

01:49

02:22



1,0X

METODOLOGÍAS AUDIOVISUALES PARA ABRIR EL CORAZÓN

Recursos para educadores y terapeutas

Olga Rueda

COLECCIÓN
VÍDEO, EDUCACIÓN Y TERAPIA

espaci**o**interno

CAPÍTULO I

Muestra gratuita, cortesía de espaciointerno ediciones

<https://espaciointerno.es/>

Referencia del texto:

Olga Rueda (2020): *Metodologías audiovisuales para abrir el corazón. Recursos para educadores y terapeutas*. Número 2, Colección: Vídeo, educación y terapia. Madrid, espaciointerno ediciones

© Olga Rueda, 2020

espaciointerno ediciones

Calle de Toledo 120, Of. 2-2. 28005 Madrid

Primera edición: Madrid, 2020

ISBN: 978-84-949369-1-3

Depósito Legal: M-15822-2020

ISNI: 0000 0004 8497 4784

Foto de portada: ©Álvaro Muro de la Herrán

Foto 1: © Archivo espaciointerno

Foto 2: © Sabela Pernas Soto

La reproducción total o parcial de esta obra sin el consentimiento expreso de los titulares del *Copyright* está protegida al amparo de la legislación vigente

*... como una estrella fugaz,
una burbuja,
una llama,
una gota de rocío,
un destello de luz
o un sueño...*

El Sutra del Diamante

ÍNDICE DEL CAPÍTULO

CAPÍTULO 1	6
Ejercicios de cambio de mirada	6
¿Conoces tu móvil?	6
Y ahora ¿qué hago con esta cámara?	7
Mirar para ver	12
¿A que te empieza a gustar?	14
La simpatía	15
Ahora ya os tengo en el bote ¿a que sí?	17
El autoconcepto	19
La empatía	21
La mirada amorosa	26

CAPÍTULO 1

Ejercicios de cambio de mirada

Walter Benjamin pensó en la imagen como un relámpago seguido solo posteriormente por el trueno, por una explicación verbal, un texto.

Adriana Valdés. *De ángeles y ninfas*.

¿Conoces tu móvil?

Desde 2010 los teléfonos móviles son unidades multimedia de acceso instantáneo a redes sociales que permiten grabar audio y vídeo de alta calidad con edición semejante a la postproducción profesional y la posibilidad de actuar como centro emisor de noticias con acceso mundial e inmediato. Cualquier muchacho de cualquier rincón del mundo que conozca el funcionamiento básico de su móvil puede hacer competencia a cadenas de televisión tan poderosas como CBS o BBC, por poner un par de ejemplos.

En los últimos años dedico una parte de mi trabajo a muestras del uso del vídeo para el crecimiento personal, a poblaciones heterogéneas que participan en congresos, universidades u otras entidades. Antes de empezar la experiencia pido a los asistentes que

comprueben si su móvil tiene cámara de vídeo, si dispone de la herramienta de autograbación en modo *selfie* y si saben dónde está ubicado el botón para grabar. No es extraño comprobar que muchas de las personas mayores de 40 años tardan sensiblemente en localizar su cámara de vídeo (que está junto a la fotográfica) o incluso dicen inicialmente que creen que su móvil no dispone de tales herramientas.

Así que, lo primero para seguir este manual, por favor, comprueba si tienes una cámara de vídeo en tu móvil y si dispone de la posibilidad de autograbar *selfie*, lo demás será muy fácil...

Y ahora ¿qué hago con esta cámara?

Voy a contarte lo que hago yo

Hay muchas maneras de utilizar la cámara para explorar tu mundo interno y externo. Pero mi especialidad es explorar el mundo interno ya sea de manera introspectiva o de manera expresiva. Como aproximación voy a contarte lo que hago en esas muestras en las que suele coincidir gente que nunca se había visto antes. Y si lo deseas puedes ir haciendo tu propia tentativa a la vez.

Lo primero es calmar la cantidad de estímulos que excitan nuestra imaginación y que interfieren con la presencia y la dispo-

nibilidad para experimentar. Es decir, entrar en contacto con tu respiración y con tu entorno de manera perceptiva a través de los sentidos.

¿Cómo?

Siéntate cómodamente con la espalda recta sin forzar la postura, que tu columna vertebral se sostenga a sí misma sin esfuerzo. Cierra tus ojos y deja que la respiración entre fluidamente. Observa la diferencia de sensación en tus fosas nasales cuando el aire entra en tu cuerpo y cuando sale. Esta viejísima y simple técnica te pone inmediatamente en contacto con tu realidad aquí y ahora como organismo en el mundo. Hazlo sin esfuerzo y cuando estés en contacto contigo, manteniendo la conciencia en la respiración, abre tu percepción auditiva a los sonidos que tú mismo generas y los de los que te circundan, poco a poco sin juzgar si te gusta o te disgusta, localiza y observa los que hay a tu disposición. Discrimina, como un catador, todos esos sonidos que en este momento se hacen presentes... a veces no te has dado cuenta de que alrededor todo movimiento se manifiesta en forma de onda sonora que te da información espacial, entre otras cosas.

No olvides mantener la atención en la respiración, eso es lo que te permite no perderte en la degustación y no salirte de la experiencia. Respira...

Después de familiarizarte con la integración sonora y respiratoria, estás preparado para abrir tus ojos.

De la misma manera, sin perder la conciencia de tu eje en la respiración y con la apertura a los sonidos, incluye ahora poco a poco las sensaciones visuales. Desde donde estás, descubrirás que de esta manera llegan a ti muchas cualidades que desvela la luz. Observa con detalle como si fuera la primera vez que abres los ojos, las texturas, los colores y sus matices, las sombras y reflejos, los volúmenes, los objetos, dónde está localizada o localizadas las fuentes de luz que inciden en los objetos, el color de la fuente luminosa (sí, la luz tiene color dependiendo de la fuente, se llama temperatura de color).

Y ahora muévete...

Despacito, sin perder la atención, pon un dedo de tu mano como indicador de movimiento. Primero fíjate en que el dedo tiene textura, color-colores, líneas, etc. y que a medida que te vas moviendo por la sala, la incidencia de la luz cambia las sombras, la definición, ... Observa que el dedo que tiene tu atención está en primer plano de un fondo que cambia continuamente con tu ir y venir. Si te fijas en el fondo, este se hace figura y viceversa. Es una de las leyes fundamentales de la percepción descritas por la

psicología de la gestalt¹. Así funciona. Cambia a voluntad el foco entre el fondo y el dedo.

Pero atención, ahora estamos en el centro de la sala y fíjate en que alrededor de tu cuerpo existe un espacio de 360° habitado por objetos y quizás en tu caso de personas. Y si... arriba y abajo también existen. Esto para quien trabaja con el cuerpo es una obviedad, pero para quienes no están familiarizados es todo un descubrimiento. Puedes si quieres, acercarte a otros y mira lo que nunca has observado de ellos, o tírate al suelo y rueda sobre ti con los ojos abiertos (normalmente los cerramos) y todo lo que se ocurra. Fíjate en el contacto de tu cuerpo con el suelo que te sostiene pero intenta no perder la conciencia de tu respiración, tu oído y tu visión espacial.

Si te levantas explora la velocidad. Ve rápido y lento a tu gusto. La velocidad cambia la percepción. Si fueras una cámara cuando vas rápido las líneas de fuga se moverían rápidamente también. Pero no, no eres una cámara. Eres un ser perceptivo con muchas entradas sensoriales, entre ellas un dispositivo visual extremadamente sofisticado y entrelazado con tus sensaciones propioceptivas que te señalan siempre la vertical suelo-cielo entre muchísimas otras referencias multisensoriales que procesas automáticamente en milisegundos. La cámara es menos inteligente. Respira y

¹ Kurt Lewin, Max Wertheimer, Wolfgang Kohler, Kurt Koffka

siéntete. Eres una maravilla del universo como todos los demás seres que te circundan. ¡Bienvenidos!

Ahora te propongo dos maneras de acercarte a lo que ves.

La primera, buscando aquello que quieres mirar. Vas con tu dedo como una guía, como la proa, señalando aquello que deseas observar con detalle y lo exploras de cerca y luego un poco más lejos, de manera que puedas verlo casi exento de lo que le rodea primero y luego incluyes lo que está alrededor.

La segunda manera es dejar que los pies te lleven y tropezar en el campo visual con cualquier cosa que aparezca. Inténtalo un par de veces.

¿Por qué?

Quizás te preguntes por qué este preámbulo antes de coger tu móvil. Mi respuesta es que el trabajo con audiovisuales puede, y en general así sucede, disociarte de la experiencia llevándote a un territorio en donde no estás tú, sino tus expectativas.

La experiencia con meditadores explica la naturaleza de la percepción como un conglomerado de aferencias sensoriales previas a la significación. La mente interpretativa es considerada como parte de ese conglomerado pero funciona unos momentos después.

Es importante en mis propuestas que quien se adentre en ellas esté *presente*, porque cada experiencia es una oportunidad única de despegarte de todas las ideas preconcebidas sobre ti mismo. Estas son un filtro que actúa como una gafa, sesgando tu mirada hasta el punto de imposibilitarte verte a ti mismo y a otros sin juicio. De esta manera allanamos el terreno.

Ahora sí, coge tu móvil que empezamos ...

Mirar para ver

Si tienes a alguien cerca puedes invitarle a jugar un poco.

Decidid quién de los dos empieza la aventura. El que empieza coge su móvil y lo pone preparado para grabar. La persona que acompaña verá lo que tú estás grabando en cada momento sin intervenir, solo como mero acompañante que tiene acceso a lo que tu vas a mirar. Y ahora, recordando lo que acabamos de hacer en el ejercicio anterior, pon tu cámara a grabar lo que te apetezca durante aproximadamente dos minutos. Hazlo como a ti te guste sin más.

Cuando terminas, guardas la grabación y cambias el rol.

Ahora tú verás lo que tu compañero graba durante dos nuevos minutos.

Una vez concluida la exploración, poneos juntos y visionadlo.

Primero la pieza que se grabó en primer lugar y luego la que se grabó después.

¿De qué os habéis dado cuenta?

Compartidlo entre vosotros antes de seguir leyendo y a continuación os cuento las cosas que me han dicho otras personas que han hecho este ejercicio.

A ver si os ha pasado algo así:

- Ha sido muy distinto. Lo que miraba ella, yo ni lo había visto.
- Él se fijaba en detalles y yo grabé más cosas en general.
- Cuando acompañaba temí invadir a quien grababa.
- Pues yo (contesta el otro de la pareja) estaba pendiente de que no te perdieras nada de lo que estaba grabando.
- A mí me encantó mirar a través de su “ventana”. Era como descubrir el mundo que él iba abriendo.
- Ella se entretuvo mucho tiempo en algo y yo quería explorarlo todo muy rápidamente.

- Yo ni me enteré de que venía mi acompañante detrás. Lo hice “a mi bola”.
- Me ha descubierto una nueva manera de encuadrar las cosas.
- Al ver lo grabado he visto cosas en las que no me había fijado y sin embargo estaban ahí.

El mundo subjetivo se manifiesta en cada acción que elegimos. Los estilos personales están presentes en cada acto, en cada selección, en cada forma de abordar una experiencia. Suelo preguntar si se reconocen en la manera en que han realizado la grabación y en la manera de relacionarse con los otros. La respuesta suele ser sí.

¿A que te empieza a gustar?

Al llegar a mis talleres me gusta saber qué les trae a los que se acercan. Suelen tener una curiosidad profesional. Estudiantes de arteterapia que cuentan con abundantes herramientas plásticas, algo de fotografía pero nada o poquísimo de vídeo, profesores que ven cómo sus alumnos sienten atracción hacia el audiovisual y quieren aprovechar las posibilidades que ofrece el soporte, o terapeutas que han oído hablar de mi trabajo y nunca se atreve-

rían a ir a un taller de mayor duración porque no creen que el vídeo pueda usarse de tantas maneras o que prefieren no mirarse muy a fondo, etc.

Tengo ya muchas muestras realizadas y sé que antes de este ejercicio la mayoría de los participantes tienen una expresión cerrada, desconfiada diría yo. Pero después de esta simple aproximación comienzan a relajarse y a quitarse abrigos y cuadernos de notas para estar cómodos. Siempre pasa así. Entonces les invito a que se acerquen a alguien que no conozcan para trabajar en parejas.

Si tienes a alguien disponible y quieres seguir el ejercicio hacédlo juntos ahora. Si lees las explicaciones y lo dejas para después es como cuando te cuentan el final de una película. Por tanto, ¡no te pierdas la experiencial...

La simpatía

Elegid cuál es la mejor de los móviles (el que tiene mejor cámara, más batería o capacidad de grabación) y lo ponéis en modo *selfie*. Durante unos tres o cuatro minutos explorad juntos el espacio grabando siempre y alternando quién guía la cámara de vez en cuando.

Luego lo veis. Pero antes de empezar a reproducirlo, escoged una música de alguna banda sonora emotiva que comience a sonar a la vez que miráis lo grabado. Yo suelo utilizar *Merry Christmas Mr. Lawrence* de Ryuichi Sakamoto.

¿De qué os habéis dado cuenta ahora?

Estas son algunas de las respuestas comunes:

- Es como si nos conociéramos de toda la vida
- Como si fuéramos amigos que ven un vídeo que nos grabamos hace tiempo
- Me emocioné
- ¡Qué boniiiiitoo!!! ¡Es una película!
- Al principio, cuando lo llevaba ella estaba atenta a si yo me salía o no del encuadre pero luego descubrimos que podíamos interactuar con los demás y fue muy divertido
- Cuando lo llevé yo quería jugar y nos tiramos por el suelo
- No sabía si teníamos que estar siempre los dos en la grabación y quería seguir las instrucciones que nos habías dado. Entonces empecé a mover el teléfono sin mirar, grabando el espacio y a nosotros casualmente, cuando entrábamos en el encuadre. Fue apasionante.
- La música lo cambia todo.

- Me puse nostálgica.
- Me ha gustado mucho compartir y jugar juntos y ahora es como si fuésemos amigos

Con este ejercicio podéis descubrir la simpatía que nace entre vosotros. La simpatía es algo distinto que la empatía. Según la Real Academia Española, se trata de una inclinación afectiva entre personas, generalmente espontánea y mutua.

La música es parte del secreto. La banda sonora es el vehículo que evoca la emoción contenida en una escena. Si volvéis a verlo con una música muy distinta el mensaje cambiará. Podéis probarlo.

Ahora ya os tengo en el bote ¿a que sí?

Hemos conseguido crear un clima de juego y confianza mutua. Parece que nos conocemos un poquito más y que esto comienza a estar interesante. A estas alturas creo que podéis confiar en la herramienta vídeo como una manera de explorarse sin miedo.

Así que si estáis preparados vamos a profundizar un poquito más.



El autoconcepto

Coge a tu acompañante y os sentáis uno frente a otro, cerca pero sin llegar a tocaros. Intercambiad vuestros móviles. Enseñaos cómo se graba en cada uno de ellos y decidid quién va a explorarse primero.

El que empieza va a dejarse grabar por su compañero que ahora tiene tu móvil en sus manos. Tú sólo te dejas grabar y dices en voz alta todo aquello que se te viene a la cabeza sin más... Por ejemplo: me pone nerviosa que me graben, o me sudan las manos o me pica la cabeza... da igual lo que te venga. Simplemente dilo en alto.

La persona que te graba se pone a tu servicio. Tan solo tiene que grabarte desde la tripa hasta la cara. Lentamente moviendo en vertical la cámara va subiendo poco a poco hasta tener tu rostro en la pantalla. Ahí se detiene durante 30 segundos y después para la grabación. Te devuelve tu móvil y te lo guardas sin visionarlo en el bolsillo.

En esta ocasión cambiáis los roles y el que grabó antes se deja grabar por ti que tienes en tu mano su móvil.

Ahora atentos...

OJO: Leed hasta el final este párrafo y el siguiente...

Coged vuestro móvil del bolsillo y subid sin mirar la grabación a vuestras redes sociales...

Ya sé que no quieres hacerlo. Algunas personas dicen que no les importa pero a la mayoría tendríais que verles la cara que ponen cuando dicen "¡ni de coña!"... Apunta en tu libreta de notas (que ahora ya es imprescindible) ¿qué es lo que no te gustaría que la gente viese de ti en esta grabación.

¿Por qué?

Esas notas que has recogido sobre ti encierran una joya de información sobre tus miedos.

Tenemos una construcción sobre nosotros mismos con la que nos identificamos de manera indisoluble. Si te fijas podrías dar muchos minutos de argumentos sobre porqué no mostrar tu imagen en una red pública sin controlar su contenido. Pero esa misma posibilidad, ese vértigo, te pone de manifiesto tus inseguridades, tu idea sobre ti mism@, etc., etc.

El centro de este ejercicio no es la imagen en las redes sociales, no. El centro de este ejercicio es tu autoconcepto. Los introjectos familiares, la autoexigencia frente a tu imagen ideal, quizás

tu exhibicionismo si no dudaste en subirlo o cualquier otro aspecto que se manifiesta en ese cuaderno de notas que acabas de empezar.

Aquí es donde yo empezaría a trabajar como psicoterapeuta si estuviésemos juntos, pero como no es así, simplemente si quieres aprender algo más acerca de ti y de tu mirada, te invito a que sigamos con el siguiente ejercicio, pero no mires la grabación del ejercicio anterior por el momento que luego haremos algo con ella, ¿de acuerdo? Pues vamos entonces al siguiente ejercicio.

La empatía

Guardad los móviles

Sentaos uno frente a otro cerca pero sin tocaros. Poned una música que mueva el corazón. Yo pongo la sinfonía nº 3 de Brahms en la versión de la Filarmónica de Viena que dura unos siete minutos porque tiene unos matices evocadores y sus variaciones son muy ricas para este ejercicio.

Lo que os propongo es que durante esos siete minutos os miréis en silencio con un estado de apertura al otro para lo que os ayudará estar en el eje de vuestra propia respiración. Si no tienes costumbre de mirar a los ojos a las personas, a veces cuesta un poco. Si es así, y si se hace insostenible la experiencia, cierras un

momento los ojos para retirarte del contacto y vuelves a abrirlos cuando sientas que de nuevo estás disponible. Durante la exploración podéis imaginar que sois alguien que conoce al de enfrente desde que nació (yo suelo sugerir "*como una tía abuela cercana*") y repasar desde su llegada al mundo hasta este mismo momento los hechos biográficos por los que la persona que tienes enfrente ha pasado, con sus anhelos, sus aciertos, sus errores, desilusiones, dolores, alegrías, etc., etc. De vez en cuando yo digo "*...Y tú siempre estabas ahí...*". Cuando termine la música, cerráis los ojos por un momento para testar "qué siento yo ahora". Utilizas el gesto para expresar al otro lo que sientes...

Normalmente lo que sientes es empatía o identificación con la otra persona y con sus sentimientos. Algunas personas lloran de emoción. Es común que cuando pregunto a los participantes "¿qué sientes ahora?", expresen palabras como amor, cariño, compasión, emoción, etc. a pesar de que no se conocen entre ellas.

No obstante a algunas personas les remueve una mirada de inquietud. A esas personas les sugiero que hagan el siguiente experimento:

Imagina a alguien que te ha mirado con amor, no con deseo, sino con aceptación verdadera, sin juicios ni ambivalencia (a veces dicen un abuelo o una tía o una mascota). Cuando te haya ve-

nido alguien, imagina cómo te mira o te miraba. Observa cómo te sonrío y cuando lo recuerdes bien, te tragas esa sonrisa hasta alojarla en tu corazón. Y ahora imagínate tú siendo esta persona y ancla esta experiencia interna para hacer el siguiente ejercicio.

Visionado

Coge tu móvil y busca la grabación que te dije que era para subir a las redes sociales en el ejercicio del autoconcepto y que finalmente no visionaste. Antes de empezar a verlo, ánclate bien en esa sensación de ser la persona que te miraba con amor pero no hagas una idea de cómo sería si la persona te mirara, simplemente se esa persona, con su ropa, sus ojos, su pelo y su mirada.

Y ahora pon la pieza en *play* mirando desde tu corazón...

Sí, suele pasar. Nada que ver con lo que habías sospechado y apuntado en tus notas, ¿verdad?

Compruébalo y comparte con tu compañer@

Comentad lo que os ha pasado a cada uno. Y si queréis apuntadlo en vuestras anotaciones personales antes de deciros las cosas que me cuentan otros:

- Es la primera vez que me veo en una grabación o en una fotografía sin criticarme.
- Lo que escribí era peor que lo que me encontré.
- Me he mirado con ternura.
- Estoy sonriendo y emocionada.
- Me vi tal y como miro a otros, con menos expectativas. Más benévola.
- Me he dado cuenta de que hay pocas personas que me han mirado así.
- Me ha gustado recordar que para mi padre nunca hago nada que sea malo.
- Me he puesto triste porque me ha costado encontrar una persona que me haya mirado así.
- Me doy cuenta de la mala imagen que tengo de mí.
- Me he puesto muy triste al darme cuenta de que siempre me miro juzgándome.

¿ Por qué?

Los terapeutas tenemos una palabra técnica para explicar esto, lo llamamos introyectos. Los introyectos son la mirada con la que hemos forjado nuestra identidad.

Las personas importantes en nuestra infancia nos "miran" con su propio bagaje, historia y expectativas. Esa mirada es referencial para mirarnos a nosotros mismos. Tal como nos miraron así nos miramos, si fue con amor así nos vemos, si fue con desprecio así nos vemos, si fue una mirada ambivalente será así también.

Hay personas que incorporaron esa forma dolorosa de sentirse inconvenientes, inadecuadas o despreciables. Y lo que es más distorsionante, mezcladas de un amor que todos necesitamos y buscando la aprobación incansablemente. Esta situación es comparable al maltrato. Como decía una participante de un taller se trata de una "mirada contaminada" que se expresa a través de nosotros como "un juez" o "una jueza" implacable e intransigente.

Este ejercicio² pone de manifiesto que es posible transitar un tipo de mirada benevolente de manera vicaria. Siempre hay alguien que nos ha mirado sin juicio, sin deseo y con aceptación. Rescatar esa experiencia es sanadora porque introduce la posibilidad, aunque sólo sea por un momento, de verse a sí mismo amablemente, con derecho a ser... de ser así, tal y como te manifies-tes.

Aunque quizás te sorprenda, hay muchas personas que nunca han sentido esta experiencia desde dentro. Eso hace que miren al

² Rueda, 2018. *Videogestalt. Psicoterapia Audiovisual*. Capítulos sobre la Mirada Amorosa. Madrid, espaciointerno ediciones

mundo, a los otros y a sí mismos "contaminados" bajo su particular "embujo".

Habitarse bajo la perspectiva de quien te miró limpiamente, abre la puerta de la aceptación propia y de los demás. Se trata de un cambio perceptivo que atraviesa la memoria emocional por un atajo. Quienes abren esa puerta pueden entrar y salir porque conocen el camino. Pero el amor es solo el primer paso.

La mirada amorosa

Ahora estáis preparados para miraros en tiempo real...Coge tu móvil, ponlo en *selfie* y prepara este tema: Bach, JS: Concerto for 2 Violins in D Minor, BWV 1043: II. Largo ma non tanto. Hay otras versiones pero esta³ me cautiva.

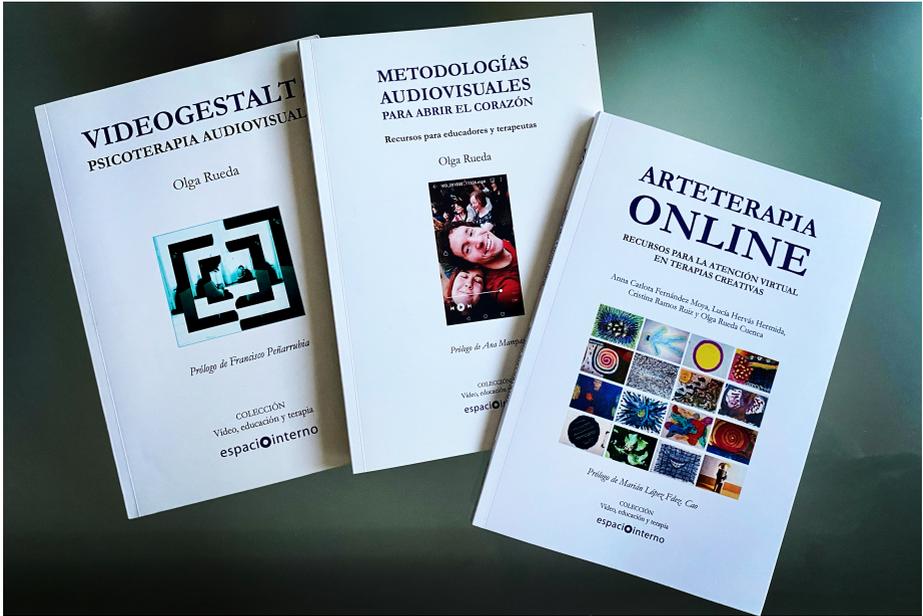
Simplemente pon a grabar y muévete con la música deslizándote por el espacio mirándote a través de tu cámara, mientras mantienes el anclaje de la *mirada amorosa* en tu corazón ... ¡disfrúta!

³ Bach, JS: *Concerto for 2 Violins in D Minor, BWV 1043: II. Largo ma non tanto*. Bets Classics 50. Yehudi Menuhin, Bath Festival Orchestra



Si te interesa este libro **puedes adquirir la versión completa en formato digital o en papel**, a través nuestra web:

<https://espaciointerno.es/editorial/>



Forma parte de la *Colección: Vídeo, educación y terapia*, de nuestra editorial.

títulos disponibles:

- “Videogestalt. Psicoterapia Audiovisual”
- “Metodologías Audiovisuales para abrir el corazón. Recursos para educadores y terapeutas”.
- “Arteterapia Online. Recursos para la atención virtual en terapias creativas”

