de roles y posiciones identitarias que ocupamos con respecto a otra persona
- Tomar conciencia de las dinámicas de poder dentro de las relaciones tanto en términos de estatus socialmente asignado a los diferentes roles (poder sobre el otro), posiciones y sentido subjetivo de empoderamiento (poder con o dentro del otro y en la relación)

PREPARACIÓN

Las partes de la secuencia basadas en el teatro sólo se recomiendan para facilitadores con alguna experiencia previa en actividades teatrales.

¿QUIÉN SOY EN MI RELACIÓN? - EL ARCO IRIS DE LAS RELACIONES



INSTRUCCIONES PASO A PASO



PASO 1: CREAR EL INVENTARIO DE ROLES / POSICIONES EN UNA RELACIÓN

1. Di a las personas participantes que el objetivo de la siguiente actividad es explorar cómo somos y quiénes somos en nuestras relaciones íntimas. Vamos a echar un vistazo a una identidad relacional específica: quiénes somos como novio, novia, amigo íntimo, etc. Si es posible, invítalas a trabajar en una relación íntima actual que estén dispuestos a explorar de forma más profunda. Si el participante no tiene una relación íntima actual, también puede ser una relación con un familiar.
2. En una primera ronda, toma nota de las diferentes roles (de identidad) que ocupamos dentro de esta relación. Por ejemplo: socio/a / musa / alguien con quien jugar / alguien a quien abrazar / cuidador/a, etc. Pide a las participantes que hagan un inventario de estos roles sin juzgarlas ni evaluarlas. Las participantes pueden dibujar o escribir, como prefieran, marcando cada posición.
3. Una vez creados los repertorios individualmente, invite a las participantes a compartirlos en parejas, dándose mutuamente una breve visita guiada a su inventario.



Actividad alternativa al paso 1

La secuencia anterior comienza con un trabajo introspectivo (identificando individualmente las posiciones, escribiéndolas o dibujándolas) y luego en un segundo paso introducimos componentes interactivos. Esta secuencia se basa en el supuesto de que la autorreflexión individual facilita esta exploración más que la colaboración inmediata, ya que la colaboración sesgaría la introspección. Sin embargo, esta suposición no siempre es cierta en todos los grupos, y para algunas personas acceder a las posiciones de su identidad a través del teatro imagen interactivo podría ser más apropiado. Por este motivo, ofrecemos esta actividad alternativa, a partir de la actividad teatral.

4. Invita a las participantes a trabajar en parejas, eligiendo a alguien que no conozcan mucho, pero con quien se sientan cómodas trabajando en un tema bastante íntimo. Da las siguientes instrucciones a las parejas, diciéndoles que se hará el mismo trabajo para ambos, que la facilitadora les dirá cuándo deben cambiar los roles y que, ahora, lo único que tiene que decidir es quién empezará.

¿QUIÉN SOY EN MI RELACIÓN? - EL ARCO IRIS DE LAS RELACIONES



5. "Piensa en una relación íntima concreta en la que te vas a centrar en esta actividad. En cada relación, estamos presentes de muchas maneras, cumplimos muchos roles, tenemos muchos patrones y comportamientos recurrentes. En esta actividad nos gustaría que explorarais juntas los muchos roles que desempeñáis dentro de esta relación, las muchas posiciones que adoptáis con respecto a la otra persona. Para hacer esta exploración, deja que tu cuerpo recuerde los gestos y las posiciones que se repiten de forma recurrente en esta relación. Deja que tu cuerpo elija una de estas imágenes y la mantenga. Elige un objeto que utilizarás como medida de distancia: colócate más cerca o más lejos del objeto en función de lo lejos que te sientas de la persona cuando estas en este rol. Cuando hayas encontrado la distancia adecuada, retoma la imagen. Dale un nombre. Escríbela en un papel como primera imagen de identidad. Ahora deja que tu cuerpo recuerde otra postura que tengas dentro de esta relación y recorre la misma secuencia. Repite la actividad tantas veces como posiciones de identidad nuevas vayan surgiendo".
6. Una vez que la pareja haya explorado el repertorio de una persona, puede hacer lo mismo con la otra. Cuando ambos hayan terminado, pueden recoger sus repertorios, comprobar si se ha omitido algo o debe añadirse, etc.
7. El último paso es la puesta en común entre las parejas: primero cada persona tiene 2 minutos para compartir cómo se siente con respecto a su repertorio, y si ha descubierto cosas nuevas.

PASO 2: EXPLORACIÓN DE LAS DINÁMICAS DE PODER

8. El segundo paso consiste en invitar a las participantes a pensar en la dinámica del poder: para cada posición que han identificado en el PASO 1, deben intentar identificar hasta qué punto una posición está asociada con el estatus social, y también hasta qué punto los propios participantes se sienten subjetivamente empoderados en esa posición. Ambas cosas no tienen por qué coincidir. Por ejemplo, una mujer puede ocupar la posición de "cuidadora" que - dependiendo del contexto social - puede no tener mucho reconocimiento social, pero puede ser importante para ella.
9. Cuando se hace con un número reducido de participantes, puedes invitar a todo el mundo a compartir. Con un gran número de participantes, puedes proponer que se pongan en parejas para compartir.
10. Como alternativa a la compartición verbal, puedes utilizar la actuación. Pide a una voluntaria que quiera compartir su composición. Juntas, repasáis cada posición (por ejemplo: cuidadora, musa, confidente, etc.) y, para cada una, le pides que utilice su cuerpo para mostrar una imagen que represente esa posición. Se pregunta a los demás participantes si alguien ha reconocido esa posición; si es así, pueden ocupar el lugar de la participante y permanecer en la escena. A continuación, seguimos teniendo una "escultura" por cada elemento del inventario y las admiramos en el escenario. Una vez que todas las imágenes están en el escenario, la participante puede decidir si las quiere en esa posición o si quiere cambiarlas. En el siguiente paso, invita la persona voluntaria a ordenar las esculturas según el empoderamiento subjetivo: las posiciones más empoderadas se acercarían a los espectadores y las menos empoderadas irían al fondo del escenario. Una vez hecho esto, pregúntales qué cambiaría si, en lugar del empoderamiento subjetivo, hiciéramos la disposición según el estatus social, es decir, una perspectiva externa.

DEBATES



Puedes invitar a las participantes si quieren compartir lo que han explorado/aprendido sobre las múltiples relaciones con sus compañeros (cómo se conectan estas múltiples capas, etc.)

¿QUIÉN SOY EN MI RELACIÓN? - EL ARCO IRIS DE LAS RELACIONES



CONSEJOS



- La tarea es algo abstracta, por lo que puede ayudar a las participantes si, antes de que realicen el trabajo individual, tu muestras tu propio inventario en detalle. Ver ejemplos concretos de "posiciones" hace que el concepto sea accesible.
- Para el análisis de AMOR y PODER sugerimos la lectura del capítulo Intimidad, interacción y poder del libro Habilidades para la Intimidad, con especial atención al concepto de "poder".
- Si optas por la exploración teatral de los repertorios en parejas, puede ser útil entregar un folleto a las participantes para que puedan guiar a su compañero/a. Encontrarás un folleto en el anexo.

ESTA ACTIVIDAD EN LÍNEA



La primera parte de la actividad, "Creación del inventario de roles / posiciones en una relación", puede realizarse en línea. Invite a las participantes a trabajar en sus ordenadores (Powerpoint, Word o Jamboard) o, si trabajan en papel, pídale que hagan una foto al final para compartirla con sus compañeros. Por lo demás, las instrucciones y las dinámicas siguen siendo las mismas.

Para la exploración visual de las posiciones de estatus / poder, podemos jugar con los colores y el tamaño. Por ejemplo, los aspectos que tienen un fuerte reconocimiento social o que percibimos como un poder subjetivo para nosotros pueden indicarse con Post-its más grandes.



¿QUIÉN SOY EN MI RELACIÓN? - EL ARCO IRIS DE LAS RELACIONES



TEORÍA



Sobre la multiplicidad de posiciones identitarias:

Hermans, H., Kempen, H., Loon, R. 1992. "The Dialogical Self: Beyond Individualism and Rationalism", *American Psychologist*, 47(1):23-33.

La exploración dirigida por el teatro sigue los pasos de una actividad de exploración de la identidad desarrollada por La Xixa Teatre.

ANEXO - FOLLETO:

EXPLORACIÓN DEL REPERTORIO DE POSICIONES DENTRO DE UNA RELACIÓN

1. Pide a tu pareja que piense en una relación íntima concreta que le apetezca explorar en esta actividad.
2. Una vez que hayan identificado la relación, pídele a tu compañero/a que elija un objeto que represente a la otra persona (lo utilizarás para establecer la distancia entre las dos personas en el repertorio).
3. Invite a su pareja a cerrar los ojos y dejar que su cuerpo recuerde uno de sus gestos o posiciones corporales recurrentes en esta relación. Nos referiremos a esto como una "imagen".
4. Pide a tu pareja que se acerque o se aleje del objeto, dependiendo de lo cerca o lejos que se sienta de la otra persona cuando tenga esta imagen. Comprueba si tu pareja ha encontrado una distancia que le parece correcta.
5. Pregunta a tu pareja cómo se siente cuando hace este gesto / adopta esta posición corporal.
6. Invita a tu pareja a dar un nombre a esta imagen, utilizando la experiencia sensorial de lo que siente esta imagen para ellos. Si necesita ayuda, puedes ofrecerle algunas palabras que puede elegir o no.
7. Anota el nombre - posiblemente, si tu o su pareja tenéis un teléfono móvil, también puedes tomar una foto de la imagen. Esto puede ser útil para tu pareja más adelante.
8. Cuando termines, pídele a su pareja que se desprenda de esta imagen, y luego deje que su cuerpo recuerde otro gesto / posición corporal recurrente que tenga en esta relación.
9. Repite la secuencia tantas veces como imágenes nuevas salgan.
10. Cuando todas las imágenes se hayan colocado, deja que la persona eche un vistazo desde fuera para ver si hay alguna percepción o aprendizaje de las imágenes y la posición que ocupan.

