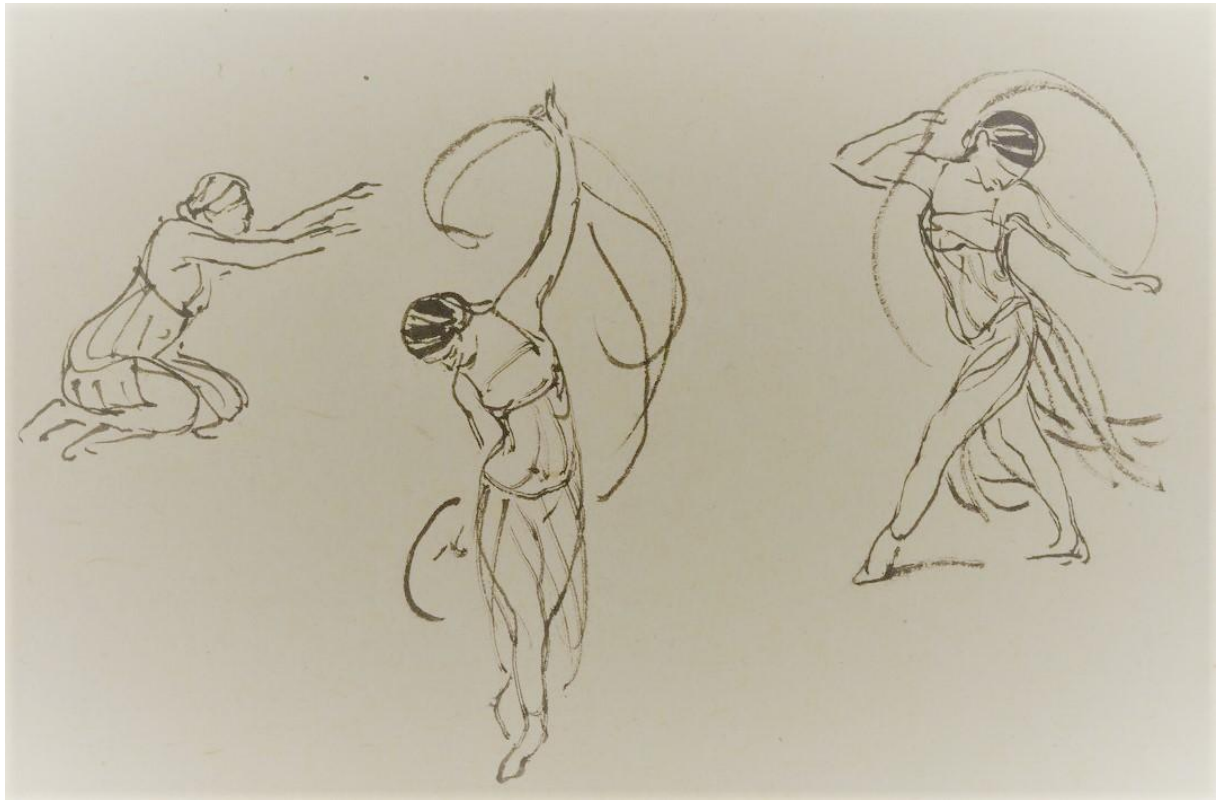

This is the **published version** of the master thesis:

Reyes Mateo, Yolanda; Leal, Aurora , dir. Las Bailarinas del futuro. Aplicación de un proceso de danza movimiento terapia a mujeres que han sufrido violencia de género. 2021. 75 pag. (1614 Màster en Dansa Moviment Teràpia)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/265168>

under the terms of the  license



LAS BAILARINAS DEL FUTURO

APLICACIÓN DE UN PROCESO DE DANZA MOVIMIENTO TERAPIA A MUJERES QUE HAN SUFRIDO VIOLENCIA DE GÉNERO

Yolanda Reyes Mateo
Tutora: Aurora Leal

Tesina de final del Máster de Danza Movimiento Terapia
14ª Promoción
Universitat Autònoma de Barcelona
Enero 2021

ÍNDICE

Agradecimientos	p.4
Resumen	p.5
Presentación	p.7
Introducción	p.8
PARTE 1. Violencia de género	p.10
1.1. Definición	p.10
1.2. Marco Legal	p.12
1.3. Historia del patriarcado	p.13
1.3.1. Mitología y religión	p.15
1.3.2. Filosofía y ciencia	p.17
1.3.3. Arte y literatura	p.18
1.4. LGTBIQ	p.20
1.5. Movimientos populares actuales	p.21
1.6. El iceberg de la violencia de género	p.22
1.6.1. Formas sutiles e invisibles	p.23
1.6.2. Formas explícitas e invisibles	p.26
1.6.3. Formas explícitas y visibles.	p.31
PARTE 2. Cuerpo y trauma	p.32
2.1. Ciclo del miedo	p.33
2.2. Estrés postraumático	p.35
2.3. El cuerpo llevado a terapia	p.37
2.4. Danza movimiento terapia	p.39
2.4.1. Rudolf Von Laban	p.42
2.4.2. Irmgard Bartenieff	p.44
PARTE 3. Análisis de las sesiones	p.45

3.1. Características comunes de las participantes en su perfil de movimiento -----	p.47
3.2. Desarrollo de las sesiones y metodología -----	p.50
3.2.1. Echando raíces -----	p.52
3.2.2. Creando estructuras -----	p.55
3.2.3. Apertura al mundo -----	p.60
3.3. Conclusiones -----	p.63
Bibliografía -----	p.67
La Bailarina del futuro -----	p.74



AGRADECIMIENTOS

Este ha sido un camino rodeado de mujeres. Mi mayor agradecimiento y amor a todas ellas. A Aurora por todo el apoyo, los consejos y el soporte. Ha sido un regalo. A Carla por darme la oportunidad de poder realizar el proyecto. Aquel día que me abriste la puerta empezó este camino. A Marina. A mi madre y a mi hermana por nutrirme. A Eva por buscar tu camino. A Mireia por tu apoyo incondicional. A Sonia. A Úrsula. A Mariona por motivarme a dejarte un mundo más bonito, eres una estrella que me alumbra. A Nahia, Aitana y Nahia por vuestras miradas de niñas sabias. A Isadora por inspirarme. A todas las mujeres que han participado en el proceso. Y sobre todo a las dos mujeres que hicieron todo el camino. Gracias por ser tan generosas en vuestra entrega. Por confiar. Por ser tan valientes. Por la esperanza. Mi más profundo respeto, agradecimiento y cariño hacia vosotras. Para todas las bailarinas del futuro. Que mis ojos lo puedan ver y mi cuerpo danzar.

RESUMEN

¿Puede la danza movimiento terapia producir beneficios físicos y psicológicos en mujeres que han sufrido un proceso de violencia de género? Con esta pregunta arrancamos este estudio. Actualmente dentro del proceso de recuperación psicosocial que se realiza desde diversos ámbitos el cuerpo no está incluido. Sin embargo es el que recibe los golpes y guarda recuerdos traumáticos. Para poder entender el impacto y sus efectos de la violencia de género en nuestra sociedad actual es necesario mirar atrás y hacer un recorrido histórico. Entender que la violencia que vemos hoy en día viene desde muy lejos. Veremos la huella que deja la violencia en los cuerpos de quienes la padecen y la dificultad de poder expresarla en palabras. Finalmente pasaremos a describir y analizar un proceso de danza movimiento terapia que realizaron un grupo de mujeres durante un periodo de seis meses para poder sacar conclusiones del efecto cuerpo-mente al final del proceso.

PALABRAS CLAVES:

Feminismo, danza movimiento terapia, violencia, Laban.

RESUM

Pot la dansa moviment teràpia produir beneficis físics i psicològics en dones que han sofert un procés de violència de gènere? Amb aquesta pregunta arrenquem aquest estudi. Actualment dins del procés de recuperació psicosocial que es realitza des de diversos àmbits el cos no està inclòs. No obstant això és el que rep els cops i guarda records traumàtics. Per a poder entendre l'impacte i els seus efectes de la violència de gènere en la nostra societat actual és necessari mirar enrere i fer un recorregut històric. Entendre que la violència que veiem avui dia ve des de molt lluny. Veurem l'empremta que deixa la violència en els cossos dels qui la pateixen i la dificultat de poder expressar-la en paraules. Finalment passarem a descriure i analitzar un procés de dansa moviment teràpia que van realitzar un

grup de dones durant un període de sis mesos per a poder treure conclusions de l'efecte cos-ment al final del procés.

PARAULES CLAU:

Feminisme, dansa moviment teràpia, violència, Laban.

SUMMARY

Can dance movement therapy produce physical and psychological benefits in women who have suffered a process of gender violence? This is the question we started this study with. Currently, the body is not included in the psychosocial recovery process that is carried out in different areas. However, it is the one that receives the blows and stores traumatic memories. In order to understand the impact and effects of gender-based violence in our society today, it is necessary to look back and look at the past. To understand that the violence we see today comes from a long way back. We will see the mark that violence leaves on the bodies of those who suffer it and the difficulty of being able to express it in words. Finally, we will go on to describe and analyse a dance movement therapy process carried out by a group of women over a period of six months in order to be able to draw conclusions about the body-mind effect at the end of the process.

KEY WORDS:

Feminism, dance movement therapy, violence, Laban

PRESENTACIÓN

La violencia de género es un tema muy presente en nuestra sociedad actual. Y sin embargo pese al gran avance que se está realizando especialmente por parte de las asociaciones que trabajan para dotar de herramientas y espacios seguros a las mujeres que han sufrido violencia considero que estamos todavía muy lejos de un proceso terapéutico sólido. Para ello es necesario muchas reflexiones, la primera como sociedad. Entender que vivimos en un mundo donde la violencia machista está institucionalizada y naturalizada. La violencia no son solo golpes e insultos. Engloba mucho más. Está presente en nuestra vida diaria y sin aplicar una mirada crítica no podemos detectar que hay una desigualdad entre géneros y unos roles asignados que no son naturales.

Este trabajo está estructurado en tres partes. Se sitúa desde una perspectiva feminista y con carácter práctico interventivo. En la primera parte se desarrolla el concepto de la violencia de género y haremos un recorrido histórico de nuestra sociedad actual y el papel de las mujeres en ella. Para poder entender un proceso de violencia de género es importante entender que no son actos aislados sino que son actos que tienen historia. También utilizando el gráfico del iceberg de la violencia de género se desgana cada una de sus partes para entender sus efectos y sus consecuencias.

En la segunda parte se desarrolla los efectos del trauma en el cuerpo y como la utilización de una psicoterapia corporal, en este caso la danza movimiento terapia, puede aportar beneficios para la persona.

Y finalmente en la tercera y última parte pasaré a describir y analizar un proceso de danza movimiento en un grupo de mujeres que han sufrido violencia para poder sacar conclusiones sobre sus efectos.

INTRODUCCIÓN

Esta propuesta viene de un proyecto anterior que no se pudo realizar. En mi último año de carrera del ámbito social hice una propuesta de danza con mujeres que habían sufrido violencia de género. La idea gustó mucho pero finalmente no se pudo realizar por motivos burocráticos. A través de mi trabajo en el ámbito social contacto con mujeres que han sufrido violencia de género y observo sus cuerpos. Aunque no he trabajado específicamente en un centro de violencia de género, si que se cruzan casos de mujeres que han sufrido violencia de género en todos los ámbitos en los que realizo intervenciones (familias en exclusión social, salud mental, discapacidades) Y en sus cuerpos veo características similares. También observo una desconexión del cuerpo, tienen poca consciencia corporal. Y un bagaje emocional importante. Conociendo el circuito de actuación en estos casos veo que a estas mujeres se les brinda un proceso de recuperación donde reciben soporte jurídico, psicológico e incluso emocional además de crearse una red de apoyo entre las propias mujeres que acuden. Pero en ningún momento se trabaja con el cuerpo que es el que ha sufrido los efectos de la violencia y del miedo. En estos casos el cuerpo es el que está recibiendo los golpes, aguantando el miedo, la rabia y frustración que llegan a sentir estas mujeres. Al estar cursando el máster de danza movimiento terapia y observar los cuerpos de las mujeres me viene la idea ¿Qué pasaría si aplicamos un proceso de Danza Movimiento Terapia en ellas? ¿Habría cambios si trabajamos los esfuerzos de Laban en estos cuerpos que han sufrido tanto?

Así que años después vuelvo a recoger mi idea de realizar un proyecto de danza en el ámbito de violencia de género. Realizo las prácticas de mi último año de máster con un grupo de mujeres de la Asociación Helia (Barcelona), asociación sin ánimo de lucro donde se realiza atención integral e individualizada a mujeres que estén viviendo o hayan vivido situaciones de violencia machista (<https://heliadones.org/es/>). El análisis de estas sesiones se convirtió en esta tesina de final de máster.

Los beneficios de la danza son infinitos, doy fe de ello, cómo generar endorfinas, contactar con el cuerpo, relajación, etc... Pero entiendo que en la vida todo tiene su momento. Creo que haber podido realizar un proceso desde la Danza Movimiento Terapia en el ámbito de violencia me ha permitido generar una serie de beneficios corporales y emocionales muchos más profundos y crear un espacio terapéutico restaurador.

Durante el desarrollo de este trabajo he decidido no utilizar datos y estadísticas de los casos de violencia. He decidido centrarme en el origen de la violencia que es la misma sociedad. También que efectos “invisibles” va ocasionando hasta llegar a la punta del iceberg que son los asesinatos. Si queremos entender la violencia de género en su plenitud tenemos que ver todo el abanico de violencias que van mermando a quien la sufre y poder hacernos una idea de la soledad y el hermetismo que viven durante esa vivencia. Por la naturaleza del estudio voy hablando del cuerpo y señalando el impacto que esta violencia va ocasionado en él. Así que centrando la investigación mi pregunta es **¿Se puede obtener un beneficio emocional y corporal aplicando un proceso de DMT, basado en los esfuerzos de Laban, en mujeres que han sufrido violencia de género?**

El nombre de “las bailarinas del futuro” es un guiño a Isadora Duncan. Fue una mujer que rompió muchos prejuicios de género de su época. Se le recuerda por ser una gran pionera en la danza moderna y por sus aportaciones al mundo de la danza y el movimiento. También por sus escándalos y polémicas. Por liberar su cuerpo de corsés y mostrarlo sin pudor. Para ella la revolución y el cambio social era a través del cuerpo. Desde mi punto de vista Isadora fue una gran feminista que defendió el derecho de libertad de las mujeres y los niños, y de sus cuerpos. Su bailarina del futuro recoge la idea de la mujer libre, idea con la que ella vivió toda su vida.

PARTE 1: VIOLENCIA DE GÉNERO

1.1.DEFINICIÓN

Según la organización de las naciones unidas (ONU) en la declaración sobre la eliminación de la violencia de género (AG, ONU,1993):

“Todo acto de violencia que resulte, o pueda tener como resultado un daño físico, sexual o psicológico para la mujer, inclusive las amenazas de tales actos, la coacción o la privación arbitraria de libertad, tanto si se producen en la vida pública como en la privada”.

Otra definición del instituto de la mujer del gobierno español:

“La violencia de género ha sido y sigue siendo una de las manifestaciones más claras de la desigualdad, subordinación y de las relaciones de poder de los hombres sobre las mujeres. Este tipo de violencia se basa y se ejerce por la diferencia subjetiva entre los sexos. En pocas palabras, las mujeres sufren violencia por el mero hecho de ser mujeres, y las afectadas son mujeres de cualquier estrato social, nivel educativo, cultural o económico.”

Leyendo estas definiciones extraemos que la violencia de género engloba cualquier tipo de violencia en cualquiera de sus modos y lo ejerce un género sobre otro. Podemos decir que existe “una desigualdad relacional de poder entre ambos géneros” (Bosch y Ferrer, 2000). Utilizaré violencia de género porque “ se analiza el fenómeno desde el tratamiento que se da en las instituciones, a pesar de que entendemos que se trata de una violencia machista, es decir, que ambos términos se consideran equivalentes para denominar a esta violencia.” (Albertin, 2017)

Durante mucho tiempo se ha pensado que es algo que ocurre en la intimidad del hogar y era algo que debía solucionarse en su mismo seno.

Su consideración como fenómeno privado ha propiciado que durante siglos se considerase, primero derecho del marido y algo normal, y posteriormente algo que “desgraciadamente”

sucedía en algunos hogares pero que formaba parte de la vida privada de las parejas y por lo tanto no había que intervenir (Bosch y Ferrer, 2000, p.13).

Pero con el transcurso de los años, el aumento de los casos y el rechazo por la violencia ha pasado a considerarse un problema social y por ende político donde un gran número de países se comprometen a implantar programas donde condenan y tratan estrategias para combatirla. Todos estos ingredientes hacen que este tipo de violencia esté envuelta de miedos, silencios y tabúes. El mismo acto de condenarla y erradicarla obliga a hacer una crítica más profunda. Especialmente por parte de los estados que hace relativamente pocos años comenzaron a tipificarla como un delito En el caso de España hasta 1975 " el Código Civil mantiene la potestad marital que autorizaba al marido a corregir a la esposa y obligaba a esta a obedecerle, estableciendo así tanto la prevalencia del hombre como el derecho a corregirla." (Bosch y Ferrer, 2000, p.14).

Se suele pensar que este tipo de violencia se da en una determinada clase social y económica. Pero es incorrecto. Se da en todas las clases sociales, económicas y culturales. Según cita el INE (Instituto nacional de estadística de España) " la violencia de género afecta a mujeres de todas las edades, clase social, situación laboral, tamaño del municipio en que residen, nivel educativo, posicionamiento ideológico u opción religiosa". Y ocurre en todos los países del mundo. El maltrato es universal.

Pero aunque durante estos últimos años las mujeres han ido ganando en derechos todavía existe una clara desigualdad entre géneros y las muertes siguen siendo muy numerosas en todo el mundo. A nivel popular aparecen un sinfín de movimientos en defensa de estos derechos y un gran número de voces aportan literatura sobre el tema. No solo se está cuestionando cómo erradicar este tipo de violencia si no que se pone sobre la mesa que donde hay que poner el punto de mira es en esta desigualdades entre géneros que ha sido aprendida durante el transcurso de los siglos desde la creación del patriarcado. "La violencia se da en la macroestructura antes que en el individuo, en la organización social antes que en las relaciones interpersonales y preexiste a las mismas relaciones de pareja" (Cantera

1999; citada por Bosch y Ferrer, 2002, p.137) Se plantea una reflexión como sociedad y nuestro sistema de valores. Se aboga por una sociedad más justa.

1.2.MARCO LEGAL

En 1975 la ONU (Organización de las naciones unidas) realizó la “ Primera conferencia sobre la mujer “ (México) y nombró este mismo como “Año internacional de la mujer”. En este congreso se hacen recomendaciones para elaborar un plan de acción para trabajar sobre la discriminación de la mujer y favorecer su avance social. Se marcan tres objetivos: Igualdad, desarrollo y paz. El tema de la violencia no aparece, considerado en aquel momento un problema familiar y privado. En 1980 se celebra la “Segunda conferencia sobre la mujer” en Copenhague donde se pone foco en el ámbito laboral, salud y educación. No es hasta el año 1985 en la “Tercera conferencia sobre la mujer” celebrada en Nairobi donde se condena “la violencia contra las mujeres” tema silenciado hasta el momento. Se redactan las estrategias de Nairobi donde se propone un programa para la mejora de la calidad de vida de la mujer hasta el año 2000. En 1995 se celebra la “Cuarta conferencia sobre la mujer” en Beijing. Es durante esta conferencia que se empieza a utilizar el concepto de género “Durante esta conferencia se dedica toda una sección a la violencia contra la mujer y considerando que la eliminación de la violencia contra la mujer es esencial para la igualdad, el desarrollo y la paz. “(Bosch y Ferrer, 2000).

El 20 de diciembre de 1993 la asamblea de las naciones unidas redactó la “Declaración sobre la eliminación de la violencia de la mujer” donde incide que la violencia de género no es un problema privado, sino, dado el elevado número de casos, un problema del estado y deben ser los propios gobiernos de cada país los encargados en implantar programas para erradicarla y propulsar la igualdad entre géneros. En 1999 se declara el 25 de noviembre como “Día internacional de la NO violencia de género”. En 2011 se realiza en Estambul un congreso donde surge el “Convenio del consejo de Europa sobre prevención y lucha contra

la violencia contra la mujer y la violencia doméstica”. Se comenzó a implantar en los países europeos en 2014.

Podemos observar que tipificar la violencia de género como delito y tejer planes de acción hace relativamente poco tiempo de su implantación. Lamentablemente actualmente la cifra de muertes sigue siendo muy elevada y es un problema que para su total erradicación hay que trabajar a nivel profundo en las creencias y pensamiento de nuestra sociedad actual. Es necesario mirar la historia para entender cómo la violencia se ha institucionalizado en nuestra sociedad y analizar el impacto que produce en quien la padece.

1.3 .HISTORIA DEL PATRIARCADO

Nuestra sociedad actual es denominada sociedad patriarcal. Esta palabra viene del término latino “Pater” que significa padre o patriarca. El origen de la sociedad patriarcal se remonta aproximadamente a unos 3.500 o 4000 años. La sociedad se estructura en el concepto de familia donde el padre o patriarca es el cabeza de familia y tiene total poder de decisión y autoridad sobre los miembros de la familia que la componen. Es decir, “ las mujeres y los niños son propiedad del padre, hombre y patriarca.” (Darder, 2019, p.32). Se basa en “jerarquías de dominación que implican la imposición de una polaridad sobre otra, se legitima a través de la fuerza destructiva o de su amenaza, se atribuye el derecho a quitar la vida institucionalizando la violencia.” (Arena, 2016, p.31).

Con esta estructura quedan también definidos unos roles de género a desarrollar por cada uno de ellos y por ende se asignan unas connotaciones específicas a cada rol. Sería el denominado “sexo social asignado” (Fort i Marrugat, 2015). Se empieza a desarrollar la idea de la mujer considerada como “ sexo débil” y es el varón el que debe cuidar, proteger y por consecuencia decidir sobre ella. “Se le encorseta en un rol, se dice cómo tiene que comportarse: sumisa, dependiente, cuidadora, para que no pueda mostrar su fuerza”. (Darder, 2019, p.34) Es muy interesante analizar esta idea. Al etiquetar a una mujer como “débil” se genera la idea inconsciente de que puede ser atacada y no podrá defenderse ya

que su cuerpo posee cualidades inferiores con respecto al masculino. Este prejuicio se mantiene en la actualidad cuando se utiliza de forma peyorativa frases como “corres como una niña”. Hay cientos de ejemplos que desestructuran este concepto.

Pero esta jerarquía no solo se da en la familia si no que pasa al estado. La mujer pertenece al padre hasta que pasa al marido. Si por cualquier circunstancias desaparecen estas figuras es el propio estado el que se encarga de ella. El cuidado de la familia y los hijos es responsabilidad de la mujer y el estado es cosa del varón. “Desde la infancia se va construyendo y reforzando de forma progresiva una “división del repertorio emocional de la humanidad”, a través de una grave restricción de la gama emocional y de la mutilación de la afectividad.” (Arena, 2016). La sexualidad femenina es controlada por el hombre y al mismo tiempo por el estado que respalda estas leyes. El placer de la mujer deja de ser valorado y erradicado. Si en algún caso se infringen estas normas dentro de una familia puede ser el “pater” de familia el encargado del castigo o, en algunos casos, el mismo estado. Podemos encontrar algún ejemplo donde si una mujer era infiel al marido o inflige alguna “deshonra” se podía proceder a una lapidación pública. También en pueblos mesopotámicos se cita el hecho de que si el marido tenía alguna deuda económica podía ceder a su mujer como esclava hasta poder efectuar el pago del que era requerido (Lerner, 1990, p. 316)

“El movimiento feminista ha desarrollado una reflexión sobre el cuerpo de la mujer como objeto de represión, de escándalo, de explotación y sobre los mitos de impureza en la mujer desde el cristianismo y el judaísmo.” (Martinez, 2004). La mujer deja de decidir sobre su propio cuerpo. Primero pertenece al marido y después al estado que marca unas normas de comportamiento que lo encorseta. “El dominio siempre se ha validado sobre el control del cuerpo.” (Arena, 2016, p.68). “El poder no es equitativo respecto a los cuerpos femeninos y los cuerpos masculinos, es la denominada dominación patriarcal sobre el cuerpo de la mujer” (McNay, 1992; citado por Martinez, 2004). La mujer no tiene poder sobre su cuerpo que es tratado como un objeto y no puede decidir sobre él. Cuando existe una desconexión del cuerpo dentro de la mujer se produce una disociación, “vista como una separación de la mente y las sensaciones corporales.” (Garcia, 2014). Se desconecta de sus emociones e

instintos primarios. Por lo tanto también de su propia autonomía personal. “Es importante afirmar que nuestros cuerpos, son en un sentido “nuestros” y que estamos autorizadas a reclamar derechos de autonomía sobre ellos.” (Butler, 2006, p.51)

Durante el transcurso de la historia se han ido avanzando en derechos, especialmente durante la segunda parte siglo XX por el avance del movimiento feminista. La mujer ha ido ganando diversos derechos como poder votar y participar en la vida política, acceder a la educación superior. A nivel laboral todavía existen profesiones “feminizadas” como todas las referentes a los cuidados. Nos encontramos también la brecha salarial (donde las mujeres cobran entre un 12% y un 15% menos por realizar el mismo trabajo que un hombre). Acoso laboral. También la precariedad laboral es femenina con trabajos irregulares, sin contrato y en condiciones pésimas.

Las reformas y los cambios legales, aunque mejoren la condición de las mujeres y sean parte fundamental de su proceso de emancipación, no van a cambiar de raíz el patriarcado. Hay que integrar estas reformas dentro de una vasta revolución cultural al fin de transformar el patriarcado y suprimirlo. (Lerner, 1990, p. 316)

Hagamos un breve repaso a las corrientes de pensamiento femenino en la historia. No solo la mujer pierde el derecho de decidir sobre su cuerpo si no que las voces femeninas han sido omitidas en el transcurso de los siglos.

1.3.1. MITOLOGÍA Y RELIGIÓN

En las sociedades prehistóricas existía el culto a divinidades femeninas. Se veneraba a la Gran madre (vinculada a la naturaleza): Pachamama (pueblos indígenas de América del sur), Diosa Mari (mitología vasca precristiana), Astarté (fenicios) como algunos ejemplos. Podemos encontrar mitos donde la figura principal era la Gran Diosa o otros mitos donde las diosas y los dioses conviven con igualdad de poder. La feminidad era venerada al mismo nivel que la masculinidad. Estas diosas encarnaban diversos arquetipos : “maternal”,

“nutridoras”, “sexual”, “creadoras de vida” pero también “guerreras”, “diosas de la destrucción”, “sabias”, “sanadoras”. Se le atribuían funciones y atributos que representaban el orden social y también daban explicaciones a fenómenos que veían en la naturaleza. Se les representaban desnudas y en posición de poder. La diosa no solo utilizaba su sexualidad con fines reproductivos si no por placer. El placer estaba a disposición de la mujer. Esto es más tarde arrebatado por la implantación del patriarcado donde el cuerpo de la mujer pasa a estar a disposición ” para “ el placer del hombre. Se han encontrado un gran número de estas estatuillas. La más antigua es la “Venus de Willendorf” fechada con unos 22.000 años de antigüedad. (Cita wikipedia).

La civilización y las religiones basadas en el dominio masculino no son, por tanto, las más antiguas pues fueron precedidas por una civilización matrística no matriarcal, es decir, no jerarquizada bajo el dominio femenino, si no basada en una organización social pacífica e igualitaria. (Arena, 2016, p.29).

Aparecen las invasiones indoeuropeas alrededor de los 4.500 y 2400a.c . Cuando se invade un pueblo es difícil arrebatar las creencias de sus habitantes. Así que estas sufren una reconversión adaptándola a la cultura que invade y con el paso de las generaciones se va implantando en este pueblo invadido. Jean Shinoda Bolen, doctora en Medicina, analista junguiana y profesora de psiquiatría cita:

Los invasores impusieron su cultura patriarcal y su religión guerrera a los pueblos conquistados. La Gran Diosa se convirtió en la esposa subordinada de los dioses invasores, y los atributos o el poder que originalmente pertenecían a la divinidad femenina fueron expropiados y dados a la deidad masculina. En los mitos apareció por primera vez la violación, y surgieron mitos en que los héroes masculinos mataban serpientes, símbolos de la Gran Diosa. Y, como se refleja en la mitología griega, los atributos, símbolos y poder que en otro tiempo se ponían en una sola Gran Diosa se dividieron entre muchas diosas. (Bolen, 2010, p. 42)

Son bien conocidas las historias de rastro-persecución-violación ejercida por Zeus (mitología griega) inculcado así una “cultura del abuso.” (Darder, 2019; Arena, 2016; Bolen,

2010) no presente hasta el momento en los ritos. La religión o mitologías eran una explicación a los fenómenos naturales y un código de normas sociales. A través de las invasiones este código es transformado e implantado en otro orden social. Tanto el panteón griego como más tarde el romano (que adaptó casi literalmente los dioses griegos) era gobernado por un dios masculino poderoso y una serie de dioses y diosas de categoría inferior. Con la implantación posterior de las religiones hebrea, cristiana e islam se aposenta la idea de una deidad única y masculina. El papel de la mujer queda relegado a un segundo plano. Volviendo a los efectos que esto hizo en el inconsciente de las mujeres, Bolen reflexiona citando a Merlin Stone, donde esta autora se pregunta “si la supresión de los ritos femeninos fue el principio de la supresión de los derechos de las mujeres”. (Bolen, 2010, p.43).

1.3.2. FILOSOFÍA Y CIENCIA

Existen pocos registros de mujeres filósofas en la antigüedad. Seguramente existían mujeres que se dedicaban a la filosofía y a los estudios pero queda un registro casi nulo de su trabajo e ideas que seguramente fueron absorbidas y dadas como propias por los filósofos de la época. Así las pocas mujeres que pudieran dedicarse a la filosofía han sido olvidadas por la historia.

Podemos citar en la filosofía antigua a Hiparquía de Maronea (325 a.c) y Aspasia de Mileto (470-400 a.c.) a la cual Sócrates consideró como una gran influencia. En el siglo V está la figura de Hipatia de Alejandría, filósofa, matemática y astrónoma. Esta fue la conductora de la Biblioteca de Alejandría, considerada la biblioteca más grande del mundo y que albergaba 900.000 manuscritos. En 2009 Alejandro Amenabar realiza una película “Ágora” donde relata la vida de Hipatia y su posterior persecución, tortura y muerte a manos de los cristianos por defender su forma de pensar.

No es hasta el siglo XX donde aparecen filósofas que empiezan a ser reconocidas en el ambiente intelectual. Simone de Beauvoir (1908-1986), Hannah Arendt (1906-1975), Maria

Zambrano (1904-1991), Simone Weil (1909-1943) entre otras, empiezan a dar voz al género femenino y su trabajo e ideas empieza a ser reconocido a nivel social.

En el mundo de la ciencia el panorama es muy similar. Tenemos pocos nombres femeninos relacionados con la ciencia. La AMIT (asociación de mujeres investigadoras y tecnólogas) ha creado el movimiento "No more Matildas" en honor a Matilda Joselyn Gage que fue la primera activista en denunciarlo, para reconocer a esas científicas que fueron invisibles durante siglos. Este movimiento plantea qué hubiera pasado si Einstein hubiese sido mujer. Dada esta invisibilización y apropiación de sus estudios por parte de sus colegas masculinos hoy en día no sabríamos quién es Einstein. " Este movimiento denuncia la injusticia que ha ignorado de forma sistemática los hallazgos de brillantes científicas a lo largo de la historia. Mujeres que han sido silenciadas y cayeron en el olvido." (Fuente: AMIT). Siendo relegado el mundo de la ciencia a un mundo masculino.

1.3.3. ARTE Y LITERATURA

En este punto también nos encontramos con una gran brecha de género dando como resultado una gran carencia de figuras femeninas reconocidas. A nivel literario el número de obras de autoras femeninas era ínfimo. Virginia Wolf , escritora feminista (1882-1941) citaba: "Para la mayor parte de la historia, Anónimo era una mujer". Con lo que nos hacemos una idea de las dificultades para acceder y publicar, buscando vías alternativas como denominarlas "anónimas" para poder hacerlo. También publicaban bajo seudónimos masculinos o en el que no apareciera su nombre femenino como por ejemplo Louise May Alcott (autora de Mujercitas) que en sus primeras obras firmaba con A.M. Barnard. Virginia Wolf en su obra "Una habitación propia" (2016) reflexiona sobre lo difícil que es, "sin una solvencia económica y un espacio, una mujer pudiera dedicarse a escribir", señalando las dificultades de las mujeres de la época. En una parte de esta misma obra inventa una hermana de Shakespeare donde dotada del mismo talento para la escritura que su hermano le es negado dedicarse a ello y no es enviada a la escuela si no que tiene que encargarse

de las tareas del hogar. En este ensayo la autora habla del difícil acceso de las mujeres al mundo intelectual, que atrapadas en los estereotipos de género le es negada su independencia y autonomía. Es un reflejo perfecto de la realidad de las mujeres en la literatura a lo largo de la historia. Hay que destacar sin embargo el papel protagonista de las mujeres en la transmisión de la narración oral y cultura popular. Recuperar cuentos y saberes populares nos puede ayudar a reconstruir esta memoria femenina.

En la actualidad existen un sinnúmero de escritoras autoras de grandes obras literarias pero los reconocimientos todavía no están igualados. De los premios Nobel en literatura otorgados desde su creación en 1901 hasta 2017, 100 han sido otorgados a hombres y 14 a mujeres.

En otras ramas artísticas encontramos un escenario muy parecido. En la escultura o la pintura brilla por la gran ausencia de nombres femeninos durante el transcurso de la historia del arte. En el museo del Prado de Madrid de las 1218 obras exhibidas solo 8 pertenecen a mujeres. (Fuente: MAV (mujeres en las artes visuales). Sin embargo, el cuerpo femenino era recurrente en la temática artística durante los siglos.

Actualmente se está haciendo un gran trabajo recuperando estas figuras femeninas olvidadas y reconociendo el gran valor de su trabajo. Es importante incluir figuras femeninas en el ámbito de la educación, modelos donde las futuras generaciones se puedan nutrir. En estos momentos la presencia de figuras femeninas en el material educativo es de un 7,6% (Fuente.AMIT)

El registro del pasado de la raza humana que se ha escrito e interpretado es solo un registro parcial pues omite la mitad de la humanidad (...) Lo que las mujeres han hecho y experimentado no ha sido escrito, ha quedado olvidado, y se ha hecho caso omiso a su interpretación. (Lerner, 1990, pp. 20-21).

Se ha silenciado la historia de las mujeres. “Perdura una expectativa de obediencia, o cuanto menos de complacencia de la mujer hacia el hombre.” (Arena, 2018, p.62). Se instala durante la historia un “modus operandi” que refuerza las desigualdades y se va transmitiendo de generación en generación hasta la actualidad.

“Estos valores impartidos desde una familia patriarcal permiten que se creen concepciones erradas y de trascendencia respecto al poder del hombre; de esta manera los comportamientos violentos se mantienen y se piensan como normales fomentando la naturalización de la violencia de género.” (Díaz, Martínez, Figueredo, 2010).

Creo que este concepto es clave para abordar un proceso de violencia de género. Entender que este tipo de violencia es perpetrada por la sociedad que naturaliza este tipo de desigualdades. “Los actos violentos no son actos aislados sino que son “violencias con una cierta historia” “ (Albertin, 2011)

1.4. LGTBIQ

La violencia cometida sobre el colectivo LGTBIQ (lesbiana, Gay, transexual o transgénero, bisexualidad, intersexual y Queer) no es reconocida en la actualidad como violencia machista sino como violencia intragénero o violencia doméstica. Desde el colectivo reclaman que se doten de los mismos recursos y medidas que a las mujeres que sufren violencia de género.

“La teoría queer aspira a romper el sistema sexo-género-sexualidad que se considera producto (y origen) de la opresión heteropatriarcal.” (Enguix y González, 2018). Nuestra sociedad es patriarcal y además heteropatriarcal, es decir, se basa sobre la familia establecida tradicionalmente en el espectro binario masculino/femenino. Según Albertin (2017) “en nuestras sociedades vigilar el sexo se utiliza para afirmar la heterosexualidad obligatoria y para ejercer control sobre el cuerpo.” La violencia hacia el colectivo LGTBIQ, incluso con cárcel o pena de muerte en algunos países, también es producto de estos estereotipos que marca la sociedad patriarcal y la forma de comportarse que debe tener cada uno de ellos. Es una violencia motivada por actitudes de odio hacia la orientación sexual o la identidad de género. Por ese motivo debe ser englobada y juzgada con los mismos criterios que la denominada violencia machista.

1.5. MOVIMIENTOS POPULARES ACTUALES

Quiero redactar un pequeño apartado citando los movimientos populares que están surgiendo por todo el mundo y que aboga a señalar estas desigualdades y el daño que ocasiona en la sociedad. Las redes sociales han facilitado el trabajo, conectando movimientos a nivel mundial. Uno de ellos fue el “ME TOO” que surgió en octubre de 2017 denunciando el acoso y las agresiones sexuales dentro del mundo del cine de Hollywood. Se utilizó este término que había acuñado la activista Tarana Burkner en 2006 a raíz de las agresiones sexuales sufridas por las mujeres negras. Este movimiento dió la vuelta al mundo y miles de mujeres empezaron a utilizar el hashtag “Me too”(Yo también) en sus redes sociales para denunciar que también habían sufrido, en algún momento de su vida, acoso o agresión sexual y en la gran mayoría de casos había sido silenciado y no denunciado. Se produce un efecto de empatía que anima a multitud de mujeres a denunciar públicamente estas situaciones. Aparecen lemas como “No estás sola”, “Si tocan a una tocan a todas”, etc.. Se genera un sentimiento colectivo de solidaridad y de unión lo que inyecta un avance en el aumento de las denuncias de las agresiones.

Otro movimiento colectivo muy interesante por su repercusión es la performance “Un violador en tu camino”. Fue creada por Lastesis (colectivo interdisciplinario de mujeres en Valparaíso, Chile) en 2019 para denunciar el acoso callejero, agresiones y violaciones que sufrían las mujeres en este país. Se pone el énfasis en el agresor que es el que ejerce el delito y también sobre el poder judicial y la misma sociedad. La performance (canción y coreografía) dió la vuelta al mundo siendo representado en multitud de países. El sentimiento colectivo de unión vuelve a aparecer y empodera a multitud de mujeres de todo el mundo que salen a las calles a protestar contra el sistema judicial en torno a las agresiones sexuales. El colectivo Lastesis fue denunciado por la propia policía chilena. Fue declarado inocente en el posterior juicio realizado. Esta sentencia es un gran avance y una reflexión del gran peso que tienen los movimientos sociales.

He citado solo estos dos ejemplos por la repercusión mundial y mediática que han tenido pero actualmente hay multitud de movimientos alrededor del mundo con los mismos objetivos. “Este tipo de movimientos son muy importantes para que salgan a la luz actos que son habituales y se normalizan en una sociedad patriarcal que tiende a ver a la mujer y a los niños como objetos.” (Darder, 2018, p.276)

1.6.EL ICEBERG DE LA VIOLENCIA DE GÉNERO



- La autoría de la imagen no he podido encontrarla. Varios autores la utilizan, pero no citan la fuente.

Como podemos observar en la imagen, las muertes, abusos y agresiones físicas y/o psíquicas solo es la punta visible del iceberg pero hay otras formas más sutiles e invisibles

que sientan las bases para que se pueda llegar a la cima. Voy a desarrollar cada una de estas formas. Aunque me referiré a sus consecuencias a nivel social me enfocaré por la naturaleza de este trabajo en sus efectos dentro del ámbito de la pareja y los efectos psicológicos que van apareciendo en quien la sufre y por ende sus efectos corporales.

1.6.1. FORMAS SUTILES E INVISIBLES

Son las que actúan en nuestra vida cotidiana de una forma casi “invisible”. Esas creencias inculcadas a través de la historia en el inconsciente colectivo y que pasan a estar “normalizadas” si no se efectúa una visión crítica sobre ellas. “Son obstáculos y resistencias para la igualdad para las mujeres en lo cotidiano.” (Bonino, 2004). Las podemos encontrar en la publicidad, en el lenguaje, el humor, etc... Se basan en unos roles determinados por el género que genera una desigualdad entre ellos.

En publicidad podemos ver mujeres en roles hipersexualizados o cuidadores. Un ejemplo muy claro sería los catálogos de juguetes donde se puede observar estos “roles” muy marcados: niñas cuidando muñecas, niños conduciendo un coche eléctrico, etc... “Demuestran cómo la violencia está inscrita y modelada en la cultura, internalizada en nuestras mentes y objetivada en prácticas sociales.” (Díaz, Martínez y Figueredo, 2010). Lo encontramos en frases arraigadas a la vida cotidiana como por ejemplo “mi marido me ayuda en casa” quedando implícito que la responsabilidad de las tareas del hogar es responsabilidad del género femenino. “Son actitudes de dominación” suave” o de “bajísima intensidad”, formas y modos larvados y negados de abuso e imposición en la vida cotidiana.” (Bonino, 2004) Son los denominados “Micromachismos”. El término “micromachismo” fue utilizado por primera vez en 1990 por el propio Bonino. “Son comportamientos sutiles e insidiosos reiterativos y casi invisibles que los varones ejecutan permanentemente.” (Bonino, 2004). No siempre son mal intencionados si no que “son dispositivos mentales y corporales incorporados y automatizados”. Es decir que están internalizados en el día a día y asimilados a nivel social como algo “normal”.

En el ámbito de una pareja muchas veces es difícil de detectar por su sutileza. Se le nombra como “violencia suave” ya que volviendo a citar a los micromachismos son comportamientos sutiles e insidiosos y la gran mayoría de veces reiterativos. Recordemos estas formas, sutiles e invisibles: anulación, invisibilización, control, humor machista... Ahora pensamos en publicidad, películas, a nivel profesional. En alguno de estos ámbitos tan cotidianos vamos a encontrar seguro estas formas sutiles y la gran mayoría pasan desapercibidas o se dan por naturalizadas. Es al cuestionarlas dónde se puede encontrar un desequilibrio en los roles predefinidos por el género. Recordemos que es algo implícito en la cultura popular así que muchas veces no puede encontrar apoyo fuera de la pareja o al menos que se le reconozca que está en lo cierto. Puede encontrarse que al explicarlo en un ámbito externo esas percepciones tengan como respuesta un “No es para tanto”. Lo que puede generar más confusión para ella. Y sin embargo es real ya que su compañero está ejerciendo una presión para mantener un control y manipulación sobre ella. “El hombre proyecta sentimientos de incapacidad en la mujer utilizando esto como un arma de dominación, dependencia y sometimiento”. (Alvarez, Gomez y Sierra, 2010). Como hemos visto estos comportamientos suelen ser reiterativos. Se pueden desarrollar durante años.

Una de las razones de la gran eficacia de los micromachismos, es que, dada su invisibilidad, van produciendo un daño sordo y sostenido a la autonomía femenina que se agrava con el tiempo. Al no ser coacciones o abusos evidentes es difícil percibirlos y por tanto oponer resistencia y adjudicar sus efectos. (Bonino, 2004)

La mujer empieza a desarrollar una insatisfacción permanente y duda de su propio razonamiento lo que deja huella en su autoafirmación y su autoestima y, contra más pasa el tiempo, su capacidad de reacción. Se empiezan a detectar síntomas comunes en las mujeres que viven esto dentro de su pareja como :

- Deterioro variable de la autoestima y de la auto credibilidad
- Sobreesfuerzo psicofísico
- Malestar difuso, irritabilidad crónica (Bonino, 2004)

Existe un término denominado “Gaslighting”, en castellano “luz de gas”. Tiene su origen en una obra de teatro de Patrick Hamilton. En 1944 se hizo una adaptación en el cine por el director George Cukor. El argumento nos relata un matrimonio donde el marido manipula la realidad, por ejemplo cambiando objetos de lugar, para hacer dudar a su mujer de su credibilidad y hacerle creer que está enloqueciendo. El propio título es otorgado de la secuencia donde el marido utiliza una lámpara de gas para buscar una fortuna que él considera que está escondida en el ático, pero la mujer al referirse que ve esa luz le hace creer que es fruto de su imaginación la que produce esos delirios y visiones. Este término se comenzó a utilizar en psicología para denominar un tipo de manipulación sutil con la que confundir y anular a la persona que los sufre y donde los efectos psicológicos que se producen son devastadores. Este tipo de manipulación es la que encontramos en las formas sutiles e invisibles de la violencia de género. Es raro encontrar denuncias en este momento por la dificultad de definirlos con claridad. Me atrevería a decir que en estos casos quien ejerce el “gaslighting” es la propia sociedad. “Naturalizando la violencia la sociedad genera una aceptación de la violencia de género.” (Alvarez, Gomez y Sierra, 2010). Uno de los objetivos como sociedad es “detectarlos, desarticularlos y erradicarlos.” (Bonino, 2004)

Con respecto a la propia violencia de género estas formas sutiles e invisibles configuran las bases para que pueda seguir creciendo el iceberg hacia arriba. Cuando estas formas sutiles se producen dentro de una pareja se empieza a perder el concepto de una relación “sana”. Donde debería ser un espacio de respeto y de igualdad se va balanceando a un sistema jerárquico donde la mujer pierde su capacidad de elegir y asume unas responsabilidades como propias mientras que el hombre da por sentado estos derechos en su propio beneficio (ej. trabajo doméstico, cuidado de los hijos hasta un control económico o anulación de opiniones y/o ideas) y también con el derecho de si no es así, utilizar lo que considere necesario para restaurar estos privilegios.

1.6.2. FORMAS EXPLÍCITAS E INVISIBLES

Dentro de aquí nos encontramos según la gráfica utilizada con: Humillar, desvalorizar, despreciar, culpabilizar, ignorar y chantaje emocional. Son explícitos, es decir son claros y directos. Podemos darle una forma (no es algo ambiguo como nos encontramos en el anterior) y también podemos explicarlos con detalles. Incluso si ocurre delante de un testigo este puede detectarlo también y darle nombre. ¿Pero por qué entonces se clasifican en invisibles? Porque normalmente pasan en la intimidad de la pareja. Nos encontramos el silencio y el hermetismo como un ingrediente que se instala dentro de este tipo de violencia. Puede ser por miedo, falta de apoyo, o una mezcla de diversos factores, los que hace que se produzca este silencio. *“Son muchos los análisis que coinciden en señalar que la consideración de una “supuesta privacidad “ es uno de los factores que subyacen el hecho de que no se denuncie y que este continúe siendo un problema “oculto”. ”* (Bosch y Ferrer, 2000, p.13).

Hay también muy arraigada una cultura del amor “romántico” que esconde esta cultura de abuso. “La cultura fomenta la desigualdad entre hombres y mujeres.” (Alvarez, Gómez, Sierra, 2010). La podemos encontrar en las canciones, películas, etc... Si se padecen celos y se empieza a ejercer presión se escudan en que son síntomas del amor. Llevar un control sobre la vida o las relaciones que se pueda tener, el tipo de ropa utilizada, etc... Dentro de la relación de pareja puede aparecer el chantaje emocional. Se entiende chantaje como la presión que se ejerce sobre alguien para obtener algún beneficio y donde se utiliza el miedo y la culpa al tener un carácter emocional. *“Los celos no son una causa de maltrato, sino una más de las técnicas que los maltratadores usan para controlar el comportamiento de las mujeres y, muy especialmente, para controlar sus relaciones sociales. Son indicativos del deseo de posesión.”* (Bosch y Ferrer, 2002, p.118). Se desencadena una manipulación psicológica donde quien la padece pasa a considerarse culpable por tener “comportamientos inapropiados” que despiertan la agresividad del otro que siguiendo su manipulación argumenta que reacciona ejerciendo violencia en cualquiera de sus formas (humillar, despreciar hasta agresiones físicas) por culpa de ese comportamiento

“inapropiado” de su compañera. En esta fase vemos como “el control” que ejerce quien hace la manipulación se realiza de una forma más clara y además se siente respaldado por esta cultura romántica donde se pertenece en cuerpo y alma al otro. Cuando realmente esconde una forma de dominación. Pero sigue siendo una creencia muy arraigada y fomentada por canciones, películas que refuerzan esos comportamientos. Cito dos ejemplos de canciones populares que ponen de manifiesto en sus letras estas creencias. (Fuente: Google)

“...Seduces e intentas, que puedo hacer

De la encrucijada que tienes montada en nuestra pared

Te abriré las puertas del alma de par en par

Dispuesta a hacer todo a tu voluntad

Dispuesta a hacer todo lo que te dé la gana

Que me importa

Toda, de arriba a abajo

Toda, entera y tuya

Toda, aunque mi vida corra peligro, tuya...”

Canción “Toda” Interprete Malú (cantante española) 2001 Fuente: LyricFind .Autores de la canción: F Estefano Salgado
Letra de Toda © Sony/ATV Music Publishing LLC

Otro ejemplo:

“Well, I'd rather see you dead, little girl

Than to be with another man

You better keep your head, little girl

Or I won't know where I am

You better run for your life if you can, little girl

Hide your head in the sand, little girl

Catch you with another man

That's the end, little girl

Well, you know that I'm a wicked guy

And I was born with a jealous mind

And I can't spend my whole life

Trying just to make you toe the line..." (1)

Canción: "Run for your life" Interpretada por "The beatles" grupo masculino británico de pop Fuente: [LyricFind](#)

Autores de la canción: John Lennon / Paul McCartney Letra de Run for Your Life © Sony/ATV Music Publishing LLC

(1) Traducción de la letra "Corre por tu vida"

Bueno prefiero verte muerta niñita,

A que estés con otro hombre

Mejor cuida tu cabeza niñita

O no sabré dónde estoy

Mejor corre por tu vida si puedes, niñita

Esconde tu cabeza en la arena niñita

Si te agarro con otro hombre es el fin, niñita

Bueno yo se que soy un hombre malvado

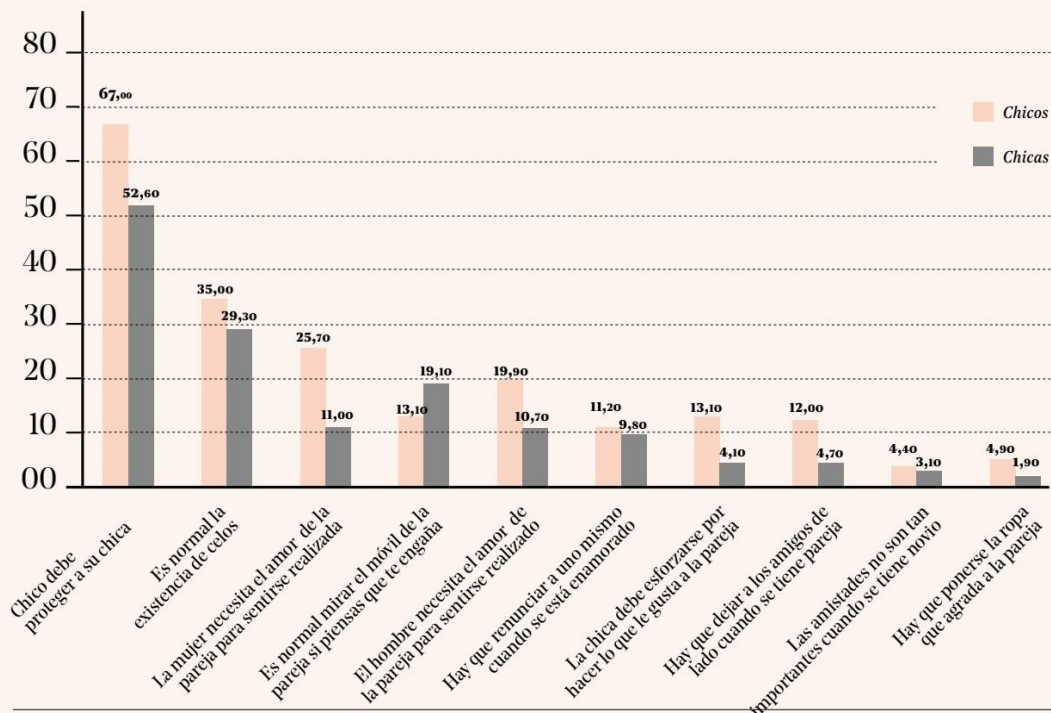
Nací con una mente celosa

Y no puedo pasar mi vida entera

Tratando de disciplinarte.

Como podemos ver estas ideas son respaldadas por ambos géneros que transmiten este mensaje y este concepto de amor. "La violencia está insertada en la cultura" (Albertin, 2011). He escogido canciones que son populares para comprobar que el arraigamiento de estas ideas la podemos encontrar en numerosas canciones que consume todo tipo de público sin importar género, clase ni edad. En un estudio realizado en 2018 por Injuve (Instituto de la Juventud de España) sobre la violencia de género en jóvenes aparece el siguiente gráfico:

Percepción de las relaciones intra-género entre los jóvenes españoles



Fuente: *La violencia de género en los jóvenes, una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes en España*, Instituto Max Weber, 2018. Datos extraídos del Instituto Nacional de Estadística, INE.

Podemos observar que revisar el móvil, sentir celos, proteger a la chica siguen siendo comportamientos considerados normales y que forman parte de una relación de pareja. Sigue internalizado ese concepto de posesión y pertenencia ligada al amor.

Este mito popular que relaciona los celos y el amor constituye un grave problema, pues remite al terreno de los sentimientos algo que no es más que una forma de poder y de dominación y que se convierte en una estrategia más. (Bosch y Ferrer, 2002, p.120).

La idea de “debilidad” de un género con respecto al otro sigue vigente en nuestra cultura y al mezclarlo con sentimientos “románticos” se convierte en un combo de consecuencias nefastas.

Basándome en la hipótesis de un efecto acumulativo de las diferentes fases citadas en el iceberg vemos que cuando este maltrato se continúa dando en la relación de una pareja los efectos psicológicos, emocionales y corporales empiezan a ser devastadores. Sumando a la

pérdida de autoconfianza, de auto credibilidad en las propias ideas y un malestar generalizado se le suma el miedo, con lo que se pueden empezar a desarrollar unas consecuencias para la salud mental de quien la padece. Aparecen sentimientos de tristeza e incertidumbre. “Esta incapacidad para predecir las consecuencias del propio comportamiento puede dar lugar a sentimientos de indefensión”. (Bosch y Ferrer, 2002. p.59) “Cuando la inseguridad se establece como sentimiento predominante en las relaciones, se agudiza la aparición de conflictos y se hace más difícil resolverlos de manera adecuada.” (Feeney 1999; citado por Castillo y Medina, 2007). Nos encontramos que nunca se sabe cuando va a ocurrir ni qué factor puede ser el desencadenante de algún episodio violento lo que produce que la mujer viva en un estado de alerta y ansiedad continua.

El castigo tiene aún efectos más negativos cuando es inconsistente y va aparejado con refuerzos esporádicos, es decir, cuando la persona no puede establecer relaciones claras entre su comportamiento y las consecuencias que recibe por él, puesto que una misma conducta en ocasiones tiene como consecuencia un castigo y, en otras, un premio. (Bosch y Ferrer, 2002, p.39).

Se aprende que la persona de quien se debería recibir amor es una figura que también se debe temer. Así que el espacio de seguridad que es el propio hogar y una relación donde el apego debe ser positivo pasa a convertirse en una incertidumbre y un estado de alerta constante. Esto se refleja a nivel corporal en un estado de estrés constante donde el cuerpo está en continua tensión. Si sumamos que es un estado que se mantiene por un tiempo prolongado este estrés se cronifica y aparecen secuelas físicas como disfunción del sueño, rigidez corporal, problemas de memoria, cansancio crónico ,etc...

No se golpea por amor. No se mata por amor. En todo caso, se quiere mantener una posesión o evitar que pase a otras manos (...) El amor no es eso. (Bosch y Ferrer, 2002, pp.118-120)

1.6.3. FORMAS EXPLÍCITAS Y VISIBLES

Aquí nos encontramos los golpes, gritos amenazas, abusos sexuales y por último el asesinato, siendo este la consecuencia más extrema e irreversible. Existe el mito popular de que hay un gran número de denuncias falsas. Esta creencia es especialmente peligrosa. A nivel social y especialmente para quien padece esta violencia. Por un lado refuerza esa idea de desprotección a nivel jurídica que sufren las mujeres cuando denuncian. “Un problema que podemos encontrar en los juicios de violencia de género se centra en la credibilidad otorgada a la víctima” (Cruz, 2020) Se pone en duda su credibilidad. Esto sumado a todo el factor psicológico y emocional que están viviendo más el factor miedo que sufre hace que no se realicen las denuncias en todos los casos. “En la ley catalana contra el machismo no hace falta denunciar o pasar por un juzgado para que la mujer tenga asistencia psicosocial.” (Albertin, 2011).

Otros factores que retrasan las denuncias es el miedo ya que muchos de los asesinatos se producen cuando ha ocurrido la separación. Aún sabiendo que hay unos organismos y mecanismo legales (orden de alejamiento por ejemplo) muchas veces esta denuncia no llega porque el miedo sigue ganando. Nos encontramos también la dificultad en describir los hechos por la dificultad de relatar hechos traumáticos.

Este tipo de delitos presenta especiales dificultades probatorias, ya que tienen lugar en el ámbito privado y carecen, normalmente, de testigos. Esta situación lleva a que, finalmente, se acabe investigando o cuestionando a la propia persona que la padece. (Cruz, 2020).

Los efectos de esta fase de violencia son devastadores llegando a ser irreversible cuando ocurre la muerte. Golpes, fracturas, quemaduras, dolor crónico son solo algunas de las secuencias corporales. Depresión, ansiedad, pérdida de autoestima, sentimiento de culpabilidad y de vergüenza se encuentran en los efectos psicológicos. Pero aún siendo tan visible sus efectos siguen siendo muy silenciados a nivel social ya que este tipo de violencia y especialmente cada muerte señala directamente al sistema mostrando un sistema caduco construido sobre desigualdades.

Con este marco introductorio pretendo enseñar que cuando nos situamos delante de un proceso de violencia se mezclan muchos ingredientes. No solo vemos la experiencia propia de la persona si no que hay un montón de creencias sociales que también han dejado huella en la persona y en su cuerpo. Todos estos conceptos que he nombrado van apareciendo de una forma u otra durante las sesiones ocupando un espacio importante en el proceso de recuperación.

PARTE 2. CUERPO Y TRAUMA.

Después de desarrollar en el apartado anterior las fases de la violencia de género vemos que se instala una experiencia traumática en quien ha padecido este tipo de experiencia. Aún después que las mujeres no viven o tienen cerca al maltratador muchas siguen sufriendo estas secuelas psicológicas y estado de alerta continua. Diversos estudios comparan estos síntomas con el estrés post traumático (TEPT). El origen etimológico de la palabra trauma deriva del griego y significa “herida”. Para la OMS, en el CIE-10 (décima revisión de la clasificación internacional de las enfermedades):

El trauma ocurre cuando la persona ha estado expuesta a un acontecimiento estresante o situación (tanto breve como prolongada) de naturaleza excepcionalmente amenazadora o catastrófica, que podría causar un profundo discomfort en casi todo el mundo.

Personas que han vivido una guerra, torturas, agresiones sexuales, accidentes graves, ataques terroristas, agresiones y violencia en la infancia, violencia de género pueden desarrollar “síntomas comunes” debidos a vivir una serie de acontecimientos repentinos o de naturaleza reiterativa. También se pueden instalar estos síntomas en personas que han presenciado algún acto traumático como por ejemplo un asesinato. Estos síntomas tienen una correlación corporal. El cuerpo guarda el recuerdo del trauma. Fuchs (2014) describe que la memoria no es solo la capacidad de recordar y nos habla de que existe la memoria

corporal, clasificándose en 6 tipos siendo la memoria traumática una de ellas. “La memoria traumática tiene que ver con contenidos reprimidos, olvidados o negados por ser demasiado dolorosos, como el maltrato físico o sexual, el peligro de muerte, la tortura, etc...” (Pannhofer, 2012)

El trabajo corporal ayuda a entrar en las emociones bloqueadas. Ayuda a entrar en estos “registros” que están en la memoria corporal para que puedan ser expresados, recanalizados e, incluso, ser borrados al transitar las sensaciones y emociones que ha conllevado la experiencia . Todo ello se realiza a través de un proceso. (Darder, 2018. p.262)

2.1. CICLO DEL MIEDO

El miedo es una emoción presente en este tipo de situaciones. El miedo es un mecanismo que desarrollamos para evitar un peligro y cuidar de nuestra propia supervivencia. Podríamos decir que el sentir miedo nos hace sobrevivir como especie ya que se desencadenan una serie de respuestas para protegernos del peligro y evitarlo. A nivel corporal se producen una serie de reacciones como dilatación de las pupilas para agudizar la visión, sudoración, la respiración se acelera, aumento de la presión cardíaca. La musculatura se contrae y se reducen los enzimas del estómago para un ahorro de energía. Existe también una liberación de hormonas como la adrenalina y el cortisol. Hay un mayor riego sanguíneo hacia las extremidades. En definitiva, entramos en un estado de alerta y el cuerpo se prepara para una posible respuesta como huir o defenderse. “Existen un sistema de defensa muy primitivo que continúa empotrado dentro de nuestro sistema nervioso mamífero.” (Porges y Buczynski, 2012). Dentro del cerebro se producen también una serie de reacciones. La amígdala, situada en el cerebro límbico que es el encargado de la parte emocional y del aprendizaje, es la primera en activarse ante la presencia de un posible peligro. Esta, incluso antes de entender delante de qué tipo de peligro se encuentra, se activa y envía una serie de señales al cuerpo. Después la corteza prefrontal, parte racional del cerebro, analiza esta información: si es real o no la amenaza (podemos sentir miedo

viendo una película de terror) y una posible respuesta en el caso de que el peligro sea real como buscar formas de escapar o de defenderse. Pero puede ser que se de la situación en la que no haya ninguna posibilidad de escape o defensa. El miedo sigue creciendo y se convierte en pánico lo que puede desencadenar una inmovilidad tónica. El cuerpo se paraliza, se congela y no hay ningún tipo de respuesta. Esta reacción es una forma de supervivencia. Se puede observar de forma muy clara en los animales que ante un depredador más fuerte se da esta inmovilidad tónica.

Se libera un nivel muy alto de adrenalina que bloquea la función neuromuscular produciendo esta congelación corporal. "Cuando el cuerpo se inmoviliza entra en un estado único fisiológico que es potencialmente letal para los mamíferos." (Porges y Buczynski, 2012). También se produce una disociación, es decir, una desconexión de lo que está pasando y de las emociones que se están sintiendo. Son respuestas completamente involuntarias. Esto es muy frecuente cuando se vive una experiencia altamente traumática como puede ser un atraco violento, una agresión sexual o en maltratos físicos. "Puede suceder que personas que han sufrido abuso (físico, sexual o psíquico) que, para sobrevivir, muchas veces han separado sus mentes de sus cuerpos." (Panhofner, 2012). Cuando se produce esto la persona posteriormente no es capaz de relatar de forma lineal y detallada los hechos, ya que esta disociación vivida no lo permite. También puede relatar los hechos como si los hubiera visto desde fuera. (Porges y Buczynski, 2012). Aún conociéndose desde hace años estos efectos que el miedo genera cuando se desencadena situaciones de pánico se sigue cuestionando en los delitos que concierne al género porque no hay una reacción. Especialmente en los delitos de agresión sexual donde es frecuente que se cuestione porque no se defendió o gritó. O que no sea capaz de hacer una declaración detallada. Pero dada la respuesta que han desarrollado durante el trauma le es imposible. Y aún existiendo una respuesta científica de por que pasa esto, se sigue hablando del consentimiento de los actos (si no se defiende está consintiendo la agresión).

2.2. ESTRÉS POSTRAUMÁTICO

Después de vivir un acontecimiento traumático muchas personas pueden desarrollar estrés postraumático (TEPT). Este se caracteriza por la aparición de una serie de síntomas después de vivir una experiencia traumática de naturaleza catastrófica o amenazadora. Dentro de este diagnóstico se engloban personas que habían vivido situaciones de guerra, tortura, agresión y también a mujeres que han sufrido violencia de género. Hay una sintomatología común (Walker, 2012, p.92):

- Se reviven los acontecimientos vividos (sueños, pensamientos reiterativos, miedo...)*
- Hay una respuesta de activación que incluye ansiedad, respuestas asustadizas, sobresalto, problemas de sueño.*
- *Evitación persistente de estímulos asociados al trauma y un entumecimiento emocional. Puede aparecer, depresión, aislamiento, disociación.*

Las mujeres que han sufrido maltrato pueden desarrollar estrés postraumático. Los criterios que la DSM IV TR (manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales) para diagnosticar estrés postraumático son: El trauma vivido en este tipo de violencia es prolongado durante el tiempo, hay un peligro en la vida quien la padece como en todo evento traumático y sus efectos posteriores afectan a aspectos importantes de la vida de la persona. Pero lo que lo diferencia es que quien ejerce violencia es una persona con la que se tiene o ha tenido una relación afectiva. Esta característica desarrolla otra serie de síntomas que puede no padecer otra persona que ha padecido otro tipo de trauma.

Walker (2012) define la experiencia traumática vivida durante la violencia de género como el “Síndrome de la mujer maltratada” apareciendo este como una subclasificación dentro del estrés post traumático. El término “síndrome de la mujer maltratada” fue acuñado por la autora en 1977 al realizar un estudio sobre 400 mujeres.

Estaba constituido por un patrón de síntomas encontrados en las mujeres después de haber mantenido una relación íntima en la que padecieron abusos físicos, psicológicos o sexuales y en la que la pareja ejerció el poder y el control sobre la mujer con el fin de obligarla a

satisfacer sus deseos sin tener en cuenta sus derechos o sentimientos. (Walker, 2012, p.88)

Uno de estos síntomas es la distorsión de la imagen corporal y dolencias físicas y/o somáticas síntomas que personas que sufren TEPT no padecen. No todas las mujeres que han sufrido violencia desarrollan un TEPT o el síndrome de la mujer maltratada. Puede aparecer depresión o trastorno de ansiedad.

Walker utilizó el concepto de “impotencia aprendida” que aunque no original de la autora sino de Martin Seligman (1981) si que basó en esta teoría parte de su trabajo. Basándose en la teoría de la impotencia o indefensión aprendida considera que el maltrato de mujeres tiene un carácter cíclico (Teoría del ciclo de violencia) (Walker, 2012, p.151):

-Fase de acumulación o construcción de la tensión

-Fase de agresión o descarga de la tensión

-Fase de arrepentimiento, de conciliación

Obtuvo muchas críticas por parte de la comunidad feminista por la utilización de este concepto. La palabra impotencia y el significado que alberga el concepto era algo que se quería separar de la imagen de la mujer que ha sufrido violencia. Hay que recalcar que la mayoría de mujeres maltratadas no perciben que están dentro de este ciclo. Sobre esta teoría que se denomina de “ciclo cerrado” se ha trabajado durante tiempo. Aunque la han adaptado varias corrientes actualmente esta teoría también es cuestionada por que puede provocar sentimientos de culpabilidad en la mujer por ser parte de este “círculo de violencia” y también es cuestionada considerada insuficiente dado los diversos factores que se mezclan en una relación de violencia. Se proponen un sistema de modelo abierto, más actual, descentralizando la mirada de la mujer y del ámbito familiar para situarla en la institucionalización de la violencia en nuestra sociedad.

Leonor Cantera (1999,2000) señala que este tipo de modelos de ciclo cerrado no explican adecuadamente la problemática de la violencia en la pareja, puesto que se centra en un

análisis individualista del problema y en la consideración completamente pasiva de las mujeres que la sufren. (Cantera, 1999, 2000; citada por Bosch y Ferrer, 2002 p.137)

2.3. EL CUERPO LLEVADO A TERAPIA

No es habitual que en la psicología o psiquiatría clásica se trabaje desde el cuerpo. El profesional puede prestar atención a la postura del paciente, su vestimenta, alguna característica que le llame la atención pero no se trabaja directamente “con” el cuerpo. “Sin embargo en mujeres que han sufrido violencia el maltrato y la violencia quedan alojados en el cuerpo generando un trauma que no permite el funcionamiento global de la persona.” (Vella, 2010).

Los intentos de procesar los incidentes traumáticos a través de describirlos con palabras o descargar las emociones asociadas puede precipitar la “rememoración somática” bajo la forma de sensaciones físicas, insensibilidad, desregulación de la activación fisiológica y movimientos involuntarios. (Ogden, Minton y Pain, 2009, p.54)

“El cuerpo refleja de manera clara lo más íntimo de la persona, su modo de ser sin un procesamiento previo que oculte sensaciones, pensamientos o emociones como puede hacerse con la comunicación verbal.” (Lapierre y Aucoutourier, 1983; citado por Rodriguez, 2011). Al producirse un trauma se produce una respuesta corporal muy potente que se repite cada vez que la persona posteriormente rememora el trauma. Los efectos físicos (por ejemplo aceleración del pulso, respiración entrecortada) se encadena a una emoción (miedo) y a una respuesta intensa para evadir el estímulo. Es decir, que cada vez que rememoren un estímulo que evoque el trauma, el cuerpo puede desencadenar una reacción, que la mayoría de veces no son conscientes. “*A su vez, estas inmensas reacciones corporales pueden estimular la aparición de emociones relacionadas con el trauma , tales como terror, pánico, indefensión, desesperanza, vergüenza y rabia.*” (Ogden, Minton y Pain,

2009, p.54). Pueden tener reacciones de hiperactividad (excitación, acelerarse) o de hipoactividad (entumecimiento, pasividad). (Ogden, Minton y Pain, 2009).

Podemos reflexionar lo positivo de “utilizar una psicoterapia que emplean formas de expresiones no verbales como las corporales y la arteterapia porque contribuyen en la profundización de problemáticas que conscientemente no se pueden alcanzar.” (García, 2014). El cuerpo es una pieza importante en el proceso de rehabilitación. “El cuerpo es quien recibe el daño y las agresiones y es donde se almacenan recuerdos conscientes o inconsciente, memorias corporales, bloqueos energéticos.” (García, 2014). Así que es necesario reflexionar que sumado a todo el trabajo que se realiza actualmente incorporar trabajar desde el cuerpo durante el proceso de recuperación sería un factor muy favorable. *“La danza movimiento terapia basándose principalmente en la conexión entre movimiento y emoción y trabajando con el cuerpo y su propio lenguaje, busca la integración psicofísica del individuo”* (Payne, 1992; citado por Rodríguez, 2011).

La relación cuerpo y mente ha sido estudiada durante el transcurso de la historia. Platón (400 a.c.) se refería al cuerpo como “la cárcel del alma” mostrándolo como una carga. Esta idea se mantuvo durante tiempo especialmente en el ámbito religioso, donde la lucha por inhibir las pasiones del cuerpo era necesaria para alcanzar la paz espiritual. Para Descartes (1596-1650) *“el cuerpo puede ser sentido y movido pero no posee capacidad propia para hacerlo sino que es el yo pensante el que mueve este cuerpo y que es esta parte la que define al individuo.”* (Menacho, 2008). Sin embargo, las aportaciones de Merleau Ponty (1908-1961) cuestiona a Descartes y nos plantea que la forma que tenemos de percibir y estar en el mundo es a través del cuerpo. *“El sujeto se sitúa en un cuerpo, con lo que resulta imposible negar la intervención del mundo como lugar de toda percepción, dado que en el acto nos planta en su medio. Ser cuerpo es ser-del-mundo (etre -au-monde)”* (González y Jiménez, 2011). Ponty afirma que el cuerpo y su intervención en el mundo son los medios primarios y básicos que el hombre tiene para conocerse a sí mismo y al mundo. El cuerpo deja de estar en segundo plano y se empieza a entender que el ser humano es un ser encarnado. Se empieza a estudiar la relación cuerpo-mente desde diversos ámbitos como la

filosofía (Ponty), la ciencia y en especial la neurociencia que aporta muchísima información sobre el tema.

“Son Damasio, Fuster, Greenspan, Le Doux, Luria, Papez, algunos de los científicos, que desde la neurociencia lograron situar nuevamente a las emociones como eje central de estudio, manifestando mayor interés por la vida afectiva, los procesos corporales y el movimiento.” (Damasio, 2000; citado por Fischman, 2005).

La Danza Movimiento Terapia considera que el cuerpo y la mente son uno. Dos mundos interconectados que si sufren modificaciones se dan de forma paralela, es decir, que si hay una modificación corporal habrá una modificación psicológica y a la inversa. Así que bebiendo de la danza y la psicología la danza movimiento terapia plantea a través del movimiento una integración cuerpo-mente.

“El movimiento es la llave para la integración de la expresión física y emocional, unificando el cuerpo y la mente, estableciendo un equilibrio entre las demandas que provienen del mundo interno y externo de la personalidad, integrando aspectos subjetivos y objetivos” (Fischman, 2019)

.

2.4. DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

La danza movimiento terapia (a partir de este momento DMT) *“es una especialidad en psicoterapia que utiliza el movimiento como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo.”* (Pannhofer, 2005, p.50). La DMT es una profesión relativamente nueva en España, aparece en 2001. Pertenece al grupo de terapias creativas en psicoterapia como son el arteterapia, musicoterapia y psicodrama (Rodríguez, 2011). Pero bailar y los beneficios que conlleva se remontan a tiempos muy antiguos. Desde que existe el ser humano existe el movimiento y la danza: danza rituales, de celebración, etc... La danza también era utilizada para sanar y para entrar en estados de trance y acceder a estados alterados de consciencia. A través de la danza los pueblos explicaban

hechos y costumbres propias. Pero sobretodo la danza siempre ha servido para expresar emociones y estados de ánimo. *“Se podría decir que el uso de la danza en la terapia encuentra su raíz en la historia de la humanidad.”* (Puxeddu, 2014).

Los principios de la DMT se dieron sobre mediados del siglo XX (1940) en los Estados Unidos. Marian Chace fue una de las pioneras de la DMT. Experimentada bailarina profesional comenzó a trabajar con pacientes esquizofrénicos en la clínica psiquiátrica St. Elisabeth, tarea a la que se dedicó toda su vida a partir de ese momento. Posteriormente comenzó a dar clases y mostrar su trabajo en la clínica. Estableció un programa de enseñanza. En 1966 creó la asociación de danza terapia americana (ADTA) de la que fue la presidenta. Para ella la danza era comunicación y por lo tanto una necesidad básica. Investigó la conexión entre la psique y el cuerpo entendiendo el movimiento y el cuerpo como un medio para que la persona pueda relacionarse consigo misma y con los otros.

Ella creía que la expresión directa a través del movimiento podía romper las defensas verbales. Es mucho más difícil enmascarar la expresión física de las emociones o defenderse de ellas, que esconder la expresión verbal de las mismas. Era la habilidad profunda de Chace para usar la danza-movimiento para la autoexpresión y comunicación junto con su capacidad para percibir, encontrar, reflejar e interaccionar con las expresiones de movimientos de sus pacientes que le permitía sacarles de su aislamiento psicótico. (Levy, 1988, p.21)

Chace hizo valiosas contribuciones con sus investigaciones a lo que posteriormente sería la danza movimiento terapia. Paralelamente surgieron otras pioneras como Mary Whitehouse, Trudi Schoop, Alma Hawkins, Blanche Evan, Liljan Espenak las cuales fueron contribuyendo con sus investigaciones sobre el movimiento y su relación psico-emocional en diferentes poblaciones.

Unos cuantos años antes aparece el nacimiento de la danza moderna. Nombres como Mary Wygman, Marta Graham, Rudolf Laban, Loie Fuller, Isadora Duncan dieron otra dimensión al movimiento. Se centran más en la expresión y movimiento libre e improvisación. La danza, en aquella época, se centra en la emoción y la expresión rompiendo las formas clásicas y

pasando a que el intérprete experimente desde la improvisación dando paso a una danza más desnuda y natural sin tanto artificio ni en la técnica, vestimenta o escenografía. "Esta libertad y expresividad en el movimiento será la base para las futuras danzaterapeutas" (Rodríguez, 2011). Isadora Duncan hablaba que más que inventar el movimiento había que descubrirlo. Concibió la danza como una experiencia física del cuerpo, la emoción y la espiritualidad. *"La danza perfecta es una danza sin acompañamientos, basada en los propios ritmos corporales y en diálogo solo con la voz interior."* (Duncan, 2008, p.11). Ha influido en una parte de DMT en sus reflexiones y visión sobre el movimiento.

"Se van formulando distintas líneas de trabajo con peculiaridades tomadas de distintas escuelas de pensamiento, desde Freud y Jung hasta las nuevas terapias de Reich y Lowen junto con la psicología cognitiva de Piaget y la Gestalt." (Rodríguez, 2011). Jung especialmente con sus aportaciones del inconsciente humano influencia de forma notable a la danza movimiento terapia. Esta unión de danza, análisis de movimiento y psicología van dando forma a la DMT. Schoop afirma:

Si el psicoanálisis evoca cambios en la actitud mental, se darán también cambios físicos. Si la Danza movimiento terapia causa cambios en el comportamiento corporal, también ocurrirán los cambios mentales correspondientes (Schoop 1974; citada por Panhofer, 2005, p.57)

Actualmente se sigue enriqueciendo de las corrientes de pensamiento y del estudio del movimiento humano. La DMT evoluciona de la unión entre la danza y la psicología y se convierte en "una profesión entre el arte y la ciencia" (Rodríguez, 2011). Se ha creado una extensa bibliografía sobre la DMT donde se refleja el trabajo en diferentes poblaciones (mayores, infancia, discapacidad, salud mental, etc...) que realizan los profesionales de la DMT aportando un estudio y visión muy enriquecedora sobre los efectos de la danza y el movimiento en la persona. Es una profesión viva, en continuo desarrollo y análisis. También existe en España la asociación de danza movimiento terapia, la ADMTE con "el objetivo de desarrollar y difundir esta disciplina psicoterapéutica y velar por una buena práctica de la profesión".

2.4.1.RUDOLF VON LABAN

Rudolf Von Laban (1879-1958) fue un bailarín y coreógrafo de origen húngaro. Estudió danza en París donde se especializó en dramaturgia, escenografía y coreografía cosechando grandes éxitos. Fue alumno de Morel, discípulo de François Delsarte reconocido maestro y teórico del movimiento escénico. En 1908 se marcha a Alemania donde funda “la granja de la danza” donde empieza a experimentar sus ideas sobre la danza y el movimiento. En 1915 dirige la “Escuela para la danza”. En años posteriores fue abriendo diversas escuelas de danza en ciudades europeas que posteriormente fueron dirigidas por sus alumnos. Fue un gran maestro de la danza expresiva moderna con el que estudiaron un sinfín de bailarines de la época como Mary Wigman e inspiró a generaciones venideras.

En 1928 crea el “Labanotation” o “sistema de notación de Laban”, un sistema para escribir el movimiento. Laban consideraba que muchas creaciones de danza desaparecen por la incapacidad de poder describirlas con palabras y se sabía muy poco de danzas de tiempos antiguos. Por eso creo este sistema de notación. “Con él es capaz de transcribir todos los movimientos simples y también complejos del cuerpo humano anotándolos detalladamente.” (Ros, 2009). Este sistema es utilizado actualmente en el mundo entero. Si una partitura al ser leída nos revela la melodía, la “Labanotation” al ser leída nos revela el movimiento.

Su inquietud y experiencia lo lleva a investigar los aspectos cualitativos del movimiento en profundidad para poder describir cómo se mueve una persona. Crea un sistema de observación, el Laban Movement Analysis (LMA), que sirve para describir, medir y cualificar el movimiento humano. “El LMA es un sistema capaz de describir las conexiones del cuerpo, la dinámica del movimiento producido por el esfuerzo muscular, la forma, la interpretación y la documentación del movimiento humano.” (Ros, 2009). Para poder describir este movimiento utiliza el concepto “Effort” (Esfuerzo) “siendo este la mecánica del movimiento”. (Laban, 1987, p.42). Dice que todo movimiento humano está indisolublemente ligado a un

esfuerzo. Lo divide en 4 factores que siempre están presente en el movimiento con diversas combinaciones. A cada factor le asigna dos opuestos o polaridades:

-Flujo: Libre/ dirigido o conducido

-Espacio: Directo/indirecto

-Tiempo: Súbito/ sostenido

-Peso: Liviano/Firme

El tiempo es el factor que describe nuestra actitud interior con respecto a la duración o continuación del movimiento. El peso muestra la actitud interior del que se mueve con o contra la gravedad. El espacio describe la actitud interior del que se mueve hacia el entorno. El flujo es el responsable de la continuidad del movimiento. (Ros, 2009).

“ Los componentes que integran las diferentes cualidades resultan de una actitud interna (ya sea consciente o inconscientemente) hacia los factores de movilidad, espacio, tiempo y flujo.” (Laban, 1987, p.28). La combinación de los 4 factores y sus polaridades dan lugar a las acciones de esfuerzos, ya que muy pocas tareas pueden realizarse con un solo esfuerzo.

El LMA es utilizado actualmente como herramienta por los terapeutas en DMT porque aparte de permitir describir, medir y cualificar el movimiento nos habla de patrones de movimiento particulares de cada persona. “El movimiento no se entiende como algo codificado y rígido, sino como una expresión tónica y motora del individuo a través de los elementos espacio, tiempo, energía y peso.” (Rodriguez, 2011). Según Laban (1991) “La preferencia individual por ciertas formas de movimiento sea consciente o inconscientemente, revela rasgos definidos de la personalidad”. Además “el LMA nos muestra dimensiones del movimiento que están relacionadas con procesos neurofisiológicos y fisiológicos “ (Wilker, 1999; citado por Panhofer, 2005, p.69) ya que Laban consideraba el movimiento como secuencias de los estados interiores. Laban (1987) habla del “pensamiento en palabras o el pensamiento del movimiento” donde las ideas y los sentimientos se expresan por medio del flujo de movimientos.

2.4.2. IRMGARD BARTENIEFF

Irmgard Bartenieff (1900-1981) fue una bailarina, coreógrafa y fisioterapeuta nacida en Berlín. Fue estudiante de Laban y promovió sus enseñanzas especialmente en los Estados Unidos, país donde residió y trabajó durante muchos años. Hizo la gran contribución, junto a Dori Lewis, de atribuir correspondencias psicológicas a los esfuerzos de Laban. Bartenieff (1980) cita : *“El movimiento corporal no es un símbolo de la expresión, es la expresión. Lo funcional y lo expresivo es uno en el ser humano”*.

Según Bartenieff (1980) los esfuerzos de Laban con su correspondencia psicológica sería:

ESFUERZO	CUALIDAD
ESPACIO	ATENCIÓN Pensar, orientarse, puntualmente y en general
PESO	INTENCIÓN Afirmar. Crear un impacto fuerte o ligero. Sentir mi propio peso, mi yo mismo.
TIEMPO	DECISIÓN Urgencia o no urgencia. Acelerar o ralentizar
FLUJO	PROGRESIÓN Sentirse vivos. Como empezar e ir hacia adelante. Libremente o con cuidado.

Así que podemos entender que el espacio tiene relación con el pensamiento, el peso con la sensación, el tiempo con la intuición y el flujo con el sentimiento.

Sus aportaciones al LMA fueron muy enriquecedoras para el trabajo en la DMT. Laban fue crucial en su desarrollo y una gran influencia en su vida pero Bartenieff dado su profundo interés y estudio por el movimiento humano y su propia experiencia como bailarina, docente y trabajando en un hospital de rehabilitación con niños con polio, también creó su propio sistema que es el "Bartenieff Fundamentals" que se enfoca en la integración y armonía del movimiento.

PARTE 3. ANÁLISIS DE LAS SESIONES

En la tercera parte de este trabajo pasaré a analizar los datos más significativos de las sesiones de DMT realizadas a un grupo de mujeres que habían sufrido violencia de género y que se dió dentro de la asignatura de prácticas del tercer año (y último) del máster de Danza movimiento terapia de la Universitat autónoma de Barcelona (Departamento de psicología clínica y de la salud).

El centro donde realicé las sesiones fue en Helia Dones, asociación sin ánimo de lucro situada en Barcelona y que trabaja para una plena recuperación de las mujeres que han sufrido violencia machista. La persona que fue la tutora del proceso fue la psicóloga de la asociación con la que mantuve coordinaciones frecuentes durante todo el proceso y que tuvo un alto grado de implicación.

Las sesiones se realizaron desde enero del 2020 a junio del 2020 dándose un total de 30 sesiones. Las sesiones se realizaban los jueves de 15 a 16.15h . En su origen tenían un carácter de grupo abierto. Durante el mes de marzo se desata el estado de alarma por la COVID-19 y el confinamiento domiciliario. Hasta ese momento se han realizado 10 sesiones. En una coordinación con la tutora del proceso se acuerda pasar las sesiones al formato online y dada la complejidad de la situación desaparece el carácter abierto del grupo quedando las 2 mujeres que asistían regularmente. Se pasa a dos sesiones semanales, martes y viernes, de 12 a 13.30h. Durante el proceso online también se realizan dos sesiones extras para mujeres usuarias de la asociación que han mostrado interés por la DMT. Una se realiza a mediados del mes de mayo a la que acuden 11 mujeres y otra durante el mes de junio a la que acuden 9 mujeres. Casi todas las participantes acuden a las dos sesiones. En total trabajé con 17 mujeres aunque la gran mayoría del análisis lo realizaré sobre las dos mujeres que acudieron a casi todas las sesiones y se pudo realizar un trabajo terapéutico completo. A todas las sesiones acude, por requisito de la asociación, una voluntaria que asume el rol de coterapeuta. Su presencia fue muy importante para crear

un espacio contenedor y seguro para las mujeres, siendo muy favorable su colaboración en el grupo.

El formato de las sesiones es el creado por Marian Chace (Panhofer, 2005, p.59) y consiste:

- Check in: En él cada participante comparte cómo se encuentra, experiencias que han vivido desde la sesión anterior y que quiera compartir con el grupo. Lo hacemos sentadas en círculo. Al pasar al formato online seguimos respetando el círculo de “forma simbólica” sentadas frente la pantalla. En el transcurso de las sesiones y sobretodo al pasar a grupo cerrado, va adquiriendo un clima de confianza e intimidad donde las participantes hablan más abiertamente de sus emociones y vivencias y tenían más conciencia de lo que pasaba en su cuerpo.
- Calentamiento: Pasamos al movimiento. Las participantes hacen un reconocimiento de cómo está su cuerpo en ese momento y si existe alguna emoción.. Normalmente hacíamos un recorrido del cuerpo, activando o relajándose dependiendo la sesión. También hacíamos trabajo de voz. Y se concluía el calentamiento centrándonos en el eje del cuerpo.
- El proceso: En esta parte nos centramos en lo que queremos trabajar específicamente durante la sesión, donde facilitaba una serie de pautas para que pudieran explorar su propio movimiento a través de la improvisación. Esta parte se modifica siempre que aparecía alguna situación o experiencia significativa en las partes anteriores que consideraba necesaria a explorar por el grupo. Utilizamos diversos materiales (telas, gomas,etc..) en diversas sesiones.
- Check out o cierre: Al hacer el cierre del movimiento cada participante hacía un dibujo libre o un pequeño texto. Sin ninguna pauta. Después se volvía al círculo de

palabras y comentaban como se había sentido. Con relativa rapidez empezaron a relacionar el movimiento con su estado emocional o vivencias propias.

Utilizaré el LMA (análisis de de movimiento de Laban) como herramienta para describir, medir y cualificar el movimiento utilizando también las aportaciones de Bartenieff y su correlación psicológica. La recogida de datos es a través de mi diario de las sesiones. Al principio de las sesiones pedí a las mujeres que si querían podían llevar un diario pero dada la peculiaridad del grupo y las circunstancias tan especiales dadas durante el año esta opción no fue posible. Pasé una encuesta en las dos sesiones “extras” online y esta misma encuesta a las dos mujeres del grupo en las últimas sesiones. También realicé una pequeña entrevista a las dos participantes a final del proceso para ver cómo había sido el proceso para ellas.

No daré ningún tipo de dato como edad, procedencia o cualquier otro dato de carácter personal que pueda identificar a las participantes, para mantener su anonimato en todo momento y proteger su derecho a la intimidad. Las participantes en todo momento fueron informadas que se iba a realizar un posterior estudio sobre las sesiones.

3.1. CARACTERÍSTICAS COMUNES DE LAS PARTICIPANTES EN SU PERFIL DE MOVIMIENTO

Rigidez corporal o muscular: Está rigidez especialmente la observamos en los hombros y extremidades superiores y en la parte de las caderas. En el rostro también se podía observar rigidez aunque no en todas las participantes. Sus músculos estaban tensionados y era visible a simple vista. Si recordamos todos los efectos corporales que origina vivir este tipo de violencia vemos que el cuerpo va sufriendo una serie de bloqueos y entumecimiento que se acaba instalado en el cuerpo en forma de rigidez. Si retomamos el ciclo del miedo vemos la inmovilidad tónica que produce cuando no es posible escapar de lo que está

produciendo pánico, el cuerpo se bloquea y se vuelve rígido. Como al salir de la experiencia traumática normalmente el cuerpo no “libera la emoción” la rigidez se va incorporando permanentemente. Se está viviendo un estado de alerta constante y un malestar general lo que hace que el cuerpo siempre esté tensionado y no en estado de relajación dado los niveles de estrés generados.

A nivel emocional existe una baja autoestima, una desconexión emocional de las vivencias de la vida diaria. Fischman (2008, p.89) relaciona la rigidez corporal con “vivir acorazado, como un modo de endurecerse y no sentir la vida”; Dascal (2008) “es como si estuviera haciendo un esfuerzo, sin un minuto de descanso, lo que afecta también a su musculatura, cuerpo y forma de expresión.” La autora refiere también a una percepción del mundo rígido y hostil. Esta descripción concuerda con lo que han vivido durante el proceso. Hemos visto el circuito de la violencia y como los efectos psicológicos y físicos van mermando la energía de estas mujeres, además de que es un proceso largo y continuado lo que acaba provocando una desconexión de sí misma. Este estado de alerta puede continuar latente aunque hayan salido del maltrato porque la amenaza y el temor por la propia seguridad sigue vigente aunque exista una orden de alejamiento en algunos casos.

Otro factor que podemos relacionar con la rigidez corporal es tomar medicación. Dado que se puede desarrollar síndromes depresivos o de ansiedad muchas mujeres reciben tratamiento farmacológico con psicotrópicos. Capello (2008) cita los posibles efectos secundarios de estos medicamentos que pueden provocar rigidez, letargo y modorra.

Las propias participantes reconocen esta sensación en su cuerpo. Al responder a la encuesta que pasé al grupo en alguna de las sesiones, a la pregunta de ¿Cómo notabas tu cuerpo antes de empezar la sesión? obtuve respuestas: *“Con un bajo tono, rígido”, “Contracturado”* (2 respuestas), *“Contraído”, “Tenso, rígido”* *“No era un mal día para mí aunque notaba la mayoría de molestias que noto todos los días”*

Flujo dirigido o conducido: Otra característica que pude observar en las participantes fue basándose en LMA (Laban Movement Analysis) y su clasificación de “Efforts” (esfuerzos)

era el factor Flujo en su polaridad de dirigido o conducido. En este caso podemos observar que el movimiento es más controlado, contenido y dentro de los límites corporales. La respiración también la vemos asociada a este esfuerzo siendo una respiración corta y superficial. Durante todas las sesiones introduje ejercicios de respiración en el calentamiento y durante la fase de movimiento cuando era necesario.

El flujo se relaciona con la emoción y el sentimiento y al situarse en este eje “conducido” podemos asociarlo a la contención emocional. Bartenieff (1980) relaciona este esfuerzo con la pregunta. ¿How do i keep going? (¿Cómo sigo adelante?) relacionándolo con la emoción de sentirse vivo. A la satisfacción vital. Si como hemos visto antes viven en una situación de alerta constante donde hay un desgaste físico y emocional al situarse dentro del eje dirigido puede ser una expresión de sufrimiento. Como respuesta en la encuesta a cómo se encontraban emocionalmente antes de las sesiones las participantes dijeron: “*Preocupada*” “*Ensimismada*”, “*Un poco ansiosa*” (2 respuestas), “*Desanimada*”, “*Estaba bastante triste, sin mucha energía*”, “*Cansada*”.

Otra reflexión sobre este esfuerzo situado en esta polaridad es que el movimiento se da dentro de los límites corporales. Si el mundo se aprecia como un lugar inseguro la capacidad de adentrarnos a él será más restringida, controlada y cuidadosa reflejándose en un flujo de movimiento más frenado. En este eje la acción puede ser detenida y contenida en cualquier momento. No hay un sentimiento de libertad y dejarse llevar si no todo lo contrario.

.Grounding débil: El concepto teórico de grounding o enraizamiento físico de la persona al suelo fue desarrollado por Alexander Lowen (1910-2008) “psicoterapeuta corporal que sentó las bases de la bioenergética” (de Tord, 2013). Posteriormente la DMT integró este concepto. El concepto de enraizamiento nos habla de la capacidad de tener los pies en la tierra, dotando de estabilidad y seguridad al individuo. Nos anclamos a la tierra y a la vida. Trabajando la conciencia de las piernas, los pies y el eje corporal. Laban (1991, p.122) lo denomina centro de gravedad situado en la pelvis y vientre no solo desarrollamos una buena estructura corporal sino que emocionalmente también nos sentimos más seguros y fuertes.

Al observar a las mujeres participantes de las sesiones, la falta de grounding era muy característica. Si entendemos que un buen enraizamiento nos está hablando de estabilidad emocional, autoconfianza y seguridad en el mundo, entendemos entonces que su ausencia nos indica todo lo contrario como pérdida de seguridad, inestabilidad emocional y desconexión corporal. Gran parte de mi trabajo en las sesiones fue trabajar el enraizamiento ya que lo consideré como un ingrediente principal en el proceso terapéutico con las mujeres.

Vella (2010) en su artículo de un proceso de DMT que llevó a cabo con un grupo de mujeres que habían sufrido violencia de género, describe perfiles comunes de movimiento y coincide en dos puntos: Rigidez corporal y estar fuera del eje corporal (grounding)

3.2. DESARROLLO DE LAS SESIONES.Y METODOLOGÍA

Al plantearme la metodología de trabajo durante las sesiones de DMT, recogí los efectos que la vivencia traumática había instalado en los cuerpos de las participantes y también las líneas de trabajo de la asociación donde estas mujeres acudían para así poder trabajar de forma transversal y sumar el cuerpo a este proceso de acompañamiento integral a las mujeres. Los objetivos específicos que marqué para el proceso fueron:

- Restaurar la autoconfianza y potenciar la autoestima
- Descarga de tensiones y reducir el estrés
- Límites corporales. Reconectar con el espacio personal
- Autoafirmación propia. Toma de decisiones.
- Conexión corporal y emocional
- Vinculación con el exterior. Tacto y contacto.

Para poder trabajar este objetivo estructuré las sesiones basándose en la figura de un árbol. La misma fisonomía del árbol me permitía enlazar estos objetivos y combinar los diferentes

esfuerzos del LMA relacionado raíces (conexión con el yo), tronco (que espacio ocupan) y copa (apertura corporal y presencia en el mundo). La figura del árbol aparece en un sinfín de mitologías (el árbol de la vida, el árbol Yggdrasil, el árbol del conocimiento,etc..) dotándolo de un carácter sagrado y representando la conexión entre el cielo y la tierra. Su misma imagen nos evoca una mezcla entre fortaleza y flexibilidad.

Con esta reflexión y la necesidad de que las participantes se acerquen a sus emociones de una forma “delicada” decidí trabajar con la fantasía guiada. *“Consiste en ejercicios de proyección que permiten a las participantes poner en una historia neutra detalles personales. Su objetivo es favorecer la proyección de ideas o sentimientos alrededor de un tema o situación específica. Promueve la introspección.”* (Garcia M, 2014). El crear un árbol (elemento neutro) y verlo crecer observando su estructuras, fases y elementos permitió a las mujeres reflexionar sobre su propia historia y emociones.

La decisión de trabajar con la imaginación permitió que la figura del árbol se convirtiera en un puente entre el mundo interno y externo de las participantes. *“La creatividad debe ser redescubierta para el bienestar psicológico del ser humano y para que pueda procesar e interpretar la conexión entre sí y el mundo donde vive sus experiencias”* (Puxeddu, 2014).

Las mujeres integraron esta fantasía llegando a hablar en metáforas. *“Siento mis raíces que me sostienen”, “Tengo ganas de florecer.”* Imaginaban que tipo de árbol les gustaría ser y enfocan sentimientos de cuidado hacia él. “A menudo, ante aspectos difíciles de mostrar o de explicar, utilizamos expresiones que nos resultan próximas a nuestra experiencia cotidiana.” (Leal, 2020). Al trabajar con la metáfora veía que contra más cuidados prodigaban a su árbol imaginado, el amor hacia ellas mismas también iba creciendo. *“Utilizando la metáfora como medio creativo de expresión y comunicación se conectarán cuerpo y psique, siendo un medio eficaz para explorar el inconsciente. Así, una metáfora adecuada podrá sobrepasar distintos mecanismos de defensa.”* (S.Rodriguez, 2009). La metáfora me ayudaba a dar una estructura a las sesiones pero las participantes trabajaban desde el movimiento libre e improvisado sin ninguna modificación por parte mía.

Con este enfoque de trabajar sobre la figura de un árbol me basé en un concepto con el que estoy muy familiarizada. Trabajar con la simbología del árbol es algo muy recurrente en mis creaciones artísticas lo que al pasarlo al lenguaje de la DMT me permitía desglosar todos sus elementos.

3.2.1. ECHANDO RAÍCES

Durante las primeras sesiones nos dedicamos a trabajar las “raíces” del árbol y por lo tanto el grounding y el factor peso. El grounding está relacionado con la estabilidad, tanto física como emocional.

Empezamos en la semilla. Este proceso introspectivo permitía a las participantes conectar con la respiración y con su mundo interior. “Ser consciente de uno mismo implica ser capaz de sentir y registrar los estados de ánimo” (Puxeddu, 2014). Metafóricamente la semilla nos habla de un vacío pero donde la vida es latente y dispuesta a emerger. Podíamos hablar del “vacío fértil”, concepto ampliamente estudiado por la filosofía y el arte. La semilla es sostenida y arropada por la tierra, que la protege y le da los nutrientes necesarios para que pueda comenzar a crecer. En las primeras sesiones, después de vivir la experiencia, las mujeres durante el check out hablaban de lo arropadas y sostenidas que se sentían en la asociación y con las otras mujeres, siendo estas “la tierra” donde su semilla era cobijada. Se trabajó la idea del grupo como espacio contenedor, concepto que se vio reforzado con el paso de las sesiones. Para mí era prioritario crear un setting agradable y seguro para crear esa tierra donde iban a crecer las raíces del árbol.

Boin (1962,1963) acuñó el término de “containment” que significa proveer de un lugar seguro para el participante. La consulta y el propio cuerpo del terapeuta crean ese espacio protegido, un territorio que metafóricamente se parece al seno materno donde la persona aprende a sentirse seguro y enfrentarse con su problemática. (Pannhofer, 2005, p.118)

La gran mayoría del trabajo se centra en la parte posterior del cuerpo, dando especial atención a los pies y también a las caderas. En las sesiones presenciales realizamos ejercicios estirados en el suelo para soltar peso o trabajar la conexión con la tierra. Esa

posibilidad se perdió al pasar al formato online ya que aunque yo ofrecía esta posibilidad se descarta por el espacio y la colocación de la cámara de cada una. Trabajamos sobre el eje corporal o centro de gravedad como lo denomina Laban, refiriéndose al eje central del cuerpo. Este eje es considerado muy importante en las filosofías orientales como el taoísmo o el yoga o artes marciales como el wing chun. En la medicina china se considera que el Qi (energía vital) se aloja en esta zona, específicamente en los riñones, y cuando esta energía se agota el cuerpo muere. Esta energía se mueve por todo el cuerpo. Lowen también se centró en este eje para su estudio del grounding afirmando. *“Lo que nosotros llamamos enraizar al individuo consiste en sensibilizar el vientre de manera que la persona pueda sentir sus entrañas y sensibilizar sus piernas hasta que las sienta como raíces móviles”* (Lowen, 2009; citado por De Tord, 2013). Basándome en mis conocimientos de yoga y danza, especialmente en danza oriental, trabajé el concepto del grounding desde este enfoque. Conectar con el eje corporal y posteriormente desarrollar unas raíces que conectan a la tierra.

El trabajo con el grounding fue crucial en las sesiones y lo trabajamos en todas ellas, donde siempre empezábamos enraizando y conectando con el eje corporal. A parte de conectar con el cuerpo estos momentos invitaban a la conexión interna y emocional. La inseguridad en ellas mismas, en sus emociones, una baja autoestima se van instalando en estas mujeres durante su vivencia de violencia y queda grabada en su psique. La necesidad de restaurar una seguridad, escucha y valoración propia lo vi como una parte esencial en el proceso terapéutico. Así que al trabajar con el grounding uno de los objetivos era crear un refugio interno, para en cualquier momento y en cualquier situación poder conectarse con este anclaje y respirar la seguridad que proporciona. Hay multitud de corrientes espirituales que citan la conexión con uno mismo y la creación de un espacio interno seguro. La práctica de la meditación sería una de ellas. Podíamos hacer un paralelismo también con el “testigo interior de movimiento auténtico.” (Adler, 2015; citado por Rot, 2018). Durante el transcurso de las sesiones si había algún bloqueo, se volvía al enraizamiento y al centro de gravedad para escucharse internamente y al volver a conectar con el propio eje, recuperar el sentido

de seguridad y equilibrio. La descripción de unas de las participantes en relación a esto: *“En ocasiones me sentía en equilibrio y surgían emociones desagradables (ira, miedo). Otras veces en cambio, la tensión se diluía y aparecía un sentimiento de bienestar”*. También muchas sesiones acabamos en el eje corporal, especialmente cuando la sesión había sido intensa emocionalmente. Con esto volvían a conectar con la seguridad de estar ancladas a la tierra y también con un espacio donde sentían seguridad y equilibrio emocional. Ellas durante el checkout dibujaban raíces, hablaban de que sentían profundidad y seguridad. También mencionan el soporte y el anclaje que reciben de sus allegados.

En las dos participantes que realizaron las 30 sesiones hubo un cambio significativo en su grounding. Sus cuerpos al final del proceso estaban en equilibrio y dentro del eje corporal. El factor psicológico también se iba fortaleciendo y hablaban de “sentir más seguridad en ellas mismas”. La forma de abordar la conversación también se vio modificada. Se mostraban más seguras al hablar, dar alguna opinión o explicar cómo se sentían.” *Para Lowen una persona enraizada o que “tiene los pies en la tierra” era una persona centrada, con un buen sentido de la realidad, externa e interna, física y psíquica”* (De Tord, 2013)

El factor peso también lo trabajé durante el enraizamiento ya que es un factor muy ligado al grounding. Este factor también lo abordé en la parte del tronco. Está vinculado con la intención y con el sentido del “self” corporal y la consciencia corporal. Bartenieff (1980) lo relaciona con la pregunta ¿Cuál es mi impacto?. También lo relaciona con afirmar, crear un impacto fuerte o ligero, sentir mi propio peso, mi yo mismo. Tomando el concepto de afirmar podríamos asociarlo a la reafirmación personal y a la seguridad que esta también está asociada al grounding. La sensación que se tiene de uno mismo.

Este factor lo trabajamos soltando el peso corporal (algunas veces con objetos), polarizando el propio peso corporal y trabajando el efecto de la gravedad: Caminar, pisar, etc... También en ejercicios de contracción y extensión, donde se buscaba una contracción muscular y una posterior relajación lo que provocaba una sensación de relajación y ligereza corporal y regular la presión del cuerpo contra el suelo, especialmente cuando eran ejercicios que

realizaban estiradas en posición decúbito supina. Marian Chace describe un caso donde utilizando movimientos de expansión y relajación ayudaba al participante a romper con su patrón muscular fijo (Chaiklin 1975;citado por Levy 1988, p.24). La bailarina Marta Graham también basa parte de su técnica en estos principios. Con estos ejercicios contracción-relajación a parte de trabajar el factor peso, el factor flujo y la rigidez corporal también entraban en juego.

De las dos participantes que realizaron todas las sesiones cada una se encontraba en una polaridad de este factor: liviano y firme. Así que cada una iniciaba el movimiento desde un eje diferente. Aunque la variación del peso fue notable en ambas participantes, siendo más firme en la participante que se colocaba en el eje liviano y a la inversa en su compañera y también un cambio en la correlación psicológica aumentando su seguridad propia y ganando consciencia corporal creo que es un factor que se debería trabajar durante un proceso más largo para conseguir cambios más definitivos. Aunque realizamos 30 sesiones estas se englobaron en un marco de tiempo de 6 meses.

3.2.2. CREANDO ESTRUCTURAS

Para crear la estructura del árbol (tronco y ramas) trabaje los factores flujo y espacio. Aunque en este análisis lo describa como un proceso lineal durante las sesiones se trabajaba los esfuerzos de forma combinada y respetando los procesos de las propias participantes.” *No se trata de etapas que deben ser superadas, si no de elementos internos que maduran en secuencia ,permanentemente presentes y en continua integración. El cambio interno no es lineal, sino que debe entenderse como un proceso.*” (Puxeddu, 2014). En nuestra construcción del árbol íbamos añadiendo partes pero siempre sumando o volviendo a las otras partes experimentadas. También utilicé otras metáforas durante el proceso pero el ” eje metafórico” fue la figura del árbol donde las participantes exploraban siempre desde el movimiento libre y la improvisación pudiendo romper las premisas si lo

deseaban. Existía un hilo metafórico que podía “invitar al movimiento” pero nunca era condicionado si no que las participantes eran libres de expresarse como querían.

En el flujo nos encontramos que las participantes se encontraban en un flujo dirigido. Para trabajarlo me centré en las extremidades superiores, utilizando la imagen de las ramas y las hojas y la idea de viento como elemento que nos ayuda. La utilización de las telas como objeto transicional ayudó durante el proceso. El concepto de objeto transicional fue desarrollado por Winnicott.

El objeto transicional, que no se interioriza, indica que se inicia un vínculo con el mundo exterior, aceptable y elegido por el propio self; siendo el punto de partida de una capacidad para animar el mundo, crearlo-encontrarlo viviente y real. (Zirlinger, 2005).

La utilización de las telas era una sensación muy gratificante para las participantes y durante las sesiones que se utilizaron fueron experimentando con ellas. También introducimos el contacto de las telas sobre la piel. La idea de suavidad. Las sesiones donde trabajamos el flujo, la ligereza y la suavidad fueron especialmente emotivas donde las participantes a menudo lloraban y en el check out hablaban de sensaciones placenteras y de libertad.

También utilicé la respiración para trabajar este factor, utilizando el ciclo respiratorio (inspirar-expirar) en el movimiento. Al trabajar el flujo, el factor peso estaba muy enlazado y por ende la rigidez corporal.

Las participantes también sufrieron variaciones en este esfuerzo. Bartenieff (1980) relaciona el flujo con el sentirse vivos, con el ir hacia adelante, de qué forma se va en la vida. Las mujeres poco a poco iban modificando el flujo. De comenzar desde un eje muy dirigido iban adoptando un flujo más libre. Fue el esfuerzo que pude observar cómo variaba de forma más escalonada y no regresiva. Sus cuerpos eran más ligeros al llevarlo al movimiento, conectaban con emociones y se permitían expresarlas. Creo que trabajar el grounding de forma recurrente y encontrar un espacio propio de seguridad y estabilidad también les permitió aligerar el flujo. Sus intervenciones se iban volviendo más espontáneas, no reprimiendo las emociones (llorar, reír, expresar rabia, etc.). Al contactar con sus emociones durante las sesiones y poder expresarlas libremente creo que les abrió la puerta a ir

soltando el sufrimiento y permitirse el ir viviendo desde una forma más fluida. *"Mi cuerpo estaba más "suelto", menos tenso, más ágil, más flexible. Las emociones del amor y de la alegría se han instalado en mi cuerpo al finalizar la sesión."* Respuesta de una participante.

Otro esfuerzo que colocho en el tronco es el espacio. Se divide en directo e indirecto y tiene relación con el pensamiento según Bartenieff (1980). Aunque trabajamos estos dos ejes lo que tuvo especial relevancia fue otra particularidad. Laban (1991, p.89) habla de que el cuerpo está rodeado por un espacio al que denomina "esfera de movimiento" o "Kinesfera" la cual se puede abarcar esta pared imaginaria con las extremidades extendidas (manos y pies) desde el lugar de apoyo. Este espacio se denomina Kinesfera personal. Laban (1991, p.90) describe una división en el espacio que forma una cruz tridimensional que irradia del centro de la esfera (centro de gravedad) formando un cubo imaginario dentro de la esfera personal. Si nos movemos este cubo/espacio se mueve con nosotros.

Las participantes al empezar el proceso tenían su kinesfera personal pequeña. Vella (2010) en sus observaciones con un grupo de mujeres que habían sufrido violencia de género cita dificultades en construir e identificar el espacio personal. Al describir durante una sesión la kinesfera abrí mis brazos de forma horizontal abarcando la esfera y verbalicé: "Sois dueñas de vuestro espacio". Este comentario causó un alto impacto en las participantes. Algo que fue fortuito cambió la dinámica del proceso. Al pensar en la metodología de las sesiones y decidir utilizar el LMA enfoqué mi hipótesis especialmente en los esfuerzos del peso y flujo y por sus relaciones psicológicas pensaba que eran en los que más tenía que incidir aunque los 4 esfuerzos iban a estar presentes durante el proceso.

Pero al introducir el concepto de kinesfera fue significativo para las participantes. Exploraron todas las posibilidades de su cubo. Aunque referían dolor en los hombros y en el cuello iban extendiendo cada vez su espacio personal. La frase "Soy dueña de mi espacio" se convirtió en una especie de mantra que las participante repetían y se empoderan con ello. Sentir que tienen un espacio que les pertenece y que ellas deciden sobre ese espacio les proporciona emociones placenteras y aumenta la confianza propia. Recuperar el espacio propio. Así que este elemento pasó a trabajarse en casi todas las sesiones. Sus kinesferas personales se

fueron ampliando progresivamente. Durante el proceso que viven de violencia van perdiendo poder de decisión, autoestima. “El agresor invade el espacio de la mujer ejerciendo violencia física y psicológica” (Vicente, 2019). Podemos entender que la kinesfera personal se empequeñece. La sensación de recuperar un espacio propio donde poder tomar decisiones (el pensamiento se relaciona con el factor espacio) producía sensaciones de relajación y disfrute permitiendo a las participantes explorar sus límites. El apoyarse en la frase les permitía darse permiso y reafirmarse para explorar ese espacio.

Pero lo más significativo es que las participantes empezaron a relacionar este concepto con sus vivencias. Experimentaban con su espacio personal en su vida diaria relacionándolo con aspectos psicológicos. Describen que se sienten invadidas o que a veces no saben poner límites como por ejemplo decir no a demandas externas. E iban efectuando cambios en sus rutinas que después compartieron durante el check in. Y el grupo celebraba ese espacio ganado. *“Sabemos que el trabajo simbólico ha calado de manera significativa si son capaces de sacar conclusiones maduras y posicionadas desde la acción, sobre sus propias vivencias y emociones.”* (Ojeda y Serrano, 2008)

Pero esto me lleva a otra reflexión. La pérdida de espacio corporal es una consecuencia en mujeres que han vivido violencia de género pero va más allá. Si retomamos como el patriarcado relega al género femenino a un segundo plano quitando derechos y sometiendo a unos roles asignados así como “controlando” el mismo cuerpo femenino podemos deducir que esto también se refleja en una reducción del espacio personal y corporal de la mujer. Podemos comprobar esto poniendo de ejemplo como algunos hombres ocupan más espacio en los asientos de los transportes públicos invadiendo el asiento contiguo. A esto se le conoce como “manspreading” y el metro de Nueva York lanzó una campaña en su contra que en 2017 ciudades como Madrid o Barcelona también adoptaron. “Las mujeres experimentan los espacios públicos de modo muy distinto a lo que lo experimentan los hombres.” (Martínez, 2004, p.137). Las posturas denominadas “masculinas” en general son posturas más amplias que las denominadas “femeninas”. Merleau Ponty (1908-1961) desarrolla un concepto que es la inter-corporalidad.(González y

Jimenez, 2011). En la percepción que tenemos del otro, percibimos no solo “rasgos” propios sino que tales “rasgos” muestran su pertenencia a una cultura. Es decir la forma de movernos, los gestos, no solamente es propio sino que asimilamos conceptos culturales. Recordando que la base de nuestra cultura es patriarcal podíamos hacer la reflexión entonces que la forma de “moverse” de cada género también es asimilada a través de la cultura e integrada en el comportamiento propio. Sentarse con las piernas muy abiertas por ejemplo es algo que culturalmente siempre hemos visto como “una postura masculina” .

Volviendo al grupo de movimiento hubo otra particularidad que quiero desarrollar con respecto a la kinesfera personal. Durante las sesiones presenciales, una de las participantes no podía soportar que nadie pasara por su parte posterior (espalda) a una distancia de un metro o menor. Su cuerpo se ponía tenso, se le entrecortaba la respiración y el vello corporal se le erizaba. La participante reflexionó que esta sensación la vivía desde que habían puesto una orden de alejamiento a su agresor. Su cuerpo se ponía en estado de alerta cuando sentía que alguien entraba en su espacio personal posterior ya que es la parte donde podemos sentir más vulnerabilidad ya que no es posible ver que está ocurriendo. Al sentir cualquier presencia su cuerpo entraba en un estado de hipervigilancia. Volvía a tener la sensación de que su espacio personal era invadido y al ser posterior sentía un sentimiento de indefensión. Fuimos trabajando durante las sesiones presenciales con mucha suavidad este acercamiento y después se hablaba en el check out. La participante razonaba sobre el hecho pero su cuerpo respondía de forma involuntaria. Su inconsciente asocia ese acercamiento posterior como una posible amenaza “con lo que su circuito vagal se activa para una respuesta de lucha/huida o inmovilización.” (Porges y Buczynski, 2012). El estado de alerta y de estrés constante continúa presente aunque exista la orden de alejamiento. Esta no la separa de la sensación de peligro. De hecho, “ninguna denuncia equivale ipso facto a la punición.” (Arena, 2016, p.79).

3.2.3. APERTURA AL MUNDO

La tercera parte de la construcción del árbol corresponde a la copa que metafóricamente lo relacioné con la presencia en el mundo. Hasta ahora hemos hecho el trabajo de adquirir raíces (consciencia corporal, estabilidad, seguridad y autoestima), crear una estructura (espacio personal, flexibilidad y reducción de la rigidez corporal) llega el momento de mostrarnos y relacionarnos con el exterior.

Como trabajamos con pensamiento simbólico este momento se vivió con una mezcla de imágenes y emociones. Se mezclaban las ganas con los nervios y las inseguridades. También era un momento deseado y temido a la vez. Este proceso lo vimos durante las sesiones online. Debido al confinamiento hubo un parón de tres semanas y al tomar contacto con las participantes la idea de continuar con las sesiones en formato online fue acogida con mucha fuerza y una de las ideas que surgieron es que había que continuar porque “ los árboles tienen que florecer.”

La construcción total del árbol se dio durante la 15 sesión. Pero no era un trabajo estático así que podíamos volver a las raíces, al tronco, al ser semilla en cualquier momento. O a cualquier otra metáfora. El “aquí y ahora” siempre estaba presente en las sesiones recogiendo lo que las participantes iban expresando y adaptando las sesiones a ello. .A veces el árbol se presentaba al mundo como un árbol de invierno, o soltando las hojas en otoño o lleno de flores en un estado primaveral. El introducir las estaciones me pareció un elemento que nos permite explorar los distintos estados emocionales. Ellas deciden cómo quieren mostrar su árbol. Al abrirse las primeras veces no podían mantener la apertura más que varios segundos y la mirada era esquiva y huidiza. Al ir probando iban encontrando más seguridad, alargando el tiempo y llegando a disfrutar el momento. Durante el proceso traumático que viven hemos visto que el hermetismo es un elemento que se da en la violencia de género. El no mostrar emociones. En callar. Lo que acaba desconectando de las propias emociones. El poder darse permiso para mostrarse externamente cómo se

sentían me pareció una parte importante en el proceso. En habitar todas las emociones que se mezclaban dentro de ellas. Se reflexiona sobre la sociedad en la que vivimos donde hay que mostrar “positivismo “ y “éxito” permanentemente. Mostrar emociones como tristeza o frustración no tiene tanta aceptación. Mostrar rabia y enfado, especialmente en las mujeres, no está bien visto. Este concepto social no ayuda en el proceso que realizan las mujeres, el cual pasa por diferentes fases, sino que las conectaba con una sensación de autoexigencia. Fue una parte difícil e intensa para las participantes.

Para trabajar la copa introduje diferentes elementos. Uno de ellos era la kinesfera general. Según Laban (1991, p.89) esta sería el espacio más amplio que rodea nuestra esfera más inmediata (personal). Podríamos asociarla con el mundo exterior. Las participantes exploraban la kinesfera general a veces con resistencias y volviendo a su espacio seguro y otras con curiosidad y ganas. Así como ampliar la kinesfera personal fue un proceso donde se sentían empoderadas y se sentían relativamente cómodas, trabajar la kinesfera general las colocaba en un espacio de inseguridad donde surgen un sinnúmero de emociones diversas. El explorar desde el movimiento libre y espontáneo les permitía poder conectar con las emociones que iban viviendo.

Aquí también aparece la idea de autoconcepto propio e imagen corporal.

Esta imagen no solo se identifica con la imagen mental que tenemos de nuestro cuerpo sino también percepciones subjetivas, creencias y actitudes que cada uno recibe a través de su propio cuerpo, el cuerpo de los demás y el medio en el que se mueve. (Alvarez y De Tord, 2019).

Normalmente en mujeres que han sufrido traumas de maltrato esta imagen propia está deteriorada. Introducimos otro objetivo: “el de construir una imagen corporal renovada”. (Navajas, 2017). Así que empezamos a trabajar sobre una nueva mirada sobre ellas mismas. En algunos momentos tenían un discurso muy duro hacia ellas mismas y un autoconcepto negativo sobre su persona además de una autoexigencia muy alta. Fue una parte que llevó mucho a la reflexión. Surge la necesidad de pasar página y volver a retomar su vida. El explorar las diferentes estaciones y con ellos los diferentes estados emocionales

les permitía reconocer su enfado o tristeza pero también la ilusión y la esperanza. Aparece la palabra “víctima”. Era una etiqueta con la que no se querían identificar y les produce emociones de rechazo. Es importante hacer una reflexión en la utilización de este término por el alto impacto que realiza en las mujeres que han sufrido violencia de género. Su utilización sigue colocando los ojos y por lo tanto el peso en quien la sufre. Actualmente se empieza a reemplazar la palabra víctima por superviviente pero hay que seguir actualizando el enfoque y descentrarse de quien la padece. Es necesario que desaparezca esa denominación. Como las participantes describieron: *“Que esto sea un capítulo del libro de nuestra vida no el libro entero”*. Durante el desarrollo de este trabajo no he utilizado en ningún momento la palabra víctima para referirme a una mujer que ha sufrido violencia de género.

En una de las sesiones que trabajamos la imagen corporal, después de varias acciones les pedí que miraran su cuerpo como si fuera algo muy valioso, como una obra de arte que contemplaban por primera vez. Esta sesión fue una de las extras donde participaron 11 mujeres entre ellas las dos participantes habituales. Se creó un clima muy emotivo donde las mujeres se miraban a sí mismas y se tocaban y acariciaban de forma muy cuidadosa, incluso con sorpresa en algunos momentos. Una de las participantes se fundió en un autoabrazo donde se mecía lentamente. Su respuesta sobre la experiencia fue: *“He sentido amor hacia mi misma. Me he abrazado con mucho amor por primera vez en mi vida. La emoción me ha llevado a llorar. Me ha conmovido”*

El factor tiempo también lo trabajé durante las sesiones. Especialmente experimentar las dos polaridades: Conexión con los movimientos súbitos y conexión con sostenido (lentitud). Aunque las participantes se sentían más cómodas en la polaridad sostenida no observé un cambio significativo en este factor pero sí mayor consciencia sobre él.

3.3. CONCLUSIONES

Para poder sacar conclusiones es necesario entender que “el movimiento es un proceso y que los diferentes factores (o esfuerzos) deben considerarse juntos como constelaciones, no como fragmentos” (Bartenieff, 1980 , p.148). Por lo tanto aunque por motivos del análisis haya explicado las modificaciones de los esfuerzos por separado hay que entender que el movimiento es un proceso global y la DMT trabaja desde este concepto. No consiste en cambiar una polaridad por otra (no tendría sentido) si no que la persona que realiza el proceso realiza una exploración corporal y emocional propia que se refleja en unos cambios corporales y psicológicos también propios. Cada ser tiene una identidad única y la terapeuta de DMT trabaja sobre ello utilizando diversas herramientas como en este caso ha sido el LMA. Hay que recordar que la DMT trabaja sobre la base que cuerpo y mente son uno y cada proceso realizado es único. No se trata de aplicar ejercicios si no de escuchar a los cuerpos. Tal como diría Isadora Duncan (Duncan 2008, p.62):” *Siempre habrá movimientos que sean la expresión perfecta de ese cuerpo individual y de esa alma individual: así que no debemos forzarlo a hacer movimientos que no son naturales para él sino que pertenecen a una escuela*”.

Así que desde una perspectiva práctico-interventiva, el desarrollo, observación y posterior análisis de un proceso de DMT, y en respuesta a la pregunta ¿Puede la danza movimiento terapia producir beneficios físicos y psicológicos en mujeres que han sufrido un proceso de violencia?, puedo afirmar que desarrollar un proceso de DMT ha ocasionado cambios físicos y psicológicos en las mujeres que participaron durante todo el proceso. Los resultados han sido altamente satisfactorios para las participantes como para mi.

A nivel físico adquieren relajación, conciencia corporal y unos movimientos más ligeros. La rigidez corporal también disminuye y recuperan su espacio personal. La respiración es más profunda y larga.

A nivel psicológico hay un aumento de la autoestima y valoración propia. Disminuye el estrés y la ansiedad. El autojuicio disminuye apareciendo la necesidad del “autocuidado.” Ganan confianza en ellas mismas. El proceso de trabajar con su cuerpo les permite hacer una reflexión sobre su propia historia y contactar con registros que en una terapia verbal no serían capaz de acceder. Son capaces de contactar con sus emociones, reconocerlas, poder encarnarlas y “darle salida”.

La DMT utiliza el movimiento como metáfora en su sentido etimológico griego “meta y phora” que significa “llevar de un lado a otro”: Son el movimiento y la danza los que conducen al sujeto desde las partes olvidadas, reprimidas o disociadas del inconsciente a la consciencia. (Pannhofer, 2005).

Transcribo la valoración final de las participantes sobre el proceso y sus efectos en ellas:

“Me he dado permiso para disfrutar el momento / Ha sido una experiencia muy enriquecedora.”

“El camino recorrido ha sido realmente transformador. Ya no soy la que era y no hay vuelta atrás. Ha sido una revelación “poner en su lugar” a la parte racional y dar la bienvenida al cuerpo (un desconocido para mi hasta entonces)”

Aunque recojo los resultados del proceso muy favorablemente considero que deberían ser procesos más largos para obtener resultados más definitivos. Las propias participantes expresaron la idea de continuar ese espacio. Se realizaron 30 sesiones englobadas en un periodo de 6 meses. Considerando que en sus cuerpos hay memorias traumáticas de un proceso que ha durado un tiempo relativamente largo para conectar y desbloquear esas memorias se necesitaría un tiempo más amplio . Viendo los efectos que la violencia corporal causa en el cuerpo y sus patrones de movimiento y la correlación psicológica que conlleva vuelvo a señalar la necesidad de incorporar el cuerpo al proceso de recuperación psicosocial y especialmente la Danza Movimiento Terapia por sus características y por los beneficios que aporta, como hemos visto en el transcurso de este trabajo. Desde un proceso de DMT se puede acceder a esa memoria y emociones enterradas que pueden arrojar mucha luz a

los procesos psicosociales que realizan las mujeres. En la actualidad, “la Danza Movimiento Terapia posee un sólido cuerpo de conocimiento creado sobre el uso terapéutico que la danza posee y nutrido con ciencias como el análisis de movimiento y la psicología” (Rodríguez, 2011). Incorporar profesionales de la DMT y realizar un trabajo de forma transversal con el resto de profesionales sería muy positivo para restaurar esta conexión cuerpo-mente y dotar a las mujeres de un mayor bienestar en sus vidas. Durante el desarrollo de este análisis se me han abierto varias preguntas y futuras líneas de investigación. Sería muy enriquecedor que desde la DMT se aporte más estudios y bibliografía sobre los efectos de la violencia de género en el cuerpo.

Hacer el proceso grupal ha sido una parte crucial para el avance de las participantes. El sentirse arropadas, poder compartir con las otras mujeres.

La vivencia de sentir que alguien ha entrado en contacto con la propia sensibilidad haciéndola suya por un instante, posibilita valorar y tolerar luego la otredad de quien ha aceptado y respetado la identidad propia de una manera no crítica sino de total receptividad. (Fischman, 2005).

Aunque debido a tener que pasar las sesiones al formato online el grupo quedó reducido a dos participantes no se perdió este concepto si no que se intensificó. Las participantes hablan del grupo como un espacio seguro en el que “ se sentían en casa ”. La figura de la voluntaria como rol de coterapeuta fue crucial para crear la idea de grupo. Pero esta sensación de “unión colectiva” también la sentí en las dos sesiones online donde participaron 11 mujeres y en las sesiones presenciales donde el grupo variaba el número de participantes. Reflexiono que parte del avance en revocar la violencia de género a nivel social se basa en esto. Movimientos femeninos, círculos de mujeres, espacios seguros y de apoyo para las que han sufrido violencia. Mujeres que se agrupan y se apoyan entre ellas. Este gesto fortalece. El “ no estás sola ” adquiere otro sentido. Choca y hace añicos la soledad y el hermetismo que vive una mujer cuando está dentro de un proceso de violencia.

“Deberíamos de ser capaces de generar como alternativa a la cultura misógina una cultura

de igualdad, de paz y de respeto a la vida en todas sus manifestaciones.” (Bosch y Ferrer, 2000). Trabajar este cambio es cosa de todas, todos y todes.

Para cerrar esta conclusión voy a hacerlo con una cita de las participantes. Creo que engloba el sentido del acto terapéutico y de la propia metáfora que como su propio significado nos dice nos lleva de un lado a otro. Del proceso de transformación de las participantes y de mi misma. Recoge el camino recorrido. *”La DMT, a través de la experiencia corporal, ofrece a la persona la conciencia y la capacidad de responder a los cambios, la capacidad de ser testigo de su propia transformación. Y este es el verdadero logro del crecimiento.” (Puxeddu, 2014). “Ya no soy la que era y no hay vuelta atrás”*

BIBLIOGRAFÍA

ADMTE (Asociación española de danza movimiento terapia)

<https://danzamovimientoterapia.com/>

Albertín, P. (2011) *Atención a las mujeres víctimas de violencia de género*. Apuntes del seminario. Girona. Documenta universitaria.

Albertín, P. (2017). *Abriendo puertas y ventanas a una perspectiva psicosocial feminista: Análisis sobre la violencia de género*. Psicoperspectivas. Individuo y Sociedad, 16(2), 79-90. DOI: 10.5027/psicoperspectivas-vol16-issue2-fulltext-1021

Alvarez, I.; De Tord, P. (2019) *Danza movimiento terapia: teoría y práctica del enraizamiento (grounding) y la imagen corporal en mujeres con cáncer de mama*. In: Panhofer, H.; Campos, M. Rodríguez, R. ¡Con-muévete y mueve el mundo! (p.62-71) Jornadas del 15º aniversario del Máster en Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. ISBN 978-490-7979-5.

Álvarez, D.; Gómez, C.; Sierra, E. *Tejiendo rutas para el empoderamiento de mujeres maltratadas residentes en Tunja: "Yo sí puedo y lo hago por mí"*. Boyacá (Colombia) Biblioteca Lascasas, 2010; 6(2).

Disponible en <http://www.indexf.com/lascasas/documentos/lc0544.php>

AMIT (Asociación de mujeres investigadoras y tecnólogas) (2020) *Proyecto "No more matildas"* <https://www.nomorematildas.com/> y <https://www.amit-es.org/>

Arena, A. (2016). *La barbarie silenciosa. La violencia contra las mujeres y la crisis del patriarcado*. Barcelona. Ediciones La llave.

Bartenieff, I. (1980). *Body Movement, Coping with the Environment*. New York: Gordon and Breach Science Publishers.

Bolen, J.S. (2010). *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina*. Barcelona. Editorial Kairós.

Bonino, A. (2004) *Los micromachismos*. Madrid. Revista la Cibeles Nº 2. Ayuntamiento de Madrid, noviembre 2004.

Bosch, E., Ferrer, V. (2000). *La violencia de género: De cuestión privada a problema social*. Psychosocial Intervention, vol. 9, núm. 1, 2000, pp. 7-19. Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=179818244002>

Bosch, E.; Ferrer, V. (2002). *La voz de las invisibles. Las víctimas de un mal amor que mata*. Madrid. Ediciones Cátedra. Universitat de Valencia. Instituto de la mujer.

Butler, J. (2006) *Vida precaria. El poder del duelo y la violencia*. Buenos Aires. Editorial Paidós. ISBN 950-12-6557-9

Capello, P. (2008) *BASICCS: Un modelo intra/interactivo de DMT con pacientes psiquiátricos adultos*. In: Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) . *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. (p.101-128). Barcelona: Gedisa.

Castillo, J. A.; Medina, P. (2007) *Maltrato en la relación de pareja: apego, intimidad y cambios sociales*. Barcelona. En: Antoni TALARN (comp.). *Globalización y Salud Mental*. Barcelona: Herder, 2007, pp. 393-416.

Cruz, E. (2020) *Violencia de género: El peritaje psicológico como solución a la dificultad probatoria*. Arbol del derecho/ Penal. AD 27/2020. Adefinitivas.

<https://adefinitivas.com/arbol-del-derecho/penal/peritaje-psicologico/>

Darder, M. (2019) *La sociedad del abuso. Doce testimonios de abusos sexuales*. Madrid. Rigden Edit. Alfaomega.

Dascal, V. (2008). *Estilo, cuerpo y psicoterapia*. In: Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) . *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. (p.129-150). Barcelona: Gedisa.

De Tord, P. (2013). *Grounding: Concepto y usos en danza movimiento terapia*. Trabajo de Tesina. Tutora: Iris Bräuninger. Barcelona . Máster de danza movimiento terapia. Universitat autònoma de Barcelona.

Díaz, S; Martínez, S; Figueredo, S.(2010). *Desnaturalización de la violencia de género en mujeres víctimas desde la reconstrucción del sentido de dignidad y respeto*. Colombia. Biblioteca Lascasas, 2010; 6(3).

Disponible en <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0547.php>

Duncan, I. (2008). *El arte de la danza*. Edición de Sánchez, J.A. Madrid. Ediciones Akal.

Enguix, B; González, A.M. (2018). *Cuerpos, mujeres y narrativas: Imaginando corporalidades y género* Universitat oberta de Catalunya. Athenea Digital, 18(2), e1956. <https://doi.org/10.5565/rev/athenea.1956>

Figueira, I (2005) *Del corazón al útero: la reconstrucción de la autoestima y de la imagen corporal a través del movimiento y el dibujo*. In: Panhofer, H. (Ed). *El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*. (p.217-263) Barcelona: Gedisa

Fischman, D. (2005) *Danza movimiento terapia. "Encarnar, enraizar, empatizar. Construyendo los mundos en que vivimos"*. Buenos Aires. I Congreso de Artes del Movimiento. IUNA (Instituto Universitario Nacional del Arte) Buenos Aires 2005

Fischman, D. (2008). *Relación terapéutica y empatía kinestésica*. In: Wengrower, H. & Chaiklin, S. (comp.) . *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. (p.81-96). Barcelona: Gedisa.

Fischman, D. (2019). *Danzaterapia. Orígenes y fundamentos*. Buenos Aires. Brecha. Centro de prácticas e investigación en psicoterapias expresivas y en danza movimiento terapia. <https://www.brecha.com.ar//danzaterapia-origenes-y-fundamentos/>

Fort i Marrugat (2015) *Cuando danza y género comparten escenario*. AusArt Journal for Research in Art. 3 (2015), 1, pp. 54-65 www.ehu.es/ojs/index.php/ausart
DOI: 10.1387/ausart.14406

Fuchs, T. (2014) *La memoria del cuerpo y el inconsciente* (Versión española) Traducción: De Tord, P. ; Gomà, I. In H. Panhofer & A. Ratés (Eds.) (2014), *Encontrar - Compartir- Aprender*. (p.36-45) Jornadas del 10º aniversario del Máster en Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. ISBN 9788449044212

García, S. (2014) *De regreso al cuerpo: importancia del trabajo psicoterapéutico desde el cuerpo en el tratamiento de las mujeres víctimas de violencia sexual*. In H. Panhofer & A. Ratés (Eds.) (2014), *Encontrar - Compartir- Aprender*. (p.202-211) Jornadas del 10º aniversario del Máster en Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona. ISBN 9788449044212.

García Medrano, S.(2014) *Promoción del autocuidado desde el cuerpo. La importancia del cuerpo en el autocuidado de equipos profesionales*. Méjico. Equidad de género: Ciudadanía, Trabajo y familia, A.C.

González, R.; Jiménez, G. (2011). *Fenomenología del entrecruce del cuerpo y el mundo en Merleau-Ponty*. Bogotá. Colombia .Ideas y valores · número 145 .(p.113 - 130) Abril de 2011 ISSN 0120-0062

INE (instituto nacional de estadística) (2020). *Mujeres y hombres en España 2020*. 7.2. Víctimas mortales por violencia de género.

https://www.ine.es/ss/Satellite?L=es_ES&c=INESeccion_C&cid=1259926144037&p=1254735110672&pagename=ProductosYServicios%2FPYSLayout

Injuve (instituto de la juventud) (2018) *La violencia de género en los jóvenes. Una visión general de la violencia de género aplicada a los jóvenes de España*. Madrid. Instituto de la juventud.

Instituto de la Mujer y para la igualdad de oportunidades. *Definición de violencia de género*. Recuperado

https://www.inmujer.gob.es/servRecursos/formacion/Pymes/docs/Introduccion/02_Definicion_de_violencia_de_genero.pdf

Laban, R. (1987). *El Dominio del Movimiento*. Madrid: Ed. Fundamentos.

Laban, R (1991). *La Danza Educativa Moderna*. Méjico, Ed. Paidós.

Leal, A. (2020) *Pensar el pensamiento. Un estudio sobre el respeto, el reconocimiento y la escucha mediante dibujo y expresión corporal*. Barcelona. Octaedro Editorial.

Levy, F. (1988). *Dance Movement Therapy: A healing art*. Reston: American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Lerner, G. (1990) *La creación del patriarcado*. Barcelona. Editorial crítica.

Martínez, A. (2004) *La construcción social del cuerpo en las sociedades contemporáneas*. Barcelona. Papers. Revista de sociología Papers 73, 2004 pág:127-152. Universitat Autònoma de Barcelona. DOI: <http://dx.doi.org/10.5565/rev/papers/v73n0.1111>

MAV (mujeres en las artes visuales). (2020) *Presencia de mujeres en los museos*. <https://mav.org.es/?s=mujeres+en+museos>

Menacho, M. (2008). *Cuerpo-objeto y cuerpo-sujeto en René Descartes*. V Jornadas de Sociología de la UNLP. Universidad Nacional de La Plata. Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación. Departamento de Sociología, La Plata.

Naciones Unidas (1996) *Informe de la cuarta conferencia mundial sobre la mujer*. Beijing, 4 a 15 de septiembre de 1995. Naciones Unidas · Nueva York. A/CONF.177/20/Rev.1. Publicación de las Naciones Unidas. Número de venta: 96.IV.13

Navajas, R. (2017) *Cuerpo emocional y trauma: guía terapéutica expresivo-corporal en la construcción del autoconcepto e imagen proyectada en mujeres que han sufrido maltrato*. Madrid. Arteterapia. Papeles de arteterapia y educación para inclusión social. ISSN: 1698-7454 <http://dx.doi.org/10.5209/ARTE.57573>

Ogden, P.; Minton, K.; Pain, C. (2009) *El trauma y el cuerpo. Un modelo sensoriomotriz de psicoterapia*. Bilbao. Editorial Desclée de Brouwer. S.A.

Ojeda, M.; Serrano, A. (2008) *Mujer y Arteterapia: una visión sobre la violencia de género*. Madrid. Arteterapia - Papeles de arteterapia y educación artística para la inclusión social. Vol. 3/ 2008 (págs: 157-164) ISSN: 1886-6190

Panhofer, H. (Ed). (2005). *El cuerpo en psicoterapia*. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa

Panhofer, H. (2012). *La sabiduría y la memoria del cuerpo*. En C Giménez (Ed). La investigación en danza en España 2012. Valencia: Mahali Ediciones.

Panhofer, H.(2005) *Cuando las palabras no son suficientes. Fundamentos de la danza movimiento terapia*. Salamanca, In L. Mateos (Ed.), Las Terapias Creativas.Universidad de Salamanca.

Porges, S.; Buczynski, R. (2012) *La Teoría Polivagal para el tratamiento del trauma. Una sesión de Teleseminario*. Illinois (Chicago). Versión en español Dr. Benjamín Domínguez Trejo. benjamin@unam-mx Facultad de psicología UNAM. Con el apoyo parcial de:PAPIIT-UNAM IT304711-3.

Puxeddu, V. (2014). DMT: *El arte del movimiento y la poética del ... cambio..* In H. Panhofer & A. Ratés (Eds.) (2014), *Encontrar - Compartir- Aprender*. (p.46-55) Jornadas del 10º aniversario del Máster en Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona.ISBN 9788449044212.

Rodriguez, S. (2009) *Danza movimiento terapia: Cuerpo, psique y terapia*. Avances en Salud Mental Relacional / Advances in relational mental health. Bilbao. Vol. 8, núm. 2 – Julio 2009 Órgano Oficial de expresión de la Fundación OMIE.Revista Internacional On-Line / An International On-Line Journal. ASMR Revista Internacional On-Line – Dep. Leg. BI-2824-01 ISSN 1579-3516

Rodríguez, R. (2011) *Uniendo Arte y Ciencia a través de la Danza Movimiento Terapia*. Dialnet: Danzaratte: Revista del Conservatorio Superior de Danza de Málaga, Nº. 7, 2011, págs. 4-11 ISSN-e 1886-0559.

Ros, A. (2009). *Laban Movement Analysis. Una herramienta para la teoría y la práctica del movimiento*. Dialnet. Cuaderno de danza Nº. 35, 2009, págs. 350-357. Barcelona. Estudis escènics: quaderns de l'Institut del Teatre de la Diputació de Barcelona, ISSN-e 2385-362X, ISSN 0212-3819,

Rot, S. (2018) *Stepping In: My Experience of Embodied Power Through the relational-Cultural*. Framework Am J Dance Ther (p. :44–67) American dance therapy Association <https://doi.org/10.1007/s10465-018-9273-9>

Vella, G. (2010) *Violencia de género. Danza Movimiento Terapia para ayudar a superar lo sufrido*. Caba (Argentina). Artículo publicado en Revista Kiné – Nº 95 – diciembre 2010

Vicente, O (2019). *Danzando el género. Introduciendo la perspectiva del género a la danza movimiento terapia*. Trabajo de Tesina. Tutora: Aurora Leal. Barcelona .Máster de danza movimiento terapia. Universitat autònoma de Barcelona.

Walker, L. (2012). *El síndrome de la mujer maltratada*. Bilbao. Editorial Desclee de Brouwer.S.A.

Wolf, V. (2016) *Una habitación propia*. Barcelona. Seix Barral. Austral Editorial.

Zirlinger, S (2005) *Transicionalidad*. Buenos Aires.Revista "Psicoanálisis: ayer y hoy"- N°2 Asociación escuela argentina de psicoterapia para graduados.

<https://www.elpsicoanalisis.org.ar/old/numero2/transicionalidad2.htm>

La bailarina del futuro será aquella cuyo cuerpo y alma hayan crecido juntos tan armónicamente que el lenguaje natural de ese alma se convierta en el movimiento del cuerpo. La bailarina no pertenecerá a una nación, sino a toda la humanidad. No bailará al modo de una ninfa, como un hada, ni como una coquette, sino como una mujer en su expresión más alta y pura. Ella dará cuenta de la misión del cuerpo de la mujer y la santidad de todas sus partes. Danzará la vida cambiante de la naturaleza, mostrando cómo cada parte se transforma en otra. De todas las partes de su cuerpo irradiará la inteligencia, trayendo al mundo el mensaje de los pensamientos y aspiraciones de miles de mujeres. Ella bailará la libertad de la mujer (...) Ella bailará nuevamente el cuerpo emergiendo de siglos de desmemoria de la civilización. ISADORA DUNCAN



