En un modelo en espiral, las experiencias contadas, y los procesos vividos pueden comenzar en cualquier punto de la espiral y nunca tendrán un fin. Estos son los elementos que el ejercicio de espiral recoge como ejes:

***Pieladentro: Rememora lo que ha vivido y experimentado en este sistema patriarcal, capitalista, racista y clasista y que produce el sufrimiento psicosocial. Es clave identificar su asociación con estos sistemas y las formas de resolverlo.***

***Espiral de las relaciones: Desde esta espiral, se camina hacia la revisión profunda de sí mismas y de las propias trayectorias de vida. Se revisan también, las relaciones con nuestro propio cuerpo, con los saberes propios y de otros y otras, con nuestras relaciones afectivas y eróticas, y la forma en la que amamos y somos amadas y amados, como nos instalamos en el mundo, en este sistema.***

***Espiral de las construcciones políticas: evidenciamos elementos de análisis y de actuación, para reflexionar y tomar decisiones acerca de cómo deseamos vivir y cómo deseamos resolver los problemas que implica convivir en sociedad en la búsqueda de un mundo mejor.***

***Espiral de la acción transformadora para visibilizar e incidir políticamente, en las instancias de poder y decisión, para cambiar una realidad injusta y patriarcal.***



# Proyecto: Vivir en Paz desde la Co-inspiración Comunitaria

## *ESCUELA POLÍTICA "TRAVESÍA POR LA PAZ Y LA EQUIDAD DE GÉNERO"* 2020

## GUIA
## ESPIRALES DE VIDA

Solidaridad Práctica · Por un mundo sostenible y solidario
Corporación para el Desarrollo Regional
Proyecto Paz con Equidad de Género
Con el apoyo de: Unicatólica Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium

**TALLER ESPIRAL DE VIDA**
**ESCUELA POLITICA TRAVESIA POR LA PAZ Y LA EQUIDAD DE GÉNERO**
**MARZO 13 DE 2020**

Reiniciamos nuestro proceso de formación para la auto transformación y en esa perspectiva retomamos los elementos trabajados en la sesión 3: EL AUTORECONOCIMIENTO, y los vamos a incorporar en los ejercicios de reflexión que iniciamos a través de la ESPIRAL DE VIDA.

La espiral de vida es una herramienta que puede ser utilizada de manera sanadora en trabajo de autoconocimiento y elaboración. Requiere hacer remembranza de los periodos de la vida y ubicarlos con diferentes recursos como un esquema, dibujo, línea, elaboración estética, forma de árbol, nube, etc.… donde se ubican cronológicamente los HITOS O ACONTECIMIENTOS más importantes de la auto-biografía: el nacimiento, la escuela, el nacimiento de hermanos, algún episodio traumático o también algún muy buen recuerdo, cambios de escuela, de trabajo, de vivienda, una pareja, los hijos, las muertes de seres queridos, en fin. Es decir, aquello relevante en la historia de vida al sentir de quien lo expresa.

Pretendemos inaugurar una práctica que recomendaremos cotidianizar entre escuelantes a fin de que cada quien se motive a elaborar de manera íntima y personal su AUTOBIOGRAFÍA en la espiral de vida.

La AUTOBIOGRAFÍA es una herramienta de reflexión y autoconocimiento profundo, que consiste en el relato de la vida de una persona hecho por ella misma. Exige un ejercicio sistemático de remembranza que trasciende el mero relato de las circunstancias pasadas. Es un trabajo hermenéutico de los acontecimientos de vida, para asignarles otro lugar desde la perspectiva actual.



**7. Ubica un triángulo de color diferente como símbolo para identificar los tipos de violencias que has vivido, simbólicas (verde) sexuales (naranja) físicas (fucsia) y psicológicas (azul) ubícalas en tu espiral de vida poniendo una palabra de resistencia, de resiliencia, una palabra que te regalas a ti misma para enfrentar esa violencia. Comenta brevemente en las hojas adicionales de colores la situacion vivida y como has logrado hacerle frente. Valoramos tu resistencia y tu capacidad resiliente.**

**8. Escribe una carta a la persona de más confianza en tu vida y cuéntale, que ha cambiado en tu vida desde tu travesía por esta escuela feminista: ¿qué libertades has conquistado y que poderes has desplegado y en qué aspectos o momentos de tu vida? (media hoja de papel iris de colores con doblez especial cosida con cosedora sobre la espiral, firmada con tu nombre)**

**9. Cuáles son los propósitos que quieres lograr para ti, contigo misma, en tus relaciones y vínculos familiares y/o de pareja, y en lo social y comunitario? (media hoja de papel iris de otro color pegada de frente sobre la espiral)**

**GUIA PASO A PASO ESPIRAL DE VIDA:**

**1. Elige cinco acontecimientos que consideras han sido claves y determinantes en tu vida. (PUEDES ELEGIR MAS SI ASI LO DESEAS)**
**2. Elige primero una forma para narrar toda la espiral. (puede ser un árbol, una nube, una flor, una línea, una espiral, la forma que desees)**
**3. Cuenta que sucedió de manera creativa, eligiendo una manera de expresar cada suceso y manos a la obra: puedes usar un dibujo, recorte, fotografías, símbolos, canciones, pintura, material reciclado, etc.**
**4. Identifica y ubica en tu espiral, esas experiencias, personas o momentos que en torno al amor han marcado tu trayectoria personal. Luego piensa ¿Cómo has vivido este tema del amor teniendo en cuenta lo reflexionado sobre el amor romántico en la sesión de la escuela, y cómo puedes mejorar o transformar la forma de amar y ser amada? Incluye tu reflexión en la espiral de vida. Elige un corazón rojo para la experiencia positiva y uno amarillo para la negativa. Ubícalos en tu espiral, pon una palabra clave en el centro del corazón (ejemplo nombre de alguien, un objeto, etc.) y realiza una TARJETA para ti que resuma lo vivido y lo que ha empezado a cambiar. Marcada en la tapa con tu nombre.**
**5. Retomar la reflexión del cuerpo, pensando en cómo articularla a su espiral de vida: recuerda, dibuja en media hoja carta tu silueta y responde dentro de ella: ¿Cuáles han sido los cinco principales mandatos del patriarcado y el capitalismo sobre tu cuerpo? Y ¿qué has logrado cambiar después de la reflexión sobre este tema en la escuela? (media hoja carta)**



Karl J. Weintraub en AUTOBIOGRAFÍA Y CONCIENCIA HISTÒRICA, plantea que el ser humanas y humanos nos exige una comprensión histórica de nuestra existencia para reconocer la esencia de la significación de la vida.

- REMEMORA
- DESCRIBE
- EXAMINA
- SOPESA

- SITÚA LOS ACONTECIMIENTOS - RECUERDA
- SITÚATE FRENTE A LOS ACONTECIMIENTOS: Aprendizajes, ganancias y pérdidas.
- REVALORA.
- AUTO-ORIENTA
- AUTO-DETERMINA

"Cuando el-la autobiografía logra situarse en el lugar estratégico desde el que es posible una visión retrospectiva y total de la vida, consigue imponer el orden del presente, sobre el orden del pasado" (Karl J. Weintrauben AUTOBIOGRAFÍA Y CONCIENCIA HISTÒRICA"

Es importante pensar que la propuesta de rememorar los acontecimientos, recoge el entendimiento del tiempo desde otro lugar. El tiempo de los acontecimientos, he aquí la explicación. Los griegos tenían tres expresiones distintas para nombrar el tiempo, que se correspondían con tres dioses: Kronos, Airón y Kairós. Kronos era el tiempo del antes y del después.

El tiempo que hoy asociamos con el reloj. Kronos es el tiempo de la vida que nos va conduciendo a la muerte, el vínculo entre el nacimiento y el final de las cosas. Airón es el dios y el tiempo que cuida de lo que nace y cíclicamente renace. Es el tiempo de la vida en sentido más profundo. No es el tiempo de la vida personal, sino el de la vida que se autorregenera constantemente. Este tiempo se relaciona con el placer y representa el retorno eterno. Se dice en la mitología griega que de la risa del gran dios, surgieron siete dioses y el séptimo fue Kairós.



**Kairós es el momento oportuno, es acontecimiento, es la justa medida. Es lo que hace los momentos únicos. Kairós es el tiempo que nos transforma**, aunque Kronos intente esclavizarnos. También hay otras dimensiones del tiempo como los ritmos circadianos de nuestro cuerpo y el ciclo menstrual. Esta es la razón por la que te invitamos a ver el tiempo de tus acontecimientos claves.

Por otro lado, pensar la vida en espiral es una alternativa al modelo de pensamiento lineal diseñado por el racionalismo europeo, y la filosofía positivista, que todo lo ven (incluyendo la propia vida) como una evolución de etapas, que sucede la una a la otra, y que se determinan, y que ven los desaciertos como fracasos.

El proceso de la espiral de vida, se concibe como una forma que permite generar y compartir conocimientos y experiencias sobre la vida, vista como un proceso lleno de aprendizajes, donde las posibilidades se despliegan de manera múltiple, individual o colectivamente, teniendo en cuenta la idea del buen vivir de una vida que trascurre hacia mejorar siempre y donde los desaciertos o situaciones críticas son siempre tomadas en cuenta para su re – elaboración.