



## El álbum familiar como herramienta de resignificación del yo

Marianna Monserrat Sánchez Puente  
Círculo Venus

### Resumen

Las fotografías de nuestros álbumes familiares pueden ayudarnos a reconocer quiénes fueron los que nos precedieron, qué tipo de lazos unen a nuestros familiares, quiénes fuimos, quiénes somos, y llevarnos a una catarsis para reencontrarnos con quiénes queremos ser. El taller *Mi árbol: sus raíces, mis frutos* es una herramienta en el viaje del autoconocimiento.

*Es necesario reencontrarnos para saber quiénes somos  
y decidir qué queremos hacer con nuestras vidas.*

Fina Sanz

Círculo Venus es una comunidad global de mujeres, hermanadas y reunidas para recordar las enseñanzas de los templos femeninos de tradiciones orientales. Enseñanzas que desde tiempos ancestrales se han transmitido de generación en generación y reconectan la sabiduría interior que cada mujer posee, pero que muchas veces olvidamos por el estrés de la vida cotidiana y que conlleva *la pérdida de la salud física, mental y emocional*.

Círculo Venus acompaña a cientos de mujeres con herramientas y programas creados especialmente para que puedan restablecer el equilibrio y balance entre cuerpo, mente y espíritu, con el fin de crear una vida plena, con pasión, amor, gozo, y autenticidad, al respetar los ritmos femeninos y así generar una vida llena de posibilidades.

Sostenidas por una comunidad global que converge en diferentes países y culturas, a través de programas tanto en línea y presenciales, así como en procesos individuales y grupales. Sus métodos y técnicas incluyen: psicología, astrología, neurociencias y además de la sabiduría ancestral, novedosas técnicas como la teoría transgeneracional y la biodecodificación.

Actualmente cuenta con un entrenamiento en tres niveles:

1. 12 Venus...Los 12 rostros femeninos;
2. Venus Elite;
3. Venus Legacy.

Todos los programas son un compendio de 15 años de experiencia diseñados para las necesidades de la mujer actual. Desde 2019 sentí el llamado a comenzar un trabajo para reconectar con el «yo interior», consecuencia de situaciones de salud que me enfrentaron con la necesidad de dar un giro a mi forma de vida. Fue entonces que conocí el trabajo que realizaban las mujeres de este círculo en el que las mujeres pueden o no tomar los entrenamientos y participar en el grupo de contención y análisis del ser femenino que habitamos.

Como resultado del entrenamiento *Legacy*, que tiene por objetivo el diseño de un legado creativo para el resto de las mujeres, es que desarrollé el taller *Mi árbol: sus raíces, mis frutos*. Tras observar que en nuestros grupos de trabajo se detectó que para algunas mujeres es difícil conectar con su propia narrativa a partir de herramientas como la escritura, por lo que el uso de recursos como la pintura y la fotografía, que han completado mi formación profesional, ayudan a dar sentido a su camino de introspección.

El diseño de este taller parte de una herramienta denominada «fotobiografía», un método de la «terapia de reecuento» 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 por emprender.

## Desarrollo del taller

El taller se desarrolla en grupos reducidos de no más de seis participantes, mujeres que participan durante tres sesiones de 2.5 horas, en el círculo femenino y que han manifestado el deseo de iniciar un camino de introspección.

El taller se estructura bajo tres momentos importantes:

- Recolección de imágenes

Una vez conformado el grupo de trabajo se dan las indicaciones de cómo hacer la selección de sus imágenes. Cada participante deberá elegir entre 6 y 10 imágenes de tres etapas de su vida: infancia (de los 0 a 12 años), adolescencia (de 12 a 25 años) y adultez (a partir de los 26 años). Para dicha tarea podrán recurrir a álbumes familiares o al archivo familiar, lo que en algunos casos representa un primer obstáculo para este trabajo, debido a que hay familias que por situaciones personales han perdido el archivo su historia y en cuyo caso podrán buscar imágenes de lugares o eventos históricos que las ayuden a conectar los puntos en su narrativa. Enfrentarse a recolectar las imágenes que representan los momentos significativos de su historia es el primer reto individual para quienes regresar al pasado representa revivir momentos oscuros, de sufrimiento, que se han buscado ocultar como estrategia de supervivencia. De ahí la importancia de estar sostenida por el círculo femenino.

Con marcada atención se describe la variedad que buscamos en estas imágenes, de la importancia de traer a la mesa de trabajo no solo imágenes de ellas mismas si no de personas significativas: madre, padre, hermanas, hermanos, abuelas, abuelos, cuidadores o maestras y maestros, que serán los eslabones para construir su narrativa, su fotobiografía que define de este modo sus raíces.

La selección final de este archivo queda en manos de las participantes, que permiten que sea su intuición quien las guíe para elegir las fotos que construirán su historia, de tal manera que fluya el trabajo personal que cada una debe desarrollar.

Esta selección se hace previamente a las sesiones presenciales a las que deberán llevar la selección final de sus fotografías.

- Narración y escucha de las historias de vida

Se desarrolla en las dos primeras sesiones, en las que en cada una se abre un espacio individual de 30 minutos para que las participantes puedan narrar su historia.

Las fotografías que han seleccionado se colocan en tres líneas que corresponden con las etapas de su vida y ordenadas cronológicamente servirán de guía para contar su narrativa. Las demás participantes y las facilitadoras escuchan y estas últimas dan apoyo y contención emocional, al tiempo de realizar preguntas que ayuden a dar continuidad a su relato. Este

proceso revive las emociones, al tiempo de permitir ver cada evento desde la distancia y la relación entre una vivencia y otra.

Esta narrativa ha comenzado a fluir en ellas desde el momento de la recolección de sus imágenes. Hay una razón particular del porqué han elegido cada imagen para que les ayude a contar su historia, así la facilitadora guía para que esas particularidades surjan dentro de la narrativa.

La escucha es importante y el resto de las participantes se sienta a su derredor para acompañar a través de su presencia. Esta escucha comprensiva y amorosa de la historia de su compañera también ayuda a entender su propio proceso y a prepararse para la propia narración.

- Resignificación creativa de su narrativa

En cada proceso de autoconocimiento es necesario identificar tanto los aspectos positivos como los que han sido dolorosos o difíciles, ya que el reconocimiento de estos permite la reconciliación con una misma y la autoaceptación que favorece el inicio del cambio, siempre desde una mirada comprensiva y amorosa para no temer el mirar las heridas que nos llevan a tener miedo 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.

Se llega al proceso creativo y sanador, una obra libre de técnicas: dibujo, pintura, intervención de fotos, collage, escritura, medios digitales y multimedia, entre otros; que represente el árbol genealógico, resignifique el linaje (raíces) para reencontrarse con quienes somos (fruto).

Si nuestra narración de vida es el significado de quiénes somos, resignificarnos es volver a dar un símbolo y sentido de quiénes queremos ser. No se modifica mágicamente pero podemos reconstruir imágenes que den valor a este nuevo significado, que permitan a nuestra psique revivir esa catarsis del proceso de sumergirse en nuestro interior y sirva como punto de anclaje de un camino que se mire diferente.



Fig. 1: Volver a nacer

Para iniciar el proceso creativo recurrimos a la meditación guiada por las facilitadoras quienes buscan visualizar colores, sensaciones, palabras o frases, figuras, símbolos, personas, etcétera, que nos den guía de cómo queremos representar esta nueva imagen.



Fig. 2: El camino



Fig. 3: Florecer

El taller *Mi árbol: mis raíces, mis frutos* se planteó idealmente para ser un taller de formato presencial, para contar con el apoyo técnico en cuestiones de herramientas para el desarrollo de los proyectos creativos, sin embargo, debido a la naturaleza del círculo femenino, que cuenta con mujeres que residen en otros países, se diseñó un formato en línea, en el que se observó que en el momento: *Resignificación creativa de su narrativa* algunas participantes se bloquearon y no pudieron concluirlo.

Las sesiones presenciales enriquecen la experiencia, pero durante el periodo en que ocurren las sesiones se cuenta con un grupo de mediante la plataforma Whatsapp para intercambiar procesos fuera de las sesiones presenciales. Este grupo, al ser un espacio para el intercambio de ideas, sirve de contención y apoyo para inspirar el proceso creativo.

El valor que se da a la historia individual no solo para servir como crónica si no como herramienta del cultivo de una salud emocional en tiempos en el que el estrés y el agobio por la vida cotidiana generan tantos desórdenes de salud física que muchas veces tienen su origen en la psique. Así, el uso del archivo fotográfico familiar es el punto de inicio para cultivar esta salud emocional. Las fotografías entonces se vuelven más poderosas con el valor personal que podemos proyectar en ellas.