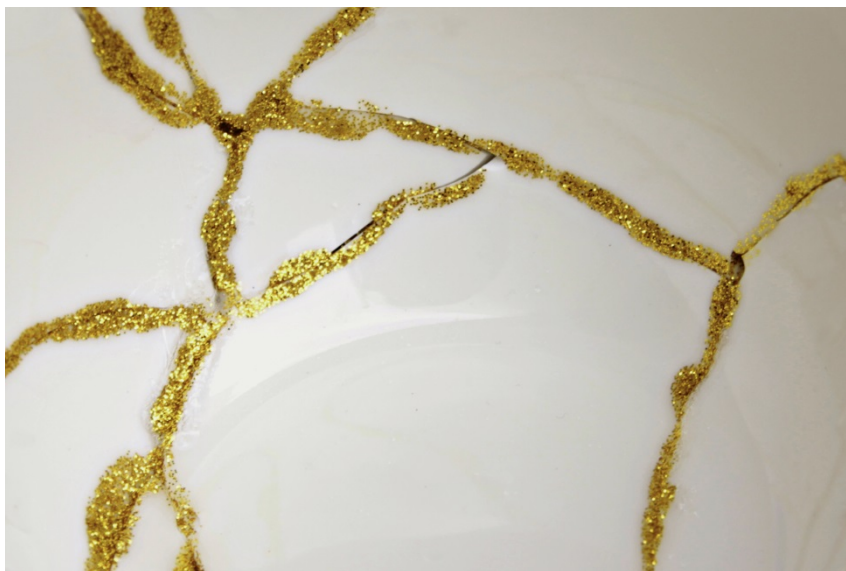


TALLER DE KINTSUGI: EL ARTE DE AMAR NUESTRAS CICATRICES

TALLER TERAPÉUTICO PARA PERSONAS QUE VIVEN CON EL VIH



El **kintsugi** es una técnica de origen japonés que se usa para reparar las fracturas de la cerámica con una resina mezclada con polvo de oro. De esta forma, una pieza de porcelana hecha añicos recobra su utilidad y a su vez incrementa su belleza al resaltar la unión de cada fisura. A pesar de ser importante la recuperación funcional del objeto, su valor está en la aceptación de lo que se rompió como parte de su historia. Las roturas y reparaciones forman parte de su historia y se deben mostrar en lugar de esconderlas.

La taza ahora **tiene valor por lo que fue y por lo que es, poniendo de manifiesto su transformación**. Dejó de ser una taza convencional para convertirse en algo más, con un valor añadido que dota el concepto de reparación de un significado nuevo y esencial.

Las grietas se realzan y se convierten en la parte más valiosa de la taza, ya que se han convertido en una prueba de la imperfección y la fragilidad. Así es como **la reparación es una forma de revalorizar el objeto a partir de su historia y la celebración de sus defectos**.

Las personas también podemos aplicar kintsugi a nuestras vidas. Cuando hemos sufrido una circunstancia dolorosa que nos ha dejado huella, no hacemos como si nada hubiese pasado, podemos acoger la experiencia y apreciar lo que ha dejado en nuestras vidas.

Más allá de mostrar la fragilidad y la imperfección, con esta reparación tan visible y remarcada, reflejamos una gran fuerza que se desprende del simple hecho de mostrar sin complejos las cicatrices.

Frente una forma de vivir que solamente acepta como válido lo que es joven, bello y proporcionado, **la filosofía kintsugi nos permite decir que todo aquello que ha sido dañado tiene una historia digna de ser narrada.**

Estas porcelanas rotas, agrietadas, con fisuras, heridas, son como un espejo en el que podemos ser capaces de vernos y aceptar nuestra naturaleza frágil de cambio, envejecimiento y errores cometidos, pero igualmente es una naturaleza que también es transformación, especialmente en momentos en que hemos recibido golpes y adversidades.

Una metáfora en la que la cicatriz se convierte en una oportunidad para afrontar el mundo y la vida de forma silenciosa. **Trasladamos la fragilidad de la porcelana a la existencia humana, reflejamos sus roturas en nuestras propias heridas y cicatrices.**

Kintsugi es el arte de hacer bello y fuerte lo que es frágil.

Os proponemos este **nuevo grupo terapéutico orientado a poner atención en el trabajo emocional que facilite los procesos personales de transformación.** A través de dinámicas grupales, la escucha activa, herramientas de autocuidados y la puesta en común de aspectos relacionados con las experiencias de vivir con el VIH, se abre la posibilidad de conocerse mejor y de poder desarrollar estrategias transformadoras dirigidas al propio bienestar y a mejorar las relaciones que establecemos.

Para asistir en este grupo se recomienda haber participado previamente en algún otro formato grupal (terapéutico, de crecimiento personal, de soporte...)

Si te interesa, háblalo con tu *counsellor* o llama a Creación Positiva al teléfono 93 431 45 48.

El taller se realizará los **miércoles 6, 13, 20, 27 de marzo y 3 de abril de 18 a 19:30hs** en la sede de Creación Positiva.

¡Os esperamos!

