

NARRACIÓN CREATIVA HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS PARA DESESTIGMATIZAR EL ABORTO

Por Amrita Kumar-Ratta, PhD (C)
Fundadora y creadora de Shades of Brown Girl



inroads

International Network for the Reduction
of Abortion Discrimination and Stigma



La **Red Internacional para la Reducción de la Discriminación y el Estigma del Aborto** (inroads) es una red mundial y una comunidad de práctica dedicada al aprendizaje, al intercambio de habilidades y a la realización de cambios sostenibles y medibles para reducir el estigma del aborto y sus resultados discriminatorios en todo el mundo. Proveemos recursos, apoyo, espacios de conexión, solidaridad, y aprendizaje a organizaciones y activistas a nivel mundial.

Si no eres parte de la red aún, ¡únete hoy!
La membresía es gratuita.



SOBRE LA SESIÓN

Esta sesión tiene como objetivo comprometerse con herramientas de narración creativa para desestigmatizar las experiencias de aborto, utilizando prácticas encarnadas y reflexivas para el trabajo por la justicia del aborto.

Los participantes pueden utilizar las herramientas aquí presentadas para sí mismos y sus comunidades como prácticas colectivas creativas, curativas y de movilización.

Creemos que cuando se practica la narración creativa para desestigmatizar el aborto, como se hará a través de varios ejercicios en este cuaderno de trabajo, puede ser poderosa, transformadora y auténtica.

Una nota sobre traducciones:

Este cuaderno ha sido creado con una **herramienta de traducción automática**. Hemos hecho todo lo posible para reducir el número de errores. Le rogamos que disculpe cualquier error involuntario o el uso de pronombres tradicionales en el idioma.



SESIÓN FACILITADA POR

Amrita Kumar-Ratta

Amrita (ella) es escritora, creadora y facilitadora comunitaria y actualmente está terminando un doctorado en Geografía Humana. Su trabajo se centra en la igualdad de género, las experiencias diaspóricas y la salud y el bienestar reproductivos. Amrita es la fundadora y creadora de "Shades of Brown Girl", un espacio de narración creativa y sanación comunitaria para mujeres diversas que se identifican con el sur de Asia.

Instagram: <https://www.instagram.com/shadesofbrowngirl/?hl=en>

Facebook: <https://www.facebook.com/shadesofbrowngirl/>



AGENDA

- Meditación guiada: Identidad, trabajo e imágenes
- Avanzar en el trabajo por la justicia del aborto a través de la narración creativa de historias: Afirmando la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida
- Introducción a la psicología del color y al arte del monólogo poético: Del concepto a la práctica corporal
- Actividad: Guías para la narración creativa
- En torno a la hoguera: Compartir y debatir historias
- Recursos

MEDITACIÓN GUIADA

Para este segmento inicial, siéntase libre de poner música calmante y meditativa de su elección o busque un rincón tranquilo durante 10-15 minutos.

Respire profundamente tres veces y recorra esta meditación guiada, con un bolígrafo, rotuladores y papel si lo desea.

1. Sus identidades



"Soy grande, contengo multitudes".

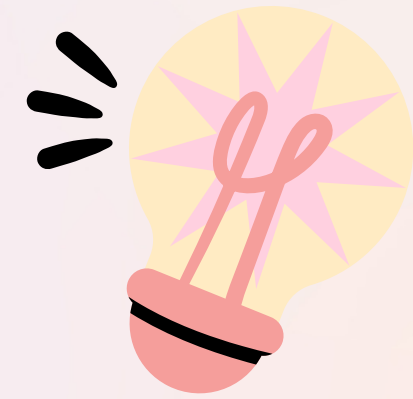
¿Cuáles son las historias de su vida que aporta al trabajo que realiza?

¿Qué le conecta con las comunidades con las que trabaja y con las historias de las que sigue siendo testigo?

Según su experiencia, ¿qué significan para usted la autonomía corporal y la seguridad corporal?

Piense en un momento en el que haya experimentado lo que significa para usted su propia autonomía corporal.

2. El trabajo de estigmatización que realiza



Reflexione sobre sus propias experiencias y/o las experiencias de las comunidades con las que trabaja en sus esfuerzos de lucha contra el estigma.

¿Cuáles son algunas de las historias más poderosas o afectivas de las que ha sido testigo?

¿Qué hizo que estas historias fueran tan poderosas? ¿Qué le conectó con ellas?

3. Pensar en colores e imágenes



¿Qué colores o imágenes le vienen a la mente cuando visualiza su propio cuerpo y su historia?

¿Y las historias de las comunidades con las que trabaja?

Ahora imagine los colores que le vienen a la mente mientras recuerda y retenga estas imágenes en su mente y en su cuerpo.

¿Ve colores brillantes? ¿Ve colores llamativos? ¿Ve colores sombríos? Preste atención a las imágenes, los colores y las sensaciones corporales que le vienen.

4. Puesta en común y reflexión



Reflexione, dibuje o escriba las historias, imágenes, colores, ideas y percepciones que le hayan venido a la mente a lo largo del proceso de meditación guiada.

Si alguien desea compartir con el grupo, éste puede ser el momento de hacerlo.

(Compruebe en la siguiente diapositiva los acuerdos de la comunidad sobre la creación de un espacio seguro+bravo para compartir).

Acuerdos comunitarios

Privacidad: Acordamos respetar la privacidad de las personas. La gente puede estar compartiendo verdades vulnerables en este espacio, y aunque está bien compartir lo que aprenda con los demás, no está bien identificar a nadie fuera de este espacio, a menos que tenga su consentimiento expreso para hacerlo.

Participación justa: Acordamos ser conscientes de cuánto espacio y tiempo ocupamos, de forma que todos tengan las mismas oportunidades de contribuir y beneficiarse de lo que se co-crea en la sesión.

Respeto: Acordamos no juzgar a otro por cómo nos expresamos en este espacio. Estamos aquí para compartir de forma vulnerable y no para comparar nuestras experiencias.

Sin suposiciones: Acordamos acercarnos los unos a los otros con curiosidad y humildad y no suponer saber nada sobre las experiencias de los demás (por ejemplo, utilizar las afirmaciones "yo" al compartir con el grupo).

Debate



Avanzando en el trabajo por la justicia del aborto a través de la narración creativa de historias: Afirmando la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida

Debate: Afirmar la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida

¿Cuáles son los sentimientos o emociones comunes que usted / su comunidad experimentan en torno al aborto?

Con la certeza de que en el trabajo de erradicación del estigma, sostenemos la verdad de cómo las experiencias de dolor y pérdida también coexisten con experiencias de alegría, celebración y alivio.

Debate: Afirmar la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida

¿Cuáles son algunos de los contextos o experiencias diversos y complejos de las comunidades con las que trabaja?

Esto puede incluir el estatus socioeconómico, la raza/etnia, el género y la sexualidad, la religión, circunstancias variadas para abortar, y más.

Debate: Afirmar la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida

¿Qué significa para usted la justicia del aborto?

Algunas posibles respuestas:

Acceso equitativo al apoyo, la información, la educación y los cuidados relacionados con el aborto; un enfoque colectivo/comunitario de los abortos; la capacidad de buscar el aborto en los propios términos; poder centrar nuestras historias y experiencias vividas.

Debate: Afirmar la importancia de la autonomía corporal y la complejidad de la experiencia vivida

¿Cómo puede la narración creativa ayudar a avanzar en la justicia del aborto?

Algunas respuestas posibles:

A través del reconocimiento de la diversidad y la complejidad de las experiencias vividas en relación con los abortos; proporcionando un espacio para la conciencia somática, la autoexpresión y la curación; abogando por un acceso equitativo y una mayor educación y recursos; defendiendo la autonomía corporal sexual y reproductiva; creando solidaridad en comunidades afectuosas y solidarias; fomentando un mayor intercambio y voces más fuertes...

"(E)l aborto no se produce de forma aislada. Siempre hay una historia... La forma de comprender estas experiencias es escuchar. Y debemos escuchar a los más afectados por esta cuestión: Las personas con bajos ingresos, las minorías raciales y étnicas, las personas sin seguro o con un seguro insuficiente, las personas que viven en zonas rurales, los jóvenes y las personas lesbianas, gays bisexuales, transexuales, no binarias e intersexuales, por enumerar algunos de los grupos de personas más afectadas por las restricciones en el acceso a los servicios de aborto. Debemos intentar comprender por qué es importante que las personas puedan afirmar sus vidas y perseguir la libertad y la felicidad; sólo entonces podremos dar pasos hacia el cambio."

-Dr. Meera Shah, Eres el único al que se lo he contado: Las historias detrás del aborto (2020)

**Introducción a la psicología del color
y al arte del monólogo poético:**

Del concepto a la práctica encarnada

Dos herramientas de narración creativa
que puede añadir a su caja de
herramientas para acabar con el estigma



INTRODUCCIÓN A LA PSICOLOGÍA DEL COLOR

El color se utiliza a menudo como **metáfora** de cómo nos hace sentir una determinada experiencia o cómo nos impacta emocionalmente.

Esta herramienta nos invita a **explorar visual y poéticamente** las emociones, los sentimientos y las energías relacionadas con las experiencias vitales.

Crea un espacio para expresar la diversidad y la complejidad de las experiencias vividas y **crea oportunidades** para transformar los significados y las comprensiones popularizadas.

Ej. Reescribir cómo el negro puede significar fuerza en lugar de muerte o que el rojo puede significar amor propio en lugar de ira.

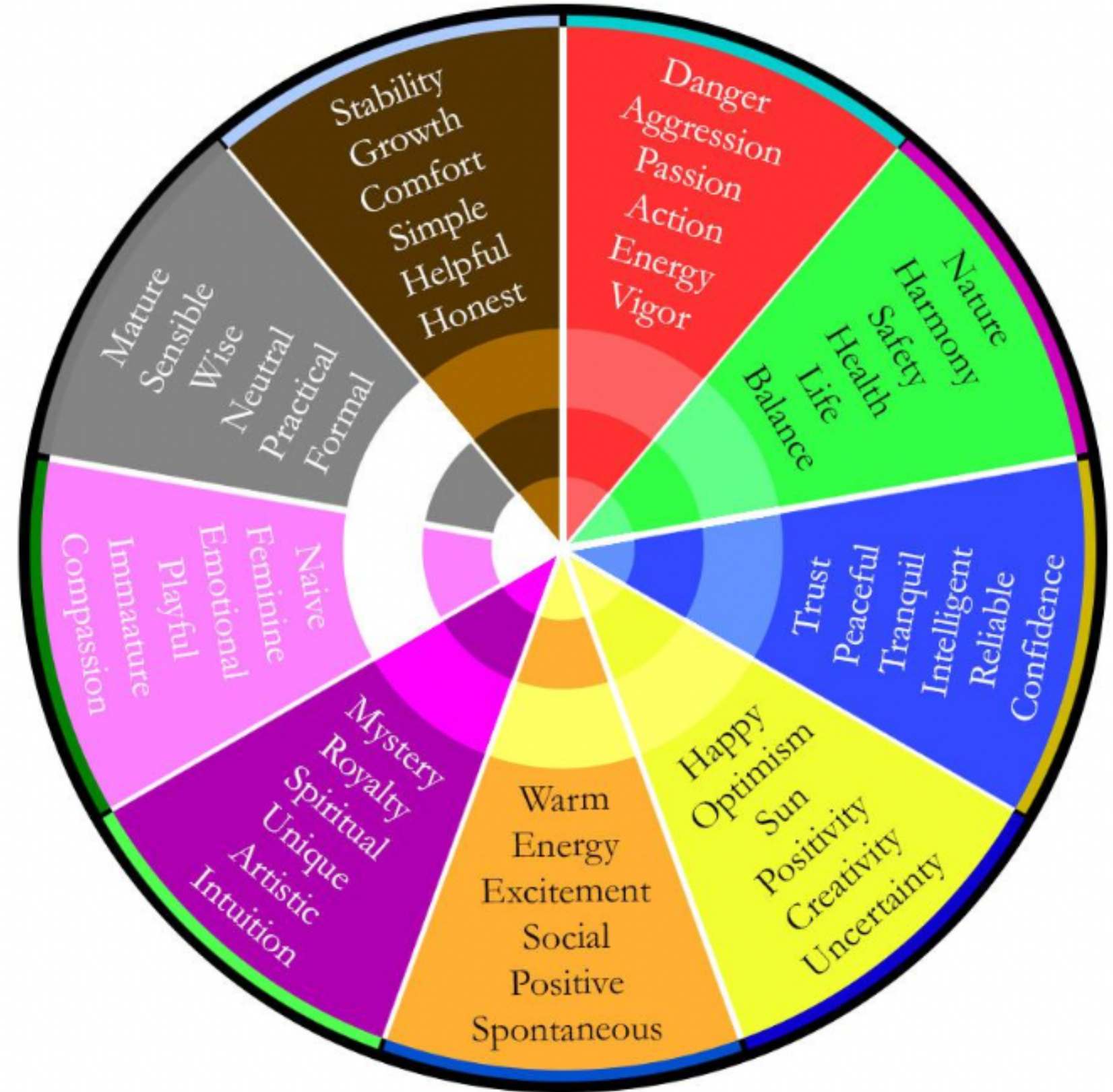


UNA NOTA DE LA FORMADORA

Hay muchas formas diferentes de pensar en las asociaciones de colores - no creo que exista una fórmula para lo que un color puede representar, al igual que la gente no experimenta los abortos de una sola manera, ¡aunque los medios de comunicación y el estigma nos digan lo contrario!

Así que le doy algunos ejemplos para enfatizar que los colores (y los abortos) pueden significar lo que usted quiera que signifiquen, cualquier significado que se le ocurra...

Las siguientes ruedas cromáticas representan las muchas formas en que los colores pueden asociarse a una diversa gama de emociones y experiencias vividas. Écheles un vistazo mientras realizamos nuestros ejercicios de narración creativa.



Protection
Security
Serious
May seem boring
Use in moderation

Positiveness
Motivation
Makes you hungry
Heat
Comfort and protection

Sensuality
Innocence
Sweetness and delicacy
Gluttony
Immaturity

Hope
Health, life and growth
Soothing
True
Chance

Purity
Cleanliness
Emptiness and isolation
Equality
Peace

Love and passion
Emergency
Powerful and dynamic
Stimulates the appetite
Fear

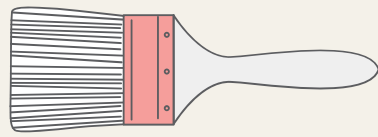
Luxury
Courage and loyalty
Mystery and magic
Creativity
Introspection

Serious
Mystery
Elegance and sophistication
Creates contrast
Sad and negative

Heat
Joy and optimism
Inspiration
Cheer you up
Makes you critical

Trust and stability
Honesty
Loyalty
Hard to perceive
Reassuring

En resumen, la psicología del color puede...



Ser una herramienta para explorar visual y poéticamente las emociones, los sentimientos y las energías relacionadas con las experiencias del aborto.



Crear un espacio para expresar la diversidad y la complejidad de las experiencias de aborto tal y como se experimentan en su cuerpo y en sus comunidades.



Cree oportunidades para transformar los significados y la comprensión popularizados (y a menudo estigmatizados) de los colores y las historias que conllevan.



Actividad de narración creativa n° 1

Con papel y bolígrafo en la mano, tómese 2 minutos para visualizar un color o varios colores (tal vez los que visualizó en la meditación guiada, tal vez otros) que sean:

i) relacionados con sus experiencias de aborto

o

ii) conectado a cómo se siente en este momento concreto



Actividad de narración creativa n° 1

A partir de ahí, termine la(s) declaración(es):

"Yo soy..."

"Me siento..."

"Mi cuerpo es del color..."

Dibuje en color, sentimientos actuales y sensaciones corporales, abortos y/o cualquier otra experiencia relacionada con su cuerpo según corresponda.



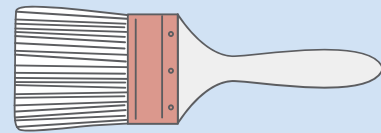
Actividad de narración creativa n° 1

Otro impulso a la escritura:

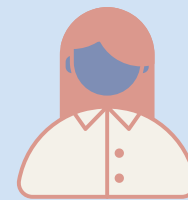
"El color ___ conecta con mi historia del aborto porque ..."

¿Qué historias, experiencias, momentos, ideas están surgiendo? Si alguien desea compartirlas, no dude en hacerlo.

Introducción al monólogo poético



Expresa una historia lineal o no lineal a través de sentimientos, emociones y pensamientos



Invita a la representación dramática de historias y experiencias humanas complejas y diversas



Invita al público a ser testigo de la narración de la verdad y de la inspiradora creación de mundo que a menudo conlleva esta

monólogo

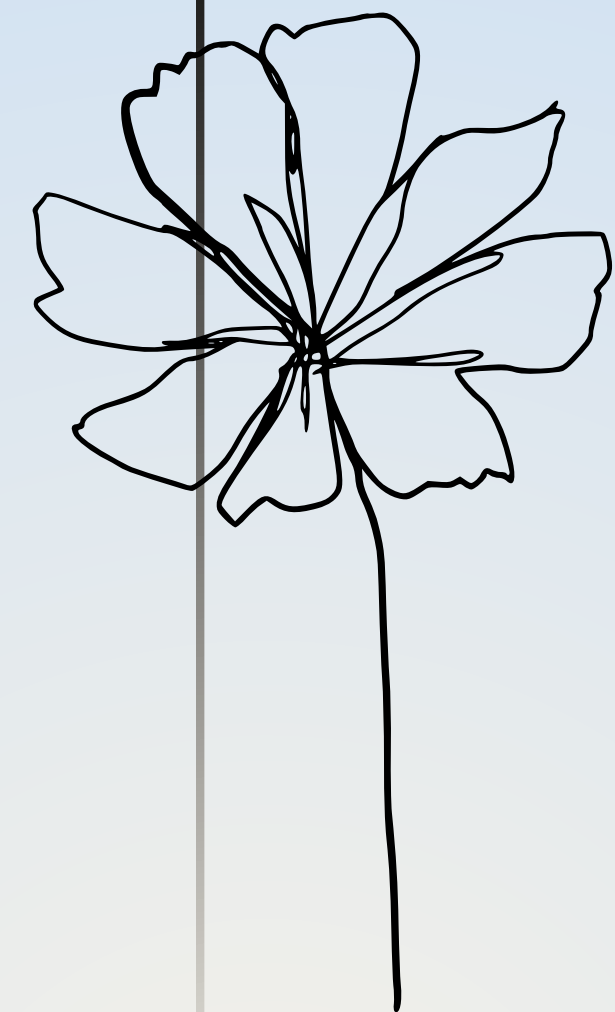
un largo discurso de un solo orador

El monólogo en sí es una técnica narrativa, pero también es una técnica poética + una técnica de actuación.

Esta herramienta ofrece al público una perspectiva de las propias experiencias vividas por una persona - en toda su belleza y diversidad y y complejidad - a través de la modalidad de la actuación hablada.

Permite al narrador entrar en todos los detalles que desee invitándole a crear un mundo e invitando a los miembros del público a entrar en ese mundo.

Los monólogos pueden interpretarse con la voz del pasado, del presente o del futuro. Pueden reflejar realidades actuales o soñadas y pueden incluir personajes, escenarios y temas que apoyen la lucha contra el estigma y el trabajo por la justicia en el aborto.



Una nota de la formadora:

“

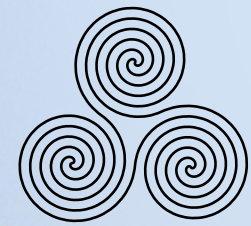
Utilizo el término "monólogo poético" porque para mí capta el lirismo y la poesía de nuestros pensamientos cotidianos, en la conversación diaria. Hay tantas formas en las que la poesía se infunde en nuestras experiencias, que la narración puede sacar a la luz de forma creativa y poderosa.

Me encantan las formas que puede adoptar el monólogo poético. Ha sido tanto una búsqueda creativa individual, como una práctica realizada en comunidad para amplificar las voces y las historias de la comunidad - especialmente aquellas que han sido históricamente silenciadas, invisibilizadas y marginadas.*

”

*Para poderosos ejemplos de monólogo poético, véase "Para chicas de color que han considerado el suicidio / cuando el arco iris es suficiente" de Ntozake Shange

Los elementos del monólogo poético incluyen:



Símbolos, metáforas, imágenes (que pueden incluir los colores que hemos estado utilizando)

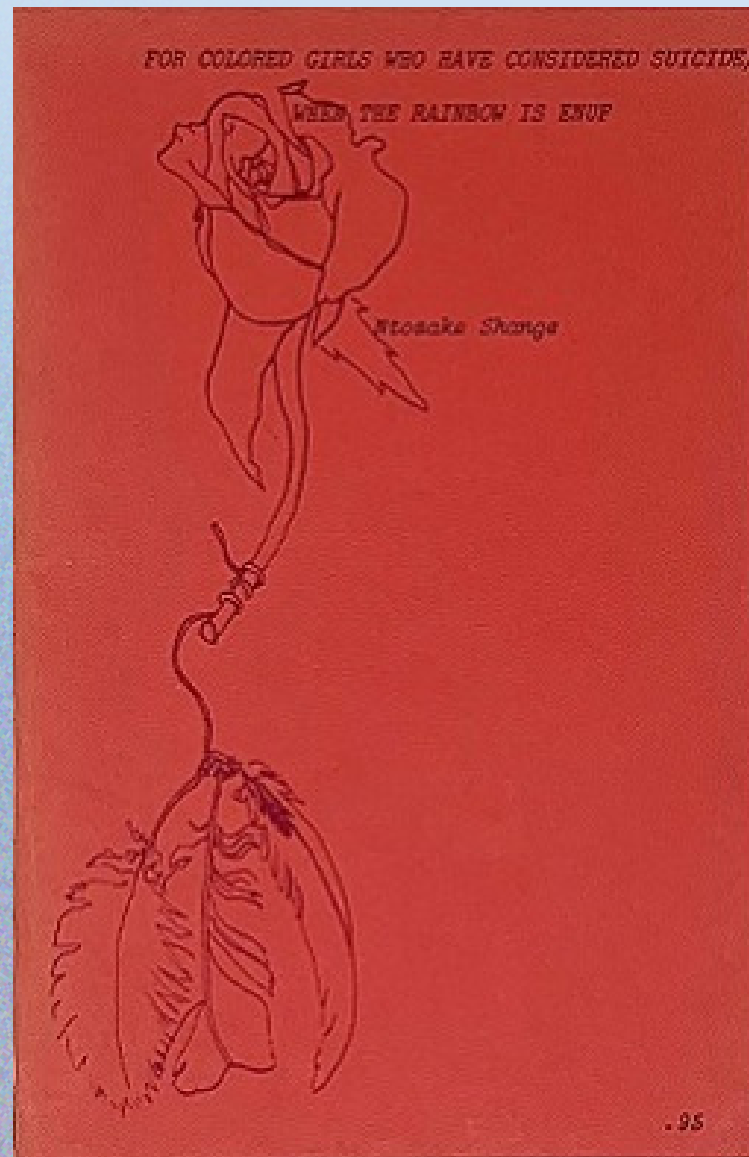


Algún tipo de narración - Lineal o no lineal, sensitiva o no sensitiva



Creación de mundos: con personajes, espacios y lugares, giros argumentales y descripciones dramáticas ¡de SU autoría!

Ejemplos de monólogos poéticos

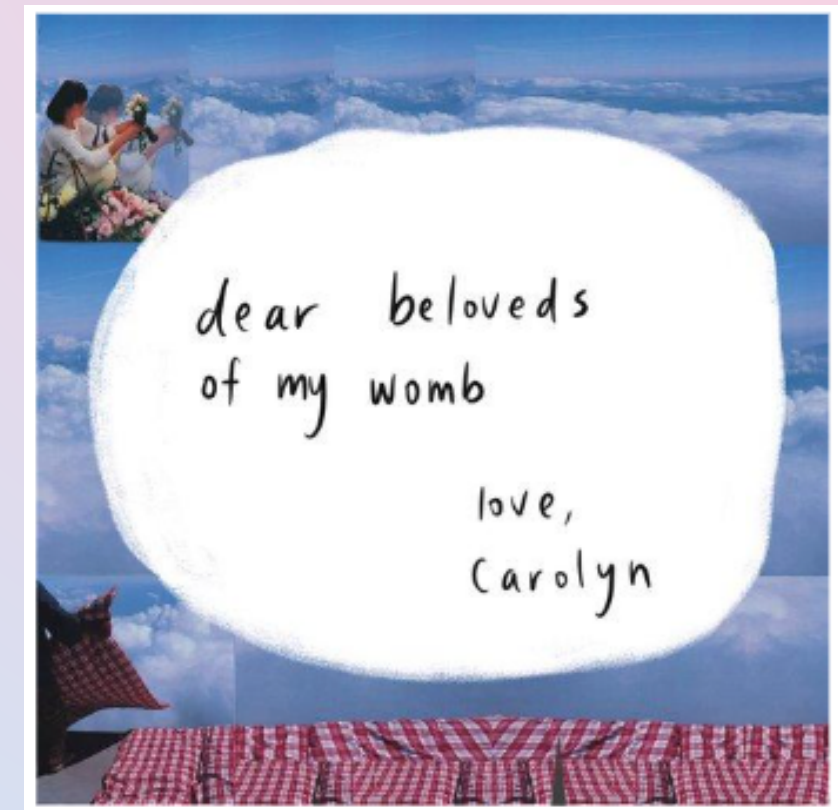


for colored girls who have considered
suicide / when the rainbow is enuf
en Ntozake Shange



bug en Yolanda Bonnell

bug es una actuación en solitario y una ceremonia artística que pone de relieve los efectos actuales del colonialismo y el trauma intergeneracional que sufren las mujeres indígenas, así como un testimonio de su resistencia y fortaleza.



Queridas amadas de mi vientre
en Abortion, with love

Consejos para la escritura creativa



Actividad de narración creativa n° 2

¡Escriba un monólogo poético!



Recurra al color, a los sentimientos y sensaciones actuales, a la superación del estigma del aborto y/o a cualquier otra experiencia relacionada con su presente, según proceda.

Escriba una carta, un discurso, un diálogo unilateral, una recopilación de pensamientos, una lista corrida - cualquier cosa que se sienta llamada a escribir en este momento de reflexión y encarnación.

Actividad de narración creativa n° 2

Orientaciones:

Soy ...

Me siento ...

Mi cuerpo es del color ...

El color ___ conecta con mi historia (de aborto) porque ...

Lo que quiero contarle sobre mi historia (de aborto) es ...

Querido ___ (amigo/comunidad/pareja) ...



Muchas de estas indicaciones son las mismas que las presentadas anteriormente. Esta actividad le invita a basarse en lo que empezó a escribir. Como alternativa, elija otro color, sentimiento, emoción o historia y escriba sobre ello.

Tampoco tiene que utilizar estas indicaciones para nada. Puede limitarse a escribir.

Compartir en la hoguera

Aproveche esta oportunidad para hacer una pausa y compartir lo que ha sentido hasta ahora.

Lea en voz alta lo que ha escrito y tómese un momento para sentarse con lo que ha sacado de este viaje.



Recuerde, ¡no tiene por qué ser perfecto!

Otros recursos

- **Aborsh Podcast (Canada)**
- **You're the Only One I've Told: The Stories Behind Abortion (United States)**
- **The Abortion Monologues (Canada)**
- **Hidden Pockets Collective (India)**
- **So...I had an abortion (Canada)**
- **Abortion, with love Podcast (Global)**
- **Abortion Out Loud (United States)**
- **Out of Silence: Abortion Stories (United States)**

ÚNETE



Todas las formas poderosas de conectarte con el movimiento

Únete | Si eres una persona o un grupo que trabaja en el acceso al aborto y la reducción del estigma, ven a formar parte de una red mundial gratuita que ofrece oportunidades y recursos para ayudar a aprender, conectar, colaborar, reunir y financiar los esfuerzos de reducción del estigma en todo el mundo.

Donativo | Cada donación nos permite nutrir una red de más de 2000 activistas por el acceso al aborto y organizaciones comunitarias que trabajan para acabar con el estigma del aborto en 109 países.

Mantente al tanto | ¡Suscríbete a nuestra lista de correo para recibir cada mes actualizaciones de la lucha contra el estigma!