

INTIMIDAD, INTERACCIÓN Y PODER: EL MÉTODO



Las siguientes páginas ofrecen una introducción al método que utilizamos en los cursos de formación de *Habilidades para la Intimidad*. También puede ser utilizado por los profesionales que trabajan con jóvenes como método o enfoque en una situación de formación o en su trabajo diario con personas jóvenes.

Intimidad, interacción y poder es un método práctico -o más bien un enfoque- desarrollado por el personal de In Touch Amsterdam¹⁷ en respuesta a los retos sociales descritos en la introducción. Su objetivo es fomentar la integración social a diferentes niveles y ayudar a las personas a construir y mantener relaciones sanas, centrándose especialmente en las relaciones cercanas. *Intimidad, interacción y poder* se inspira en la psicología (como la terapia sistémica¹⁸, la Gestalt¹⁹, Esther Perel²⁰, Andrés Feldmár²¹) y se apoya en el enfoque intercultural desarrollado por Margalit Cohen Emerique²². Su repertorio incluye elementos prácticos, en su mayoría extraídos de la danza, el movimiento, las artes marciales, las bellas artes y el teatro²³, así como de rituales y actividades cotidianas como la cocina o la jardinería. En su enfoque y métodos de trabajo, *Intimidad, interacción y poder* pretende abordar los retos de las relaciones sociales estrechas en toda su complejidad. Más allá de sus pilares principales -el empoderamiento, la intimidad y la interacción social- hay otros elementos importantes que deben mencionarse, como el aprendizaje orientado al proceso, el fomento del pensamiento crítico, la inclusión y el enfoque sistémico. Como enfoque, puede utilizarse en diferentes contextos, como la pedagogía, la terapia o la formación, así como en el trabajo con jóvenes o el trabajo comunitario. En las siguientes páginas se analizan en detalle algunos de los componentes clave.

El enfoque del método

Intimidad

El punto central de este enfoque es la intimidad. Tanto si se trata de un proceso terapéutico como de una formación, no ofrecemos una única definición de lo que es la intimidad, sino que tratamos de explorar la dinámica de las relaciones cercanas. La intimidad es el terreno en el que operamos, donde se produce la transformación y la intimidad es la herramienta, o el lenguaje a través del cual nos conectamos.

La intimidad como terreno

Ya sea una formación, un proceso de aprendizaje más largo, el trabajo con personas jóvenes o el coaching, nuestro objetivo es alcanzar un cierto nivel de confianza mutua, apertura, respeto y honestidad en el que seamos capaces de compartir algo muy personal, e incluso estemos dispuestos a dejar ver nuestra vulnerabilidad. En este espacio pueden crecer nuevos y poderosos recursos. Alcanzar esta cualidad de unión requiere un tipo especial de presencia y una atención "amorosa" (de aceptación y comprensión). No sería exacto utilizar la palabra "no juzgar"; todos tenemos juicios. Nuestro objetivo no es fingir que no los tenemos o esconderlos, sino hacerlos patentes y trabajar con ellos.

Este método se basa en la creencia de que la conexión personal y las experiencias personales compartidas pueden salvar eficazmente enormes diferencias sistémicas ideológicas, culturales o religiosas. Podemos empoderarnos compartiendo nuestras experiencias personales, dando acceso a nuestros recursos internos y comunes, y conectándonos

¹⁷ <https://weareintouch.org/>

¹⁸ MacKinnon, L.; James, K. (1987). *The Milan Systemic Approach Theory and Practice* in Australian and New Zealand Journal of Family Therapy 8(2).

¹⁹ Hefferline, R.; Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality* en The Gestalt Journal Press.

²⁰ Perel, Esther. (2006) *Apareando en cautiverio*. HarperCollins Publishers: Nueva York.

²¹ <https://www.andrewfeldmar.com/>

²² Cohen-Emerique, M. (2015) *Hacia un enfoque intercultural en el trabajo social. Teorías y prácticas*. Rennes: Presses de l'EHESP.

²³ Boal, A. (1992) *Games For Actors and Non-Actors*. Routledge: Londres; Boal, A. (1995) *The Rainbow of Desire: The Boal Method of Theatre and Therapy*. Routledge: Londres.

con los mundos internos de los demás. Buscamos las intersecciones positivas del poder y la intimidad, donde podemos descubrir una fuente de energía vital, formas liberadas de autoexpresión, conexión con nosotros mismos y con los demás. Existe esta idea "ingenua", idealista o tal vez optimista detrás de este método, en el que vemos al infante en la persona adulta; donde debe haber un lugar para la expresión honesta y libre de los sentimientos, las emociones. Creemos que necesitamos acceder a nuestros recursos y creatividad que nos ayuden a crear y mantener relaciones sanas con nosotras mismas, con los demás y con el mundo que nos rodea. Consideramos que la intimidad no es una característica estática de una relación, sino una cualidad de la interacción que tiene lugar en momentos y que existe tanto dentro como fuera del compromiso a largo plazo. En los momentos de intimidad podemos sanar, concebir, aprender, crecer o transformar. En los momentos íntimos, podemos conectar con nosotros mismos y/o con los demás; podemos acceder a capas más profundas de nuestra vida. La intimidad puede darse entre individuos o en grupo. Puede caracterizar una situación, un lugar o un proceso. En este sentido, la intimidad es más una cualidad o una esencia que algo que podamos crear. Nuestro objetivo es crear las circunstancias óptimas para que se produzca.

La intimidad como tema

Idealmente, en una situación de formación, de pedagogía o de coaching, pero también en el trabajo con jóvenes, es necesario un cierto nivel de intimidad, pero no siempre ocurre. Aun así, con un cierto nivel de respeto y confianza, podemos aprender muchas otras habilidades y prácticas que las personas jóvenes pueden aplicar después en sus relaciones. Aprendemos juntos a identificar nuestros propios patrones y las características de las situaciones íntimas de nuestra vida, así como a detectar patrones insanos y no deseados. Aprendemos a cambiar estos últimos estableciendo límites, expresando emociones o reconociendo y comunicando nuestras necesidades. La formación en *Intimidad, interacción y poder* no ofrece una formación general o teórica sobre el género y la sexualidad. Siempre trabajamos con lo que está presente: temas, sensibilidades, preguntas, identidades que son relevantes en nuestro grupo. Nuestro objetivo es mantener el aprendizaje en un nivel muy personal.

La intimidad como lenguaje

Para algunas personas, la expresión de las emociones se hace a través de la palabra; para otras, no. Los cuerpos también hablan. Hacer cosas juntos, como el trabajo físico, ver nuestra serie de televisión favorita, dibujar, hacer música, sentarse juntos al aire libre o entregarse en silencio a los rituales de baño en el hammam, pueden ser tipos de intimidad. Exploramos esas formas y momentos muy personales que conllevan la promesa de conexión. La concienciación de esas múltiples formas de comunicación íntima y el desarrollo de habilidades sociales y emocionales también forman parte de este método. Utilizamos diferentes formas para aprender a expresar las emociones, a ser más conscientes del lenguaje corporal y a comunicarnos verbalmente sobre temas delicados como la sexualidad.

Poder y Empoderamiento: Transformar el poder

En el mundo social, el poder es un concepto con (al menos) dos significados muy diferentes: "poder para" y "poder sobre". El "poder sobre" se refiere a la capacidad de limitar las opciones de los demás. "Poder para" se refiere a la capacidad de una persona de cambiar las circunstancias de su vida creando y ejerciendo opciones. El poder es uno de los elementos centrales de este método. Poder viene de la palabra latina *potere*, que significa "capaz". Pero el poder va mucho más allá de la mera capacidad: puede ejercer mucha fuerza. En la sociedad, la definición de poder es nuestra capacidad para tomar nuestras propias decisiones o para coaccionar. A veces el poder significa mantenerse fuerte, pero otras veces significa elegir hacerse a un lado. Alguien con poder tiene fuerza (física) o tiene el control de las cosas. A veces el poder significa tener nuestra opinión, pero a veces significa elegir dejar que otros tengan la suya.

El poder, de un modo u otro, está siempre presente en todas nuestras relaciones interpersonales. Tiene su lógica y su dinámica en cada una de nuestras relaciones; entre un profesional y un cliente, entre colegas, amigos, familiares o entre amantes. Incluso en una sala de formación está presente, a menudo de forma oculta e implícita, como por ejemplo al estar vinculado a determinadas posiciones identitarias (ser miembro de la sociedad mayoritaria, por ejemplo). Las disparidades de poder impregnan nuestra sociedad, y no pasa un día sin que seamos testigos de las consecuencias reales de la violencia íntima. El poder y las emociones, incluso las fuertes o negativas como la agresión, no pueden ser purgados de las interacciones humanas, especialmente entre quienes se aman. La agresión es la cara oculta del amor. También es un componente intrínseco de la sexualidad y nunca puede extirparse por completo de las relaciones sexuales.

En este método, el objetivo es descubrir la dinámica del poder y aprender a expresar las emociones con honestidad. Se dice que la pareja "ideal" es la de la igualdad absoluta. Pero lo cierto es que la negociación del poder forma parte de todas las relaciones humanas. Lo reconocemos más fácilmente cuando se expresa sin tapujos. Utilizar este método significa que intentamos ponerlo de manifiesto, examinar las tensiones y corregir las desigualdades. Nos fijamos en los desequilibrios armónicos propios de cada relación. No todas las desigualdades son fuente de problemas. A veces son la base de la armonía en una relación. No buscamos neutralizar el poder; buscamos aprovecharlo. Juntas, buscamos formas de expresarlo de forma segura, creativa y sin miedo, y aprendemos a expresarlo sexualmente.

La práctica del método

Pensamiento crítico

Nuestro punto de partida es que no se da nada por sentado. Nosotros -como formadoras, facilitadoras- no queremos dar una definición primaria, sino que animamos al grupo a explorar las relaciones, la intimidad y la sexualidad desde diferentes ángulos. Aplicando este método, los trabajadores juveniles y los formadores pueden ayudar a las personas participantes a deconstruir todos los conceptos y términos dados para lograr una mejor comprensión de la intimidad como una experiencia personal única. Lo que hacemos en esta práctica es ayudar a los demás a entender y pensar de forma crítica sobre cómo las normas sociales y culturales, así como las estructuras opresivas, están dando forma a nuestra vida en muchos niveles. Aprendemos juntas a deshacernos de todos los lastres y mecanismos opresores en nuestras relaciones, a veces incluso en nuestro propio comportamiento. Aprendemos juntas a descubrir nuevos recursos, nuevas formas de comunicación después de "desaprender" las antiguas, para descubrir nuestras propias formas libres de creatividad, de autoexpresión, para escribir nuevos roles de género y nuevas formas de sexualidad sanas y empoderadas para nosotros mismos. Una lectura crítica y un análisis del discurso de los medios de comunicación, por ejemplo, pueden llevarnos a comprender cómo se recrean las relaciones de poder no deseadas / insanas a través del propio lenguaje (como culpar a la víctima, etc.). Este enfoque del poder hace posible que las víctimas (tanto como individuos o grupos sociales) enmarquen las situaciones de manera diferente: encontrando sus propios recursos / voces / fuerza pueden salir de su posición de víctima.

Acogida de la diversidad - inclusión social

La *intimidad*, la *interacción* y el *poder* operan en un cruce crítico: en el corazón de nuestra identidad, donde están presentes la mayoría de nuestras vulnerabilidades, incluso las más dolorosas. Pero también es aquí donde podemos encontrar nuestros recursos más preciados, nuestra fuerza vital y nuestro poder. Estamos ahí con nuestras necesidades, fortalezas y fragilidad. Tenemos que prestar atención a las necesidades especiales y a las características individuales, pero también a su interacción; verlas funcionar en un sistema. Y este sistema (nuestra galaxia social) es un sistema vivo; tiene su propia lógica, reglas y "clima", pero también su historia. Por tanto, prestamos una atención especial a la historia, la tradición, la cultura y las normas sociales, todos los elementos que conforman y enmarcan nuestra identidad, lo que somos. Exploramos la cultura y la diversidad, que a menudo son aspectos profundamente interiorizados e inconscientes de la acción, especialmente en los ámbitos de la intimidad, el género y la sexualidad. La diversidad está siempre presente. Incluso en el grupo más homogéneo, habrá diversidad. El enfoque interactivo ofrece un espacio para explorar las identidades presentes, pero sin forzarlas, sólo en la medida en que las personas participantes portadoras de esas diversidades se sientan cómodas compartiéndolas.

Aprendizaje orientado al proceso: la intimidad puede "encontrarnos"

En el enfoque de *Intimidad*, *interacción* y *poder*, se hace especial hincapié en la importancia del espacio y el tiempo. Debido a la delicada naturaleza de nuestro trabajo, en el que se supone que activamos las emociones y abrimos nuestras sensibilidades, y en el que están presentes todo tipo de diversidades, por no mencionar las dinámicas de poder, el "resultado" no siempre es visible al final de una formación. Prestamos especial atención a la creación de límites y marcos seguros y claros para el espacio de aprendizaje en lugar de centrarnos en el contenido *en sí*. La diversidad también significa que todos llegamos de un entorno diferente, todos tenemos nuestros propios problemas, preguntas, luchas, nuestros propios procesos personales. El objetivo es fomentar estos procesos personales, dar algo que las participantes en la formación, puedan integrar en su vida en esa etapa y en la medida en que lo necesiten. Entramos en un proceso juntas, pero el proceso no termina necesariamente cuando cerramos una sesión. Confiamos en el proceso, confiamos los unos en los otros; lo que también significa que, como profesionales, no podemos tener el control de lo que ocurre. Estamos juntas. Tenemos que ser conscientes de ello cuando evaluamos.

Espacio seguro y creativo

Tanto si nos dedicamos al coaching, al trabajo social, a la creación de comunidades o a la formación, nuestro objetivo es trabajar con todo lo que nos da la "realidad". No es una terapia, pero se acerca mucho a ella. Trabajamos no sólo con ideas y pensamientos, sino también con sentimientos, emociones y experiencias personales. No discutimos nuestros temas "en teoría", sino que invitamos a las participantes a emprender un viaje de "aprender haciendo", "aprender experimentando". Esto hace que todos los temas sean sensibles; todo puede volverse personal. Pero no estamos ansiosos ni somos sobreprotectores por la presencia de la sensibilidad, sólo somos conscientes de ella. Uno de los "ingredientes secretos" de este método es que trabajamos en un nivel muy personal; donde no podemos evitar la presencia de sentimientos y emociones. Al contrario, son bienvenidos. Un cierto nivel de su presencia crea el rico terreno en el que el proceso de aprendizaje puede crecer para nuestros participantes.

Enfoque de las formadoras y profesionales

Este método es inclusivo. No hay distinción entre "nosotras" y "ellas"; las personas facilitadores y los/las profesionales no son diferentes de los usuarios/as, participantes. Estamos juntos en un proceso, incluso en el más breve. Tenemos diferentes papeles, posiciones y responsabilidades en la situación, lo que crea una dinámica de poder. Sólo hay una cosa importante: hacer que esta diferencia de poder se manifieste. Utilizando el enfoque de *Intimidad, interacción y poder*, nosotras, como personas profesionales, siempre tenemos que reflexionar sobre nuestros propios y múltiples roles y posiciones de identidad: cómo estamos presentes en la situación. Por ello, siempre prestamos una atención especial a la evaluación de las necesidades. Si es necesario, realizamos una investigación preliminar para intentar comprender al máximo las necesidades, los objetivos, los intereses y los esfuerzos de cada uno, que es la razón por la que estamos juntas en este proceso.

La conexión es poder - enfoque sistémico

Vivimos en un mundo en el que cada vez más personas tienen que trasladarse y vivir lejos de su cultura original, de su familia, rodeados de una creciente sensación de inseguridad. Nuestros valores tradicionales se ven sobrepasados por las nuevas tendencias que cambian constantemente. Muchas personas pierden sus puntos de referencia, cuestionan sus valores, pierden su sentido de seguridad, arraigo y pertenencia. Vivimos en un mundo en el que el propósito básico de la vida y la fuerza vital más profunda están en peligro. La pandemia de Covid-19 nos ha mostrado lo frágil que es nuestra sociedad sin conexiones y recursos sociales que funcionen. Sin unas conexiones sociales sanas, vivas y estables, nos volvemos fácilmente débiles, ansiosos, indefensos, contra el poder sobre los impotentes, el poder del dinero, la demagogia, la violencia y la agresión. La *intimidad, la interacción y el poder* como enfoque busca desarrollar nuevas formas de poder; poder no sobre, sino para y junto con los demás, y lo hace activando recursos culturales y sociales ocultos u olvidados, ganando nueva confianza en una misma, definiendo objetivos personales o de grupo mediante el desarrollo y/o la activación de sistemas sociales para crecer de forma saludable, individualmente o en conjunto.

En los siguientes capítulos damos ejemplos más concretos y sugerencias prácticas para los profesionales que trabajan con jóvenes sobre cómo aplicar el método mencionado para abordar la diversidad y la intimidad en *un contexto de formación*. El estudio de caso de Ámsterdam²⁴ es otro ejemplo en el que trabajamos basándonos en el enfoque de *Intimidad, interacción y poder* a lo largo de un proceso de integración social de tres años en un barrio urbano multicultural.

Consulta nuestros libros: *Exploring good proximity in youth contexts* y *Skills to connect!* en nuestra página web <http://intimacycrosscultures.eu>. Antes de empezar a trabajar en los temas de la intimidad, quizás quieras aprender más sobre la distancia entre los jóvenes y los profesionales que trabajan con jóvenes y las habilidades SEL (Social Emotional Learning).

²⁴ Consulte el estudio de caso de Ámsterdam en nuestro sitio web <http://intimacycrosscultures.eu>.