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

Noriega Luciano, Yoana Elizabeth; Hills de Zarate, Margaret , dir. Doce pasos: Danzando hacia la resiliencia. Propuesta de intervención de doce sesiones de Danza Movimiento Terapia y Yoga con personas que vivieron abuso sexual en la infancia y/o adolescencia. 2024. 86 pag. (1614)

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/290498>

under the terms of the  license



**Universitat Autònoma
de Barcelona**

Máster de Danza Movimiento Terapia

Doce pasos: Danzando hacia la resiliencia

**Propuesta de intervención de doce sesiones de Danza Movimiento
Terapia y Yoga con personas que vivieron abuso sexual en la infancia
y/o adolescencia**

Por: Yoana Elizabeth Noriega Luciano

Tutora: Margaret Hills de Zarate

Barcelona, febrero 2024

Contents

Agradecimientos	4
Resumen	5
Palabras clave:.....	6
Presentación	6
1) Introducción	11
2) Método de trabajo	19
3) Teoría del apego y trauma.....	22
4) Proceso psicológico, mental, corporal, espiritual y social.....	27
5) Propuesta de Intervención en Danza Movimiento Terapia y Yoga.....	30
5.1 Primer Paso. Recordar	34
Danza con tu respiración en cuerpo estático	34
5.2 Segundo Paso. Creer/aceptar que lo que viviste fue real.....	39
Danza conectando con tu dolor, tu cuerpo, tu espacio.....	39
5.3 Tercer Paso. Nombrar la herida. Darle voz para reconocerla.....	41
Danza ¿Qué significa moverme?.....	41
5.4 Cuarto Paso. Exponer emociones/dejar fluir.	43
Danza El cuerpo en expresión viva	43
5.5 Quinto Paso. Enfrentarte contigo misma y tu(s) vivencia (s).....	47
Danza tu historia en el espacio, apoyo y contención con otros cuerpos.....	47
5.6 Sexto Paso. Recuperar a tu niña, niño interior, abrazarle, no fue su culpa.....	50
Danza con tu niña, recuperándote	50
5.7 Séptimo Paso. Enfrentar al agresor (puede ser de manera metafórica)	53
Danza Experiencia de autodefensa.....	53
5.8 Octavo Paso. Compártelo en tu familia, sin esperar nada a cambio. Como una vía de prevención en el futuro y liberarte de la vergüenza.....	57
Danza Recupero el aliento y mi voz	57
5.9 Noveno Paso. Reconecta cuerpo/mente/ser. Sigue curando la herida.....	59
Danza Descubriendo mi propio ritmo, mis caderas cobran vida	59
5.10 Décimo Paso. Tomar responsabilidad de tu presente. <i>Vive y deja vivir.</i>	63
Danza Desplazarme y jugar con mi entorno	63
5.11 Onceavo Paso. Soltar las riendas, conéctate con lo que más creas, desde tu ser, libérate de las cadenas. Reaprende a amarte y a amar desde otra manera.....	65

Danza Este presente es mío reescribo mi historia	65
5.12 Doceavo paso: Danzar hacia la resiliencia y escuchar tu corazón, cuerpo, mente y ser en unión.	67
Danza Suspiros del corazón y resiliencia.....	67
6) Conclusiones	69
7) Bibliografía	72
8) Anexos.....	79

Agradecimientos

A mi madre y mi padre

María Lucas Luciano Tovar

Antonio Noriega Sixtos

Agradecer a todas las personas que han compartido este caminar conmigo a mis compañeras y compañeros del máster así como a mis profesoras y profesores, a mis supervisoras y a mi tutora.

A mis hermanas y mis hermanos que me acompañan desde lejos, Bety y María por estar tan presentes.

A mis amigas, hermanas y maestras de este camino Mireya Maeda y Brenda García

Un profundo agradecimiento con sus historias y confiar en el proceso, a las mujeres supervivientes que han caminado estos pasos: Bibi, Susan y Kati.

Agradezco también a los hombres que me han mostrado que también se puede volver a confiar y compartir, en especial a Yadir Ahuactzin por tantas charlas.

Quiero agradecer a la vida porque es testigo de todo mi caminar, así como las personas que de una u otra manera se han cruzado en mi historia y he crecido con mucho aprendizaje, amor y valentía.

Doce pasos: Danzando hacia la resiliencia

Propuesta de Intervención de doce sesiones de Danza Movimiento Terapia y Yoga con personas que vivieron abuso sexual en la infancia y/o adolescencia

Resumen

Las consecuencias para las personas que han vivido abuso sexual en la infancia y/o adolescencia son diversas; el miedo, la vergüenza, la culpa, la inseguridad, la desconfianza, y la baja autoestima entre otras, contribuyen y se asocian con una amplia gama de trastornos psiquiátricos en la edad adulta que van desde la depresión, el estrés postraumático (TEPT), el trastorno de pánico, la esquizofrenia, el trastorno antisocial de la personalidad (Chen et al. 2012) el trastorno límite de personalidad, bipolaridad, disociación y una desconexión de su cuerpo, mente y ser.

El problema es mundial, se desconoce el número exacto de quienes vivieron una experiencia de este tipo, los datos se obtienen de personas que en algún momento de su vida han tenido contacto con los servicios de salud mental, en donde se busca llamarles 'supervivientes', considerado un término más empoderado. En cambio 'víctima' es un término jurídico reservado para referirse al acto de abuso en los procedimientos judiciales. Ambos términos tienen su lugar y sirven para fines diferentes.

Así mismo se da el término resiliente a la persona que ha iniciado el proceso de sanación y adquiere una sensación de paz y puede rehacer su vida.

La propuesta de intervención es realizar 12 sesiones de 2 horas cada una con un enfoque de Danza Movimiento Terapia y Yoga (Yoga Danza Terapia) para la integración de cuerpo, mente y ser, a un grupo reducido de personas con historias de Abuso Sexual Infantil, ASI, como apoyo para generar confianza y vínculos seguros.

Palabras clave: Danza Movimiento Terapia, Yoga, Apego seguro, Integración: cuerpo, mente, ser, abuso sexual infantil, sobrevivientes, trauma, resiliencia.

Citas en inglés traducidas al castellano por la tutora doctora Margaret Hills Zarate

Presentación

Cuando las esperanzas mueren no hay nada que rescatar y entonces el cuerpo muere, desde tiempos inmemoriales el cuerpo en movimiento ha sido el camino de supervivencia, hoy el reto es volver a conectar con el origen y recuperar la esperanza de vida.

Este proyecto nace por múltiples historias no escuchadas y el deseo imparable de encontrar la sanación en el trabajo con el cuerpo, mente y espíritu/alma/ser, la reconexión...

En un estudio reciente de Pineda et al. (2023) concluye que "El abuso sexual infantil, ASI, es uno de los tipos más prevalentes de maltrato infantil" (Pineda et al. 2023, p.83). Un estudio ilustrativo de Finkelhor et al. (2014), en el que se realizaron encuestas telefónicas a 2.293 adolescentes de 15 a 17 años, reveló una tasa de prevalencia a lo largo de la vida del 26,6% para las chicas y del 5,1% para los chicos.

Sin embargo, Stoltenborgh et al. (2011), que realizaron un metaanálisis sobre este fenómeno a partir de 217 estudios publicados entre 1980 y 2008 que incluían 331 muestras independientes con un total de casi 10 millones de participantes, ofrecieron una imagen más completa del problema en todo el mundo. Los resultados indicaron una tasa de prevalencia global de ASI, en varios países y continentes del 11,8% para la población total, con una diferencia de género del 18,0% en chicas frente al 7,6% en chicos. Según la hipótesis de estos investigadores, "existía una brecha entre la prevalencia combinada de los estudios de autoinforme y la de los estudios con informantes. La diferencia era mucho mayor de lo esperado, ya que los estudios de autoinforme arrojaban una tasa combinada 30 veces mayor que la tasa de los estudios de informantes (127 por cada 1.000 niñas frente a 4 por cada 1.000 niños)". (Pineda et al. 2023, p.87).

Las características de la muestra y los aspectos metodológicos de los estudios podrían explicar parte de la diferencia en la prevalencia notificada. Por ejemplo, cuatro de los ocho estudios de informantes se basaron en informes de ASI durante el último año, mientras que la mayoría de los estudios de autoinforme utilizaron un periodo de prevalencia de hasta 18 años (Pineda et al. 2023, p. 87).

Se observa una diferencia sustancial en la prevalencia de ASI auto informada entre chicos y chicas. Esto se encontró globalmente e independientemente del continente y converge con los resultados de un metaanálisis previo realizado por Pereda et al. (2009). Esta disparidad puede deberse a una mayor incidencia del ASI entre las chicas que entre los chicos, o a una actitud más reacia de los hombres a revelar sus experiencias de ASI, o ambas causas podrían desempeñar un papel (O'Leary & Barber, 2008; Romano & De

Luca, 2001). Otros factores que pueden arrojar luz sobre la reticencia de los hombres a revelar el ASI podrían ser los sentimientos de debilidad y de fracaso debido a la visión tradicional de la sociedad de los hombres como agresores y no como víctimas, el estigma de la homosexualidad, la ética masculina de autosuficiencia, que siguen contribuyendo a que no se denuncien estos casos. (Romano & De Luca, 2001)

Stoltenborgh et al. (2011) también han indicado que existen "diferencias bastante sustanciales en la prevalencia del ASI en los distintos países y continentes. Estas diferencias pueden tener que ver con las características culturales que conducen a patrones de revelación diferenciales sobre las experiencias de ASI, pero también con diferencias reales en la prevalencia de este fenómeno. Por lo tanto, parece importante cuantificar el ASI en países específicos, ya que esto podría aclarar aún más el papel del contexto cultural" (Pineda, et al, p. 84).

Por qué o para qué hablar sobre violencia sexual en la infancia, creo que la edad más vulnerable es en la niñez pues dependemos al 100% del cuidado de otros seres humanos sobre todo en los primeros años de vida, es ahí donde se genera el apego que de acuerdo con Winnicott este tendría que ser lo suficientemente bueno para que el bebé, pueda crecer sintiendo confianza y seguridad.

La teoría del *apego* es, una teoría de la proximidad y la separación. Dicho de otra manera: cuando estoy cerca de mi protector o la persona querida me siento seguro; cuando estoy lejos de casa me siento solo, triste, ansioso. Se trata de una teoría tanto de la conducta como de los sentimientos. Sentirse cerca es sentir el apego, pero ello no significa necesariamente sentir un *apego seguro* ya que el *apego* puede ser *seguro* e *inseguro*. *El apego seguro* permite al individuo echar

de menos a alguien, pero se está seguro de que volverá. *El apego inseguro* acarrea ansiedad, miedo al rechazo y estar vigilante. Tales sentimientos pueden dar lugar a una conducta de buscar la proximidad que puede incluir un deseo de estar cerca y, al mismo tiempo, castigar a la figura de apego ya que es experimentada como frustrando una necesidad interna. Este doble sentimiento se conoce con el nombre de *inseguridad ambivalente*. *El apego* propiamente dicho comienza alrededor de los 6 meses y sigue a un período de desarrollo durante el cual se construye un mundo interno mediante la receptividad maternal...Se desarrollan patrones entre los mundos interno y externo lo que da al bebé un sentimiento de *self*. Esto es lo que Winnicott llama un ambiente de sostenimiento. (Froufe, 1997, pág. 142)

Si hablamos de abusos sexuales en la infancia se genera un apego inseguro donde no se le brinda seguridad al infante generando apegos inseguros, evitativos, ansiosos, es así como el infante crece con falta de confianza.

Llevo un poco más de diez años estudiando el tema de **sobrevivientes que han vivido violencia sexual en la infancia** un poco por una historia personal y otro por la necesidad de poder acompañar a otras personas con consecuencias parecidas, pensar que hay una vía de sanación que no determine la vida de quienes lo vivieron en la infancia.

En un principio me enfoqué más a mujeres por el alto índice de casos que lo han vivido, de cada 10 al menos ocho mujeres habían tenido una experiencia de abuso, esto sólo en México. Después me di cuenta al dar charlas del libro y algunos hombres se me acercaban a contarme que también lo vivieron pero le dieron otro nombre como su primera iniciación sexual, de esta manera tapaban las secuelas aunque la sintomatología

era muy parecida, desconexión total del cuerpo, disociación, vergüenza, miedo, ansiedad, entre otras.

Es por ello por lo que en esta investigación pretendo abarcar tanto hombres, mujeres y personas de diferente género o que no se identifican con ninguno, sólo seres humanos que han vivido alguna experiencia traumática.

Se define abuso sexual infantil como:

“Toda una gama de comportamientos y relaciones, que incluyen el contacto físico con la boca, pechos, genitales, ano o cualquier otra parte corporal de una niña o niño, cuando el objeto de dicho contacto es la excitación sexual del agresor. Y este último no tiene que ser necesariamente un consanguíneo; puede ser cualquiera a quien los infantes consideren como miembro de la familia; así, un padrastro o un pariente político”.
(Forward & Craig, 1991, pág. 170)

Mi propuesta surge después de estudiar psicoterapia corporal en México, con procesos de grupos terapéuticos de mujeres, uno específico con mujeres que habían vivido violencia sexual en la infancia y/o adolescencia, en el otro, eran mujeres con diferentes temáticas pero la mayoría afirmaba haber vivido episodios de abuso en su infancia al menos alguna vez.

Después de esta formación y el proceso grupal de al menos tres años de duración uno y el otro tres meses y medio, ambos con reuniones de una vez a la semana, también realice en California el acompañamiento de dos mujeres y una en México con historias de violencia sexual en la infancia.

En los tres casos individuales aplique técnicas de psicoterapia corporal, danzaterapia, ejercicios de relajación, de movimiento y con el cuerpo, además de invitarles a la escritura y al dibujo, hasta el momento lo que a mi parecer iba acorde a sus necesidades, ahora planteo esta propuesta basándome en tres ejes principales:

- 1) El **espacio terapéutico** como una posibilidad de **apego seguro** y sostén para las personas que han vivido una experiencia traumática de violencia sexual en la infancia y/o adolescencia.
- 2) Propuesta de Intervención de **Doce pasos de Danza Movimiento Terapia y Yoga** como herramientas que ayudan a la sanación del trauma, utilizando la **escritura y el dibujo** como otras posibilidades.
- 3) Buscar la **conexión cuerpo-mente-ser** (alma) para que las personas integren su experiencia desde la **resiliencia** y con mirada a su amor, confianza, paz, presencia, valor y seguridad.

1) Introducción

Tras el invierno, renace la **primavera**, los primeros rayos de sol hacen florecer las flores más bellas, los árboles sacuden sus hojas para volver a brindar sombra, en **verano** el calor se intensifica en algunos lugares invitando a las olas del mar, risas, una tarde de reunión con amigos, y poco a poco se comienza a sentir el **otoño** con el viento suave que recorre las mejillas, las hojas de los árboles comienzan a caer, la gente vuelve a preparar sus chaquetas, poco a poco en algunas partes del mundo comienzan a reunirse en lo cerrado de una cafetería, y de nuevo se da paso al **invierno**, el frío cala el cuerpo

e invita a cobijar, la gente se reúne frente a chimeneas, el fueguito acompaña estos momentos, y después otra vez se repite el ciclo.

Me gusta hacer esta similitud del cambio, de las cuatro estaciones del año, del movimiento que transita en cada una de ellas, en los doce meses que dan un año, con cambios constantes, para hacer esta propuesta de doce pasos.

También la propuesta de doce sesiones surge en relación a los doce pasos de Alcohólicos Anónimos AA y las frases diarias que les ayudan a continuar, **poco a poco se va lejos, un día a la vez**. También sentido por los doce meses del año, es un camino, quizás habrá personas que ya estén en él y otras que apenas comiencen.

La sanación, liberación y el soltar pueden tardar más tiempo, es un constante ir y venir de experiencias para ir modificando los patrones de nuestro cuerpo, mente y espíritu.

Y así como el año tiene 12 meses y al inicio de cada año intentamos hacer propósitos de cada mes, así son estos doce pasos, doce sesiones, cuando avanzas uno sigue el siguiente, a veces piensas que retrocedes pero sólo estás reafirmando tus pasos porque en esta vida estamos aprendiendo y confiando en nuestro andar tan diverso y diferente.

La propuesta es de acompañamiento para generar **grupos de apoyo** en donde se pueda abordar la experiencia de abuso sexual en la infancia y/o adolescencia en periodos cortos aunque sabiendo que es un proceso que puede llevar años, sin embargo en estas sesiones se busca intervenir para que la persona vaya descubriendo la conciencia de su propio cuerpo e integrando la vivencia desde la mente, sensaciones, expresión corporal, conectando con su alma y su intuición.

“El abuso (explotación) sexual siempre constituye una forma de violencia física y/o mental, por la cual el adulto se aprovecha tanto de la confianza del niño como de su superioridad. El niño no puede comprender la gravedad del hecho a causa de su ignorancia, es decir, no está en disposición de dar su consentimiento o de negarse libremente”. (Besten, 1997, pág. 17)

Si el infante no encuentra red de apoyo o maneras de hablar de lo que ocurre crece con una sensación de vacío, inadaptable y desconfiado.

La Organización Mundial de la Salud, OMS, ha establecido la siguiente definición de violencia sexual: “Todo acto sexual, la tentativa de consumar un acto sexual, los comentarios o insinuaciones sexuales no deseados, o las acciones para comercializar o utilizar de cualquier otro modo la sexualidad de una persona mediante coacción por otra persona, independientemente de la relación de esta con la víctima, en cualquier ámbito, incluidos el hogar y el lugar de trabajo” (OMS, 2011). Con respecto a los actos concretos que se consideran violencias sexuales, la misma organización determina que abarcan desde el acoso verbal hasta la penetración forzada y una variedad de tipos de coacción, desde la presión social y la intimidación hasta la fuerza física (OMS, 2013). Asimismo, la Ley catalana 5/2008 del derecho de las mujeres a erradicar la violencia machista, establece que la definición de violencia sexual y abusos sexuales comprende cualquier acto de naturaleza sexual no consentido por las mujeres, incluida la exhibición, la observación y la imposición, por medio de violencia, de intimidación, de prevalencia o de manipulación emocional, de relaciones sexuales, con independencia de que la persona agresora pueda tener con la mujer o la menor una relación conyugal, de pareja, afectiva o de parentesco.” (Macaya-Andrés & Saliente Andrés, 2018, pág. 5)

Entendiendo qué es la violencia sexual priorizó el trabajo en personas que tuvieron esta experiencia en la infancia y/o adolescencia por las secuelas que se generan con el tiempo y pueden repercutir para no disfrutar su momento actual presente.

“La memoria traumática tiene que ver con contenidos reprimidos, olvidados o negados por ser demasiado dolorosos, como el maltrato físico o sexual, la tortura, el peligro de muerte etc. Behnke (2012) utiliza el término inglés “enduring” (en castellano soportar, resistir pero también durar y perdurar) refiriéndose a la capacidad de soportar algo que uno sufre y a lo que está sometido, lo cual es una experiencia de resistencia que, al mismo tiempo, requiere persistencia y perseverancia. Para Behnke (ibid) este “enduring” nos permite soportar eventos traumáticos cuando ocurren pero deja huellas kinestésicas que pueden perdurar un tiempo largo después de que el evento traumático haya pasado. Las impresiones más imborrables de la memoria del cuerpo son causadas por traumas (Fuchs, 2012).” (Panhofer, 2012, pág. 6)

Las afectaciones de vivir violencia sexual en la infancia y/o adolescencia son diversas

“Cinco factores que determinan las consecuencias que presentan los infantes que sufren algún tipo de violencia sexual.

1) Edad del menor, no es lo mismo que se abuse de un menor de dos años a uno de ocho, puede que alguien de dos aún no entienda el concepto de sexualidad y se olvida del suceso, (aunque años más tarde puede recordar pequeños fragmentos)

2) Quién cometió la agresión sexual, no es lo mismo que te toque alguien que nunca has visto en tu vida, a que sea un tío, tu papá, o el hermano mayor. Cuando se trata de una

persona cercana y de confianza para los niños, sienten culpa, y es factible que presenten más consecuencias psicológicas.

3) Red de apoyo, no es lo mismo que una mamá no le crea y le diga que es un chismoso o se trate de un niño donde sí le ayudan, creen y le facilitan hablar del tema.

4) Cómo se da el abuso; no es lo mismo que sólo te toquen con ropa a que te desvistan o te penetren.

5) Tiempo que dura el abuso sexual infantil, no es lo mismo que sólo ocurra una vez a qué se realice todas las noches, por meses o hasta años. (Luciano , 2017)

Cada persona tiene diferentes secuelas dependiendo de cada vivencia.

“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 , 2019, pág. 262)

Mi enfoque va en este camino, la propuesta de intervención de danza movimiento terapia es para personas que buscan resolver esta herida de la infancia. Es importante aclarar que **no existe fórmula mágica para sanar** es un proceso que puede durar años, esta iniciativa toma forma con la intención de proponer que las personas encuentren espacios seguros para hablar de sus experiencias y así mismo ir conectando con su cuerpo porque el daño se ha registrado en él y por ello muchas personas se fugan de la realidad y sus sensaciones.

"Las huellas del trauma en el cuerpo, la mente y el alma: las sensaciones aplastantes en el pecho que podemos etiquetar como ansiedad o depresión; el miedo a perder el control; estar siempre en alerta ante el peligro o el rechazo; el odio hacia uno mismo; las pesadillas y los flashbacks; la niebla que nos impide concentrarnos y dedicarnos totalmente a lo que estamos haciendo; la incapacidad de abrir por completo nuestro corazón a otro ser humano". (Bessel Van Der Kolk, 2015, pág. 229)

La propuesta es en cada sesión hacer movimiento, dibujo y escritura, se busca abarcar/desenredar las emociones que se generaron como consecuencia del abuso sexual algunas son: el sufrimiento, el miedo, la vergüenza y la culpa tan presente en las y los sobrevivientes.

Agrego la parte espiritual que me parece muy importante y la base de nuestro encuentro con el mundo y con otras personas, ningún trabajo ha hablado de esta necesidad de sanar la parte espiritual entendiéndola como cada quien la concibe pero es ese impulso vital, intuición, disertación, que te hace elegir o colocarte en ciertos lugares y en otros no, el problema es que al agredir tu cuerpo, tu mente se retrae y por tanto la parte espiritual queda dormida o muy confusa y es cuando muchas veces se intenta que los demás te digan que hacer o validen tus actos.

"El primer atributo del alma es que simboliza lo profundo y lo auténtico. Allí donde aparece, aviva nuestra sensación de que en este mundo hay algo más allá de lo que vemos, de los hechos prosaicos, algo que trasciende de lo humano". (Harpur, 2013, pág. 11)

La intención de añadir el tema del alma en la investigación es para que las personas encuentren la integración de un todo dentro de sí mismas que les permitan pensar, sentir, hacer en sincronía con lo que realmente son.

“Isadora Duncan hablaba de 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)”. (Reyes, 2021, pág. 41)

Entonces aunque las sesiones son en grupo se busca que cada participante encuentre su propio ritmo, movimiento, peso, tiempo, flujo, espacio y escucha de su propio cuerpo y su vivencia.

“El alma es la base de la realidad, subyace en nosotros y en el mundo y establece un vínculo entre ambos”. (Harpur, 2013, pág. 15)

Cada paso, cada sesión, va acompañada o inicia desde un título, un verbo y a partir de ahí llevarlo al movimiento, escritura, dibujo, conectando con cada historia personal pero sintiendo la compañía del grupo, las propuestas son basadas en el perfil de movimiento de cada persona, haciendo propuestas desde la base teórica de los esfuerzos de Laban, las cualidades de Bartenieff, algunas propuestas desde los diagramas 1 y 5 de Kestenberg y la yoga como integradora.

Durante la búsqueda de información encontré tres tesinas de Danza Movimiento Terapia; una de Yolanda Reyes, *Las bailarinas del futuro: Aplicación de un proceso de Danza Movimiento Terapia a mujeres que han sufrido violencia de género*. (2021), otra de

Susana García, *De regreso al cuerpo: Propuesta psicoeducativa con bioenergética y danza movimiento terapia para mejorar la salud de mujeres víctimas de violencia sexual*, (2012) y otra más de Claudia Cortés, *Danza Movimiento Terapia y abuso sexual* (2014)

Así también he encontrado una diversidad de artículos que hablan de los beneficios del arte y la danza movimiento terapia como modelos para el empoderamiento de las mujeres.

A continuación se describen cada una de las sesiones y el porqué del tema a tratar, así como las propuestas terapéuticas.

- 1) **Recordar:** Danza con tu respiración en cuerpo estático
- 2) **Creer:** Danza conectando con tu dolor, tu cuerpo, tu espacio
- 3) **Nombrar:** Danza ¿Qué significa moverme?
- 4) **Exponer** emociones: Danza El cuerpo en expresión viva
- 5) **Enfrentar:** Danza tu historia en el espacio, apoyo y contención con otros cuerpos desde el juego
- 6) **Recuperar:** Danza con tu niña, recuperándote
- 7) **Enfrentar a tu agresor** (puede ser de manera metafórica): Danza Experiencia de autodefensa
- 8) **Compartir** con tu familia y liberarte de la vergüenza: Danza Recupero el aliento y mi voz
- 9) **Reconectar cuerpo-mente-ser:** Danza Descubriendo mi propio ritmo, mis caderas cobran vida
- 10) **Responsabilidad** del presente, descubro gustos y afinidades: Danza Desplazarme y jugar con mi entorno

11) Soltar las riendas, conectar con lo que más crees, desde tu centro, tu ser:

Danza Este presente es mío reescribo mi historia

12) Danzar hacia la resiliencia y **escuchar** tu corazón. Cuerpo, mente y ser en unión.

Danza Suspiros del corazón y resiliencia

2) Método de trabajo

La metodología es en su mayoría cualitativa basándome en las respuestas y cambios significativos de las participantes, observar un cambio antes y después de las sesiones e ir registrando datos importantes que haya observado en cada sesión. La propuesta es un cuestionario al iniciar las sesiones y al final de ellas para poder medir algo cuantitativamente.

La muestra sería un grupo de personas máximo 12 integrantes mínimo cuatro, la variable sería que tengan una experiencia de abuso sexual en la infancia y/o adolescencia y quieran trabajar sobre ello en específico.

Usaré la metodología de Escritura, Dibujo y Movimiento en cada una de las sesiones.

La escritura terapéutica libre te ayuda a escribir sin censura, dejarte llevar sin pensar en alguna estructura o forma, sólo fluir al son del bolígrafo, además de reducir el pensamiento que tantas veces está en nuestra cabeza.

"Los relatos refuerzan los estudios de Pennebaker y Bealle (1986), que sugieren que la escritura puede ser catártica y proporcionar alivio emocional, si no físico. También apoyan la opinión de Lago (2004, p. 100) de que la escritura puede proporcionar una

"estación de contención psicológica". La estrecha relación de los participantes con su escritura sugiere que la escritura personal puede funcionar a veces como un tipo de objeto de apego primario (Steinberg, 2004), que contiene elementos de la madre contenedora de Winnicott (Hunt, 2004). Los estudios de Bolton (1999) y Bolton y Latham (2004) también apoyan la idea de que la escritura libre puede funcionar de forma muy parecida a la asociación libre" (Phillips y Rolfe, 2016, pág. 197). (Traducción por Margaret Hills)

Van Der Kolk, en su libro *El cuerpo lleva la cuenta*, explica que al escribir no nos preocupamos por si los demás nos juzgan, sólo buscamos plasmar lo que escuchamos de nuestros pensamientos y dejar que fluyan, y después al volver a leernos descubrimos verdades sorprendentes.

Darle la importancia nos ayuda también a registrar lo que va pasando con nuestro movimiento en cada una de las sesiones y cómo las interpretamos, confiando en que sólo lo que se escribe se queda con la persona y ella decide si quiere compartir o no.

En el libro *El cuerpo lleva la cuenta*, el autor plasma diferentes técnicas y estudios que ha realizado con personas sobrevivientes de trauma y en algunos casos específica de abuso sexual infantil, va narrando durante varios capítulos como el trabajo corporal, la escritura y el dibujo son herramientas eficaces que ayudan a evitar que las personas tomen medicamentos o se hospitalicen en el psiquiatra.

Otra herramienta que me parece eficaz y quizás en este proyecto no la indague a profundidad pero si de manera general y desde mi propia experiencia es la práctica de yoga que significa unión, además de que existen diferentes estilos, sólo me enfoco en lo

que buscan en todas las prácticas que es la conexión cuerpo, mente, espíritu y un equilibrio mente-cuerpo donde las personas estén más relajadas, disminuyan el estrés y busquen sentirse en paz.

En la cuarta o quinta sesión propondré iniciar con meditación y Surya Namaskar (saludos al sol) la base de cualquier estilo de yoga.

"El yoga puede mejorar el funcionamiento de las personas traumatizadas ayudándolas a tolerar las experiencias físicas y sensoriales asociadas con el miedo y la impotencia y a aumentar la conciencia emocional y la tolerancia al afecto" (Van Der Kolk, et al, 2014, pág. 1).

También añadiría el dibujo como una técnica de arteterapia integrando, escritura, movimiento, dibujo.

"El dibujo en sí mismo es terapéutico, pero si se logra acompañar con otras actividades orales y escritas el efecto puede ser doblemente favorecedor, a nivel psicomotriz, socioafectivo y cognitivo." (Pallares , 2011, pág. 74)

Por último pero no menos importante integraría la Danza Movimiento Terapia, DMT, como estructura central de cada una de las intervenciones.

"La DMT es una especialidad en psicoterapia que utiliza el movimiento como un proceso para promover la integración emocional, cognitiva y física del individuo" (Panhofer, 2005, pág. 50)

Considero que la danza entendida como los movimientos diarios de cada persona sin hacerlos conscientes reflejan ya mucho de cada persona pues nuestra comunicación no verbal se ve reflejada en un 90% sin que seamos conscientes de ello.

Que cada persona se dé cuenta de sus propios movimientos, de lo qué dice su cuerpo, de generar conciencia y autocuidado creo que es un paso muy importante.

“La DMT ayuda a incrementar la confianza entre los integrantes de un grupo, promueve el autoconocimiento, incrementa la sensación de bienestar, facilita la integración de cuerpo y mente, ayuda a la expresión de aspectos emocionales bloqueados (como aquellos productos de traumas), reduce el estrés, incrementa la espontaneidad, la flexibilidad y la creatividad y promueve la relajación, la concentración y la calma.” (García, 2018, pág. 104)

3) Teoría del apego y trauma

Es importante que para estructurar las sesiones se tenga presente lo que es un trauma, cómo afecta a las personas sobrevivientes de abuso sexual infantil y por qué se relaciona con la teoría del apego de Bolwby y de qué manera la propuesta de intervención busca generar una base segura/apego seguro para cada participante y así caminar hacia la resiliencia.

“La teoría del apego sostiene que los seres humanos, desde el comienzo de su vida, buscan establecer relaciones afectivas con figuras de referencia, de cara a proporcionarse la protección y algunas de las funciones que les son necesarias para sobrevivir y que ellos no pueden desarrollar con autonomía (la alimentación, la regulación de la temperatura corporal, la protección frente a peligros externos, etc.). De una

combinación de factores (entre los cuales destacan la sensibilidad y las capacidades del cuidador para responder contingentemente a la necesidad del niño), surge un apego seguro o, por el contrario, formas diversas de apego inseguro o desorganizado (estas últimas son características de una proporción importante de menores en exclusión social; véase Lyons-Ruth y Jacobvitz, 2008)” (Pitillas, Halty , & Berástegui, 2016, pág. 138)

Es evidente que si una niña o niño crece sin esta base segura y peor aún las personas cuidadoras son al mismo tiempo quienes maltratan y abusan de ellos, el apego se convierte en ansioso e inseguro.

“Attachment theory conceptualizes child abuse as producing insecure anxious attachment...The consensus of research is that anxious attachment can be conceived of as a marker for later social and emotional problems and is likely to occur in maltreating situations (Lewis et al., 1984).” (Richardson, 2001, pág. 381)

John Bowlby, psicoanalista inglés es el que desarrollo la teoría de apego, describiendo cuatro tipos: el apego seguro, el ansioso-ambivalente, el evitativo y el desorganizado, explicaba que la capacidad de resiliencia durante la vida se debía al vínculo que se genera durante los dos primeros años de vida con la madre o la persona cuidadora, manifestando así diferentes tipos de apego de acuerdo con cómo fue la relación madre-hijo.

"Alexander (1992) plantea la hipótesis de que el padre maltratador que niega su historia de rechazo y abuso podría cometer episodios de abuso mientras se encuentra en un estado disociativo. Saradjian (1996) encuentra algunas pruebas de esto último respecto a los abusos sexuales cometidos por mujeres y a las historias de apego gravemente

problemáticas entre este grupo." (Richardson, 2001, pág. 384). (Traducción Margaret Hills)

Si en esta etapa la niña o niño no tuvieron un apego seguro y además se suma una experiencia de abuso sexual infantil, es probable que los infantes crezcan con un alto grado de ansiedad, de inseguridad, de sentimientos opuestos hacía una misma persona.

"El sistema de apego humano funciona para regular comportamientos diseñados para mantener u obtener la proximidad a un cuidador o cuidadores que puedan servir de 'base segura' (Ainsworth, 1963, 1973; Bowlby, 1973) desde la que explorar el mundo social y físico. Desde el punto de vista psicológico de la persona apegada, el objetivo es la "seguridad sentida". (Richardson, 2001, pág. 378)

Al vivenciar un apego inseguro, las personas que han vivido un trauma en la infancia presentan disociación por lo difícil de la experiencia.

"McElroy (1992) describe cómo la disociación distorsiona el proceso normal de desarrollo por el que se alcanza un sentido cohesivo del yo. En los niños traumatizados, las partes pueden escindirse y coexistir sin integrarse, convirtiéndose finalmente en personalidades separadas. Esto se corresponde con la descripción de Heard y Lake (1997) de "información dolorosa disociadora que ha sido más o menos segregada del recuerdo consciente y cerrada en uno o más IMER". La visión predominante de la disociación como defensa principal o exclusiva contra el trauma se está reconsiderando en el contexto del apego temprano inseguro que conduce a la construcción de modelos múltiples e incompatibles del yo. 'Liotti (1999) avanza hacia una definición de la disociación basada en el apego como relativa a: "representaciones tempranas, múltiples,

incoherentes, recíprocamente incompatibles y dramáticas del yo, mediadas por las relaciones interpersonales con un cuidador asustado o atemorizante, y basadas en la necesidad humana innata de proximidad protectora a otro ser humano cuando uno está en peligro o sufriendo".

Hay pruebas de que existe una diferencia de género, ya que las mujeres son más propensas a disociarse que los hombres (Perry y Pollard, 1998). Anteriormente se consideraba que la disociación se producía en un continuo de gravedad (Putman, 1993). Pruebas más recientes (Putman, 1997) apuntan a una trayectoria de desarrollo fundamentalmente diferente que da lugar a estados disociativos patológicos en lugar de normativos, y propone el abuso infantil de todo tipo, pero especialmente el abuso sexual infantil, como la fuente más probable. Putman (1997) considera que las observaciones de Bowlby (1973) sobre el "profundo desapego" en los niños que pierden a su cuidador principal captan la esencia del estado disociativo patológico. (Richardson, 2001, pág. 385).

Es evidente con las citas anteriores que hay una constante relación en el tema de un apego inseguro y la vivencia de abuso sexual infantil, por lo mismo, busque dar prioridad a los términos y lo que se ha encontrado al respecto para poder argumentar la importancia de encontrar un **espacio seguro** donde las personas sientan la confianza de poder expresar lo que en su momento callaron sintiendo la contención y así poder integrando sus partes y sanar la herida.

Concepto de Trauma

1. Una experiencia que constituye una amenaza para la integridad física o psicológica de la persona.
 - . Asociada con frecuencia a emociones extremas y vivencias de caos y confusión durante el hecho, fragmentación del recuerdo, absurdidad, horror, ambivalencia, desconcierto, humillación desamparo o pérdida de control sobre la propia vida.
2. Que tiene un carácter inenarrable, incontable. Incomprensible para los demás.
3. Que quiebra una o más de las asunciones básicas que constituyen los referentes de seguridad del ser humano y muy especialmente las creencias de invulnerabilidad y de control sobre la propia vida.
 - . La confianza en los otros, en su bondad y su predisposición a la empatía.
 - . La confianza en el carácter controlable y predecible del mundo.
4. Que cuestiona los esquemas del yo y del yo frente al mundo.

(Pérez Sales , 2006, pág. 50)

Es importante mencionar de manera muy general lo que Ronald Winnicott, pediatra, psiquiatra y psicoanalista inglés hablo del tema de la necesidad de un buen vínculo con la madre “una madre suficientemente buena, que es totalmente distinto de una madre perfecta, el niño se va a desarrollar bien. Entre las características de esta madre está la capacidad de desilusionar al bebé. El resultado de este proceso será la transformación de la ilusión en vínculo, en relación de objeto (Winnicott, 1945)” (Escudero , 2001 , pág. 40)

La disociación es una manera de contrarrestar el trauma en niños que no cuentan con un apego seguro, y su relación puede ser ambivalente porque su madre no estaba presente o no les brindó la seguridad y confianza para evitar el daño.

“Existe un conjunto de pruebas que sugieren que el comportamiento antisocial o delictivo está relacionado con experiencias familiares tempranas adversas, y en particular con patrones de apego inseguros”. (Richardson, 2001, pág. 383).

Teniendo esta base teórica, relacionando cada sesión como un contenedor para generar un apego seguro y poco a poco las personas vayan encontrando sus propias herramientas tras el uso de estas terapias, yoga y danza movimiento terapia, dibujo y escritura para buscar la reconexión cuerpo, mente, ser, tras haber vivido una experiencia de abuso sexual infantil y/o adolescente.

4) Proceso psicológico, mental, corporal, espiritual y social

Con este trabajo busco que las personas puedan liberarse de su herida de trauma y así generar cambios en estas cinco esferas; **psicológico**, dejar de sentir culpa, vergüenza y miedo, tener un contenedor de confianza para un apego seguro; en lo **mental**, intentar estar más presentes e identificar aquellos pensamientos y recuerdos que aún les impiden disfrutar la vida, y resultan paralizantes; en lo **corporal**, sentir su cuerpo como un vínculo de hogar, autocuidado y placer; en lo **espiritual**, conectar con la relajación, yoga, con la unión dentro de sí mismas, confiar en tomar decisiones desde su intuición y en lo **social** que puedan convivir dentro de sus entornos sociales y si en algunos casos es posible abordar el tema desde el corazón sin juicios buscar siempre el autocuidado, piensen cómo y a quienes quieren contar su historia para hablar ya sin miedo ni esperar nada a cambio, solo como vía de prevención y sanación.

Respuestas a situaciones traumáticas

1. Sensación de alienación respecto a quien no ha vivido la experiencia traumática.
Aislamiento.
2. Repliegue emocional y afectivo
3. Sentimientos de ruptura, de marca consciente o inconsciente pero indeleble.
4. Necesidad de reconstruir lo ocurrido y rellenar los espacios buscando un sentido o un nuevo final.
5. Cuestionamiento de uno mismo y su posición en el mundo. Frente a sensaciones de humillación o vergüenza. Frente a vivencias de responsabilidad personal y culpa.
6. Cuestionamiento de presunciones básicas sobre
 - . La bondad del ser humano y su carácter cercano
 - . La predictibilidad del mundo
 - . La capacidad de control sobre la propia vida
7. Que conlleva procesos personales de reformulación e integración de la experiencia y desencadena elementos de crecimiento postraumático.

(Pérez Sales , 2006, pág. 51)

Hay demasiada información sobre el tema de la violencia sexual pero muy poca sobre cómo superar el trauma, hay libros importantes como *El coraje de sanar*, *El cuerpo lleva la cuenta*, que hacen una investigación profunda sobre las secuelas de este y promueven diferentes terapias para contrarrestar y sanar esta herida.

"En el corazón de una terapia eficaz del trauma se encuentra la capacidad de conciencia reflexiva, la capacidad de morar reflexivamente con estas experiencias contratransferenciales sin reaccionar inmediatamente, etiquetarlas, negarlas o censurarlas, por muy negativas y dolorosas que sean (Davies y Frawley, 1994; Seligman, 1993). La capacidad de conciencia reflexiva se revela en la habilidad para tolerar la ambigüedad, la paradoja y la confusión. También se refleja en la capacidad de abstenerse de actuar, de mantener la curiosidad y de morar y soportar la experiencia en lugar de reaccionar. La capacidad reflexiva ayuda a los terapeutas a contener (Bion, 1962/1984) y a mentalizar (Fonagy, 2001), ambas cosas esenciales para el tratamiento del trauma" (Forester, 2007, pág. 126)

Reconocer las características que presentan las personas que han vivido abuso sexual en la infancia es importante para de ahí partir con la propuesta terapéutica, unas de las secuelas más significativas es la disociación y el estrés postraumático.

El Trastorno de Estrés Postraumático, "TEPT se entiende como el conjunto de síntomas que se presentan como respuesta al haber estado expuesto a un suceso altamente estresante donde la persona ha sentido que peligraba su vida o la de alguien más. Actos como violencia sexual o física, secuestros o asaltos, abuso sexual en la infancia, ser testigo de muertes o lesiones graves a más gente, entre otras, son sucesos estresantes que el DSM-IV menciona como posibles de producir TEPT. (Medina-Mora, et. al., 2005)" (García , 2012, pág. 18)

Al generarse diversas secuelas en las personas que viven esta experiencia, es importante ir paso a paso, uniendo las esferas que se vieron afectadas por la vivencia, la danza movimiento terapia y la yoga son herramientas eficaces para aportar en las

esferas mental, psicológica, corporal, espiritual y social, van ligadas entre sí, buscan ir a las partes olvidadas y hacerlas conscientes para encontrar un equilibrio en la vida.

La propuesta surge desde mi propia experiencia personal encarnada pasada por el cuerpo, la espiritualidad y la terapia, llevo un poco más de diez años en procesos terapéuticos.

Este trabajo de investigación surge por este caminar y poder llevarlo a la práctica en grupos.

5) Propuesta de Intervención en Danza Movimiento Terapia y Yoga

- 1) Acuerdos para un lugar seguro.
- 2) Las personas se familiaricen con el espacio y entre ellas para ir generando confianza.
- 3) Se pedirá un diario donde registren en cada sesión cómo llegan, cómo se van, sus reflexiones.
- 4) El dibujo será parte central en algunos momentos de las sesiones, se pretende hacer una valoración cualitativa, test del garabato, de la familia, del árbol, de la casa, y de la figura humana.
- 5) Centrar el yoga solo en el Saludo al Sol, Surya Namaskar, momentos de relajación y meditación como la postura de Savassana, cuerpo acostado y la respiración tan presente durante toda la práctica.
- 6) En cada paso, se buscará dar ejemplos de otras experiencias, lo que he vivido al participar en terapias de grupo y los tres casos individuales que he llegado a realizar con tres mujeres a quienes daré los nombres de Bibi, Kati y Susan, para mantener el anonimato.

Bibi es una mujer de 55 años aproximadamente que me busco específicamente para trabajar el tema de su abuso sexual infantil y uno cuando era adulta, ella sólo pudo estar en cinco sesiones pero agradeció mucho el trabajo con el cuerpo porque decía que de todas las terapias que había tomado ninguna le daba la importancia a que el trauma se queda registrado en el cuerpo y que las dinámicas la hicieron conectar más consigo misma, que aunque había tomado varios estilos de terapia nada como esta propuesta, se sentía muy agradecida.

Kati es una mujer de 43 años aproximadamente, acudió a mi después de participar en Círculos de Mujeres que daba en una organización, su principal problema era salir de una relación codependiente con su ex pareja con quien tenía tres hijas, durante 42 sesiones en total, 37 sesiones seguidas en un periodo un poco más de un año y otras que me busco al mes o cada quince días, en ellas salió el tema de que había vivido abuso sexual en la infancia, cuando buscaba adentrarme más al tema, entraba en desconexión y en ansiedad, por lo que fui llevando el proceso de acuerdo a sus necesidades más inmediatas, decía que le ayudaba ir conectando con su cuerpo aunque reconocía que a veces se iba, “me perdí” como decía ella al buscar entrar más a fondo en el trabajo corporal, también comentó que las relajaciones o las dinámicas del movimiento la ayudaban a calmar sus crisis de ansiedad e insomnio y a no estar tanto en su cabeza.

Susan, mujer de 41 años con un hijo de 16 años, me buscó también en específico para trabajar el tema de abuso sexual infantil, después de escucharme durante una charla del libro, decía que había consultado diferentes terapias y sentía que aún le faltaba algo para poder sanar la herida. Durante el trabajo terapéutico de once sesiones, logró narrar su experiencia, sacar la rabia con dinámicas corporales y conectar más en su presente y

buscar hacerse más responsable de su propia vida desde el valor y amor propio ya no tanto desde la exigencia, reconoció la importancia de trabajar con el cuerpo que la ayudaban a relajarse y mantenerse más presente.

En México viví de cerca dos procesos, uno era de tres años, una vez a la semana en una Asociación para el Desarrollo Integral de Personas Violadas, ADIVAC, donde entreviste a algunas usuarias y también a la que entonces coordinaba el área de comunicación dentro de la organización, aquí la respuesta es que pocas personas terminaban el proceso completo. Era más un enfoque desde la psicología conductivo conductual.

El otro proceso eran 12 sesiones específicas para trabajar el tema de abuso sexual infantil, desde un enfoque Gestalt-humanista y parecía tener mejores resultados que el largo de tres años porque se centraban en la persona, no se buscaba narrar tanto el abuso, sino que las personas reconocieran sus herramientas y pudieran verse más como seres con oportunidades de cambiar y sentirse mejor, más como mujeres sobrevivientes.

Esta propuesta de los doce pasos parte de todas estas vivencias buscando ser más específica en el tema para personas adultas que quieran trabajar su abuso sexual infantil para reconectar cuerpo-mente-ser usando herramientas: escritura, dibujo, danza movimiento terapia y yoga.

El modelo de cada una de las sesiones es desde el propuesto por Marian Chace, pionera de la Danza Movimiento Terapia.

Modelo Chace

- 1) Primera fase (**check in**), cada miembro del grupo comparte con los demás dónde está emocional, cognitiva, y corporalmente. Estructura inicial es en círculo, comunicación verbal. La terapeuta recibe información importante sobre el estado físico de la persona...puede ser comunicada de forma consciente o inconsciente.
- 2) Fase de (**calentamiento**), terapeuta inicia este calentamiento físico dentro del círculo integrando ejercicios básicos que van desde oscilar los brazos y piernas hasta estirar el cuerpo entero, así como elementos de movimientos que los pacientes mismos inician...el terapeuta verbaliza lo que va observando que sucede en éste (grupo).
- 3) La tercera fase (**el proceso**). De los movimientos explorados en la fase del calentamiento, surgen diferentes dinámicas. alguna de ellas suele coger peso, adquirir importancia y presencia entre las posibilidades que se van desarrollando en el grupo, involucrándose en parte de este, sino en todo...Aquí es donde se da pie al juego, la improvisación, la libre expresión y manifestación de deseos y sentimientos a través de las diferentes dinámicas e interrelaciones.
- 4) Cuarta fase, (**el cierre**). El grupo vuelve a formar el círculo, y busca una forma tanto verbal como no verbal para cerrar. Se vuelve a poner de relieve la palabra, los miembros del grupo comparten e integran su experiencia con los demás...la terapeuta confirme que cierran y terminan la sesión emocional y físicamente contenidos. (Panhofer, 2005, págs. 59, 60, 61)

5.1 Primer Paso. Recordar

Danza con tu respiración en cuerpo estático

En muchos casos sucede que por ser tan fuerte la experiencia una forma de protegerse es olvidar, si alguien pregunta, cómo fue tu infancia, muchas veces respondemos de manera mecanizada, aprendida desde la sociedad, -muy feliz, muy bien-, estas palabras son también un escudo de protección porque claro que hubo momentos felices pero cuando no recordamos tanto de ella, es seguro que exista alguna vivencia que trastocó tu ser e hizo borrar tus recuerdos.

“Dominick LaCapra, survivors must “work through” trauma, confronting and recalling their painful memories in order to overcome and move on from the inherent, unspeakable nature of trauma.” (Chuyun, 2019, pág. 303)

El comenzar a recordar puede generar angustia, miedos, ansiedad, el preguntarse qué sucedió que hizo que olvidaras. Lo más importante en este proceso es ser paciente comenzar a escribir los primeros recuerdos que vengan, aunque parezcan sin sentido o sean incoherentes.

Escuchar tu cuerpo, si bien a la mejor no son claros tus recuerdos, el cuerpo puede que te esté dando señales de que hay algo que no anda bien.

Podría ser por ejemplo; que tu cuerpo no le agrade estar en cierta postura o posición, puedes comenzar a preguntarte por qué y desde donde viene, una mujer que tuvo una experiencia de violencia sexual en la infancia, decía que no podía sentir algo grasoso en sus manos, le producía mucho asco, no le gustaba embarrarse, o sentir el contacto como

con la mayonesa, esa sensación de suciedad en sus manos, no le agradaba, y después de recordar supo que ese malestar venía de su abuso sufrido en la infancia.

Así como estos ejemplos podrían existir muchos otros, lo importante del recordar, es pensar que todo lo que recuerdes, está bien, descubrir el daño en la infancia para poder darle solución.

Lo importante es creer en ti, creer en lo que recuerdas, una mujer, cuando creció, en la adolescencia tenía la sensación de que algo le había pasado, no recordaba y después de una pesadilla que tuvo (soñó que su padre la violó) comenzaron más los recuerdos aunque su cuerpo ya sentía incomodidad hacia los contactos físicos.

Al principio de los recuerdos viene la negación, después el enojo, la furia, finalmente aceptarlos y buscar apoyo terapéutico es un primer paso.

El recordar también nos lleva a preguntarnos, recuerdo quién soy, recuerdo que en algún momento fui una niña, un niño, recuerdo que puedo tener momentos dolorosos y alegres.

Vamos paso a paso para trabajar con el cuerpo la conexión psico corporal, ¿cómo me siento al estar acostada? ¿percibo mi peso en el piso?, ¿cuál es el espacio que ocupo?, ¿cuál es el flujo de mi respiración en este momento?, ¿puedo estar en calma?, y ¿en qué tiempo conecto con mis respiraciones?, ¿puedo viajar en el tiempo hacía atrás y qué emociones percibo?

Para adentrarme en el análisis de movimiento me enfocaré en la propuesta de Rudolf Laban, bailarín austrohúngaro interesado en poder describir, observar y cualificar el movimiento de las personas, también en Bartenieff y un poco en Kestenberg.

El sistema de Laban Movement Analysis (LMA), incluye cinco cualidades principales: cuerpo, relaciones, espacio, esfuerzo y forma.

“El cuerpo es una unidad que consta de tres partes: cuerpo, mente y espíritu. Cada una de ellas está relacionada con el movimiento y son independientes. En todo existe un proceso dual: sentimientos y pensamientos, y ello afecta al movimiento del cuerpo. Nos movemos de una cierta manera y eso afecta a nuestra visión y a nuestro pensamiento. Es simplemente imposible caminar de manera <recta y abierta> y sentirnos <decaídos/bajos>, o movernos <con descuido y con los hombros descolgados> y al mismo tiempo tener una visión sana y positiva de uno mismo. (Hodgson y Preston-Dunlop, 1990.)” (Panhofer, 2005, págs. 53,54)

Laban	LUCHA	ENTREGA	Bartenieff Cualidad	Bartenieff
Flujo	Conducido	Libre	Sentimiento	Emoción
Espacio	Directo	Indirecto	Pensamiento	Atención
Peso	Firme	Liviano	Sensación	Intención
Tiempo	Sostenido	Súbito	Intuición	Decisión

En esta primera sesión en la cual se busca que la persona contacte con su cuerpo, su memoria corporal, sus recuerdos, también es el momento de observar sus formas de expresión tanto las que hacen conscientes como las inconscientes, para ello me basaré en llenar las hojas de observación propuesta durante la clase de Análisis del Movimiento Avanzado. (Hoja en anexos)

Basándome en el círculo de Chace, y en los cuatro esfuerzos propuestos por Laban; flujo, espacio, peso y tiempo, en las cualidades de Bartenieff, y en los diagramas 1: Ritmos de flujo de tensión, expresan necesidades e impulsos, de aceptación y lucha, diagrama 5: Flujo de forma bipolar: Expresión de sentimiento, crecer o encoger y de manera muy general en los otros diagramas propuestos por Kestenberg, es como iré haciendo propuestas de movimiento durante las sesiones. (Hoja de estructura de sesiones en anexos)

Irmgard Bartenieff, bailarina y fisioterapeuta de origen alemán es una de las precursoras de la Danza Movimiento Terapia y tiene un papel importante al añadir cualidades a los esfuerzos propuestos por Laban, “desarrollo los Bartenieff Fundamentals, una serie de ejercicios fundamentales que ayudan a re-descubrir las funciones corporales óptimas, y que sirven al terapeuta como herramienta para re-vivir, renovar y ampliar sus recursos personales y profesionales (Bartenieff, 1980, 1999)” (Panhofer, 2005, pág. 70)

Judith Kestenberg psiquiatra infantil polaca, estudió mucho la importancia de la relación madre-bebé y sus efectos psicológicos, comportamentales en el desarrollo en su vida adulta, inventó 63 cualidades repartidas en dos sistemas, el sistema I, se centra en el temperamento, estilos de aprendizaje, uso de defensas psicológicas, patrones, formas de afrontamiento en el espacio, peso y tiempo.

En el sistema II, forma la estructura y forma de las cualidades del sistema I, es decir se enfoca más en la observación de movimientos en el cómo se ejecutan las acciones.

“Combina la observación del movimiento desde una perspectiva psicoanalítica, con el sistema de análisis de movimiento que propone Rudolf Laban...se centra en los patrones

de movimiento que marcan las etapas evolutivas y psicosexuales, así como las relaciones objétales.” (Panhofer, 2005, pág. 70)

Flujo de Tensión: Expresan necesidades e impulsos	Aceptación	Lucha
Oral La empatía	Succionar	Morder Masticar
Anal Intención Conexión	Retorcer	Soltar Tensionar
Uretral Anticipación Decisión	Dejar correr Deslizar	Empezar & Parar
Interior genital Integración Internalización	Acunar	Arrebato Parto
Exterior genital Diferenciación Externalización	Saltar	Chocar Embestir

En esta primera sesión se pedirá conectar sólo con su respiración, su cuerpo estático y sus recuerdos, al cierre se pedirá que escriban todo lo que recuerden y después cerrar con un dibujo y verbalizar si lo desean.

5.2 Segundo Paso. Creer/aceptar que lo que viviste fue real

Danza conectando con tu dolor, tu cuerpo, tu espacio

Una creencia es una idea o pensamiento que se asume como verdadero, valiéndose del conocimiento que tengas de ti misma y de tu historia de vida. Recordar nos lleva a creer en lo que expresa tu cuerpo y tus recuerdos para creer que sí paso y aceptarlo.

Las creencias de alguna manera nos ayudan a estar en sociedad, nos dan un sentido de pertenencia y permanencia, creemos que vamos a despertar un día tras otro, a veces no lo cuestionamos lo damos por hecho, lo mismo que el respirar, creemos en que todas las cosas tienen nombres que se inventaron para comunicarnos, cuando negamos algo que se ha estructurado desde la sociedad puede generarnos mucha confusión, un estado de aislamiento, desconcierto e invalidez de quienes somos, hay muchos tratados metafísicos y filosóficos que han intentado darle sentido al ser, y contestar ¿quién soy? de dónde vengo, etc.

Cuando no creemos en nuestra propia vivencia y lo que nos generó, nos puede llevar a una serie de conductas y acciones que sólo nos llevan a complacer a los demás, e invalidar nuestros pensamientos, acciones y toma de decisiones.

Desgraciadamente por ser un tema tabú hablar de violencia sexual vivida en la infancia/adolescencia en tu propio entorno familiar es doloroso y difícil, hay un mayor miedo a hablar y creer que sucedió porque es cambiar toda una creencia de que en la familia están quienes te cuidan cuando el mayor daño también se genera ahí, entonces es todo un reto aceptar la vivencia.

El aceptar que fue real lo que se vive puede tener repercusiones con tus propios pensamientos, todo el patrón de creencias que tenías puede caerse como si fuera una montaña de arena, para esto, es muy importante buscar un grupo de apoyo, un nuevo soporte que pueda escuchar las vivencias, los recuerdos y todo lo que genera lo que estás creyendo y aceptando que paso.

Anteriormente mencione la relación de la teoría de apego y trauma y es aquí en esta segunda sesión de creer lo que te paso donde se puede empezar a comprender desde nuestros propios movimientos por qué nos comportamos de una manera, y observar el movimiento si son de lucha o entrega.

El creer ayuda a conectar con las emociones auténticas, aceptar que en la infancia hubo heridas que ahora toca mirar y resolver.

“Una vez que los pacientes pueden tolerar ser conscientes de sus experiencias físicas basadas en el trauma, es probable que descubran unos potentes impulsos físicos (como pegar, empujar o correr) que surgieron durante el trauma pero que fueron reprimidos para sobrevivir. Estos impulsos se manifiestan en sutiles movimientos corporales como retorcerse, girarse o alejarse. Amplificar estos movimientos y experimentar con maneras de modificarlos empieza el proceso de completar las “tendencias a la acción” incompletas y relacionadas con el trauma, y a la larga puede llevar a su resolución. Las terapias somáticas pueden ayudar a los pacientes a resituarse en el presente experimentando que moverse es seguro. Sentir el placer de realizar acciones efectivas restaura una sensación de agencia y de ser capaces de defendernos y protegernos”. (Bessel Van Der Kolk, 2015, pág. 246)

En esta segunda sesión se buscará que las participantes tengan conciencia kinestésica, descubran sus polaridades de movimiento, fluyan desde el movimiento auténtico, se vaya generando una relación de su cuerpo con el espacio y entre ellas.

5.3 Tercer Paso. Nombrar la herida. Darle voz para reconocerla

Danza ¿Qué significa moverme?

Darle nombre a eso que nos pasó, ayuda a ver qué tan profunda es la herida, es cómo cuándo vas a qué te den un diagnóstico cuando te sientes mal físicamente, vas y das los síntomas y entonces te dicen tienes esto, se nombra la enfermedad o el dolor que te causa esos síntomas, -es gripe-, y ya sabes cómo sanar, quizás algunas personas sólo prefieren darse un descanso y tomar varios tés de manera más natural, otros, quieren ir más rápido y entonces se toman una pastilla, a veces vuelves a recaer porque las defensas de tu cuerpo necesitan algún otro cambio, lo mismo sucede con una herida interna, con una vivencia de violencia sexual, necesitas nombrar para ver cuáles son las diferentes alternativas que necesitas hacer para sanar.

El nombrar también es algo que se generó desde hace muchos miles de años, funcionó principalmente para comunicarnos, se empezó con el lenguaje de señas, después se necesitó crear otro tipo de comunicación, se fueron nombrando las cosas, a las personas, las vivencias, el dar nombre es una característica muy importante para el ser humano.

Cuando vinieron los recuerdos de Kati, fue cuando ya estaba casada y tenía a sus hijas, su vivencia de abuso sexual fue muy pequeña cuando tenía cuatro años, comprendió que no podía darle nombre a lo que le había sucedido porque creció con una nula

educación sexual, desconocía gran parte de qué era la sexualidad y también sobre el tema de violencia sexual y aún mayor desconocimiento de su cuerpo y sus emociones.

Es aquí donde muchas personas, en su mayoría niñas de diferentes comunidades de México, como Puebla, Tlaxcala, Ciudad Juárez, Estado de México, Tijuana, Guadalajara, y de todas partes del mundo pueden normalizar la violencia, porque hay un desconocimiento de qué es, creen que lo que sucede con su tío, hermano, padre o primo sólo son juegos, y su única defensa, es seguirles el juego, se genera un escudo de protección, no quiere decir que este bien o mal, sólo que ellas viven su experiencia de diferente forma que no pueden nombrar lo que les sucede, y quizás al principio hubo incomodidad o desconcierto de no entender por qué -su papito les toca las piernas, por qué el primo les mete la mano mientras duermen en la noche, porque el tío las mira con lujuria y hace comentarios grotescos que ofenden su cuerpo- entonces si no tuvieron la información de lo que socialmente se conoce como violencia sexual, más adelante al crecer no le dan ninguna importancia a lo sucedido o juzgan a otras mujeres, o simplemente no nombran lo que sucedió y siguen reproduciendo la violencia tal vez no sexual sino otros tipos, como sacar toda su rabia contra sus hijas e hijos o hacer comentarios de burla, o si ven que otras niñas pequeñas están viviendo algo parecido sólo se voltean a mirar a otra parte, todo esto sucede porque se les impidió primero de niñas nombrar la herida y de adultas negaron su pasado.

El nombrar ayuda a reconocer, cuando la mujer de la que hablaba anteriormente pudo después de investigar y leer sobre el tema darle nombre a su experiencia como abuso sexual infantil pudo reconocerse de nuevo, ya no era la misma ingenua, pudo mirarse al

espejo, nombrando la herida y las secuelas ya antes mencionadas, ahora había abierto los ojos.

El nombrar la herida, darle voz también nos lleva a escucharnos y poder escuchar a otras.

“El silencio sobre el trauma también lleva a la muerte; la muerte del alma. El silencio refuerza el aislamiento del trauma. Ser capaz de decir en voz alta a otro ser humano, “me violaron” ... es una señal de que la curación puede empezar” (Bessel Van Der Kolk, 2015, pág. 261)

Y cómo sería nombrar la herida desde el cuerpo, cómo reconocer las secuelas guardadas en la memoria corporal, para ello se propone la danza del nombrar con la voz del cuerpo, en qué partes hay dolor, cómo mi cuerpo expresa el temor, las ganas de ocultar y protegerse, ¿cómo te mueves y qué significa moverte?

5.4 Cuarto Paso. Exponer emociones/dejar fluir.

Danza El cuerpo en expresión viva

Hay muchos libros que abordan el tema de las emociones, algunos hablan de MATEA, Miedo, Alegría, Tristeza, Enojo y Amor, y de estas se desprenden las demás.

Exponer las emociones, pueden ser de manera escrita, escribir todo lo que se sienta buscar plasmarlo en palabras y después llevarlo al movimiento.

El punto central, es poder expresar sin dañarte ni hacer daño a otros. En la sociedad se niega la importancia de las emociones en el día a día, hay una represión de no llorar, no enojarse porque se confunde con la violencia cuando el enojo es una expresión más, no

mostrar miedo, no estar triste, no expresar amor, se vive en un constante -no-, anular nuestras emociones.

En la Alameda central, Bellas Artes ciudad de México a veces un grupo de jóvenes se ponía a regalar besos y abrazos, aparecen con sus pancartas y corazones, esta acción tampoco es bien recibida, si eres muy agresiva no encajas, si hay gente dando amor se pueden describir de locos, de cualquier manera se busca anular el sentimiento, así se reprimen en silencio.

Tanto Bibi, como Kati y Susan tenían sus emociones reprimidas sobre todo la rabia y la tristeza, en lo exterior mostraban ser unas mujeres independientes y fuertes, al brindarles dinámicas de movimiento para sacar la rabia se mostraban temerosas, a veces no conectaban tanto con la emoción.

Las emociones son parte de nuestro sentir, relacionándolo en términos de movimiento tiene que ver con el flujo conducido o libre, cuando dejamos aflorar, soltar el flujo se vuelve más liviano.

Los animales se comunican desde lo que sienten porque no pueden hablar, es interesante el poder tener un espacio para la exploración de nuestras emociones.

“El término apropiado para describir los desórdenes de la personalidad es enfermedad emocional. La palabra emoción connota movimiento y por lo tanto tiene una implicación física y mental”. (Lowen , 1982, pág. 11)

Alexander Lowen es el creador de la bioenergética y discípulo de Wilhelm Reich sus grandes aportaciones de ambos fue la conexión cuerpo, mente y hablan de un cuerpo energético, al referirse a emociones reprimidas valoraban la relación con la enfermedad

física y la falta del orgasmo, llegar al punto máximo durante la relación sexual donde se generaba una descarga y así poder fluir en carga/descarga.

“Suprimir el sentimiento crea una predisposición a la depresión, pues impide que el individuo confíe en sus sentimientos como guía de su conducta. Sus emociones no fluyen con fuerza suficiente para darle una dirección clara; es decir, le falta lo que se necesita para ser una persona autodirigida. Pierde la fe en sí mismo y se ve obligado a buscar su guía en el mundo exterior.” (Lowen , 1982, pág. 93)

Durante esta sesión se pretende dar énfasis al movimiento corporal, que el cuerpo pueda descargar lo necesario para volver a la vida.

“En su inconsciente hay un resentimiento profundamente enterrado que se resume en un “no quiero responder”. Al no darse cuenta de este resentimiento, no puede expresarlo...es como un nadador con un ancla atada a la pierna; por mucho que forcejee para subir a la superficie, el ancla le arrastra hacia abajo. Los sentimientos negativos suprimidos, junto con la carga de culpabilidad, son como el ancla de la analogía. Libérese al nadador de su ancla y subirá naturalmente a la superficie. Libérese a la persona deprimida de los sentimientos negativos suprimidos y su depresión desaparecerá.” (Lowen , 1982, pág. 98)

Este es el trabajo que se necesita realizar para poder traer lo inconsciente hacerlo consciente y dejar fluir esos pensamientos y sentimientos que están ahí guardados.

Centrarse en la respiración en cualquier emoción que se sienta, ayuda a conectar con el presente, con el aquí y el ahora, por muy dolorosos que parezcan las emociones después cuando se pasa la crisis, una se da cuenta que no ha muerto y dio un paso más.

Al principio podría resultar algo complejo identificar qué es lo que realmente estás sintiendo muchas veces se mezcla el enojo con la tristeza.

Kati recordaba que en su hogar no se permitía enojarse, el que se enoja pierde y era un entorno de burlas, poco a poco durante las sesiones comprendió que ninguna emoción es mala o buena, sólo son, y están para algo en ese momento, el enojo es la expresión de la fuerza, para poder moverte de alguna situación.

El miedo nos avisa de los peligros, puede ser real o irreal, es importante identificarlo para poder tomar riesgos si es sólo irreal. Aquí se pedirá hacer una lista de los miedos más presentes durante su vida.

Uno de los miedos que tienen las sobrevivientes de violencia sexual en la infancia y/o adolescencia es deshacer a la familia, que el agresor haga algo en contra de ellas, o de alguien querido, en este caso les hago la siguiente pregunta que un día le dije a una sobreviviente y a mí misma, ¿si está es tu única vida, y lo único que deseas es estar en calma, en tranquilidad contigo misma y resolver lo que te duele, tomarías un riesgo por tu bienestar, o prefieres seguir cargando con las responsabilidades de otros?, el arriesgarse en todos los sentidos es una clave muy importante para deshacer miedos que sólo están en la mente.

Susan decidió enfrentar el miedo de hablar de su vivencia se sintió liberada y trajo consecuencias en la familia, ahora acepta que es un problema social y quizás se necesite hablar más para generar nuevas estructuras en nuestras relaciones.

A veces habrá días en los que no quieres hacer nada ni salir, ni hablar con nadie, date tu tiempo para ti, se paciente y amorosa contigo te invito a que te prepares un té caliente

del que más te gusta, puedas escuchar música de relajación en esos momentos de mucha ansiedad.

Lo más importante es que puedas reconocer tus emociones, expresarlas en lugares seguros para dejarlas fluir y soltar, cuando logras esto, estás aprendiendo a conocerte más a ti misma y nos lleva a un encuentro interno.

El cuerpo en expresión viva, cómo es el grounding, sentir el cuerpo, conectar con los pies sobre la tierra, postura de arraigo, flexionar suavemente las rodillas, identifico mi llanto, mis gritos contenidos, exploré mi cuerpo y mis emociones.

5.5 Quinto Paso. Enfrentarte contigo misma y tu(s) vivencia (s).

Danza tu historia en el espacio, apoyo y contención con otros cuerpos

Desgraciadamente quien te hizo daño dejó huellas en ti que aunque ya no está físicamente, sus recuerdos, sus expresiones, sus comentarios y lo que sucedió quedó impregnado en ti, y entonces en este quinto paso es enfrentarte contigo misma, quién realmente eres, cómo es qué te juzgas a ti, todo está en tu mente, en tu cuerpo, quienes te agredieron ya no te están haciendo el daño, eres tú quien tiene esa vivencia.

El cuarto y quinto paso es un reencontrarte contigo misma, eres tú quien ahora te haces daño, te lastimas con los recuerdos, es muy importante que al reconocer esto, no te culpes, porque muchas veces ocurre de manera inconsciente.

Alice Miller, psicóloga polaca hace un trabajo extenso sobre el maltrato infantil, habla sobre las secuelas que deja un trauma y todo se queda guardado en el cuerpo, “mirar de frente las heridas en lugar de negarlas; intervenir cuanto antes, ya que cuanto más

profundamente se esconda el trauma, más peligroso será; no dejarse bloquear por la culpa o el perdón que encubre el odio y los desplaza hacia otros.” (Miller, 2023)

Enfrentarse a una misma y a los recuerdos puede ser muy doloroso pero abre paso a la verdad y a la sanación, quizás muchas veces te sientas muerta en vida y no entiendas las acciones de tu familia, por ejemplo que sigan hablando al agresor, o le dan más peso aunque quizás ya esté muerto, esto puede ser aterrador, transitar por esas emociones es enfrentarte a ese dolor.

A veces este dolor puede sentirse muy extremo que crees no sobrevivir, toma tu tiempo, experimentalo, una sobreviviente se dejó llevar por su emoción más profunda una noche al caminar por el parque tras no poder seguir en su casa, la oscuridad y los árboles aquella vez fueron sus acompañantes más preciados, no pudo contar las tantas lágrimas que brotaron de sus ojos color café oscuro, no pudo mirar a la luna con sonrisas.

Después de caminar sin medir el tiempo, su llanto cesó hasta que se cansó, en ese momento vinieron otros pensamientos, -¿qué hora es?-, quizás le podría pasar algo en aquel parque solitario, pues después de su encuentro consigo misma y su dolor, al mirar en lo externo se dio cuenta que no había nadie en el parque siendo que la gente acostumbraba a correr por las noches, esa fue una señal de que podría ser ya muy tarde, sólo recuerda que camino de regreso a casa, y durmió, sintiéndose ya más tranquila.

Enfrentarse con una misma, es también enfrentar tus pensamientos, la experiencia fue en el pasado, es la mente y el cuerpo quien nos recuerda que algo paso, para sanar se pretende limpiar nuestro ser con nuevas experiencias.

Lo más importante de la historia, no es juzgar la respuesta de la familia que se encuentra en un sistema donde se siguen protegiendo a los agresores porque nadie habla de todo el daño que provoca una herida de esta índole, no está bien, ni mal, sólo se ha generado un tabú silencioso sobre estos temas porque nadie se atreve a hablar. Enfrentar es hablar aunque las respuestas no sean las esperadas pero hacer caso a tu emoción en acción.

Tolerar la frustración y darte cuenta de que a pesar de que el agresor es otra persona, en el presente, muchas veces somos nuestros propios agresores.

Fue necesaria la acción de salir por el parque, conectar con lo que tu cuerpo, mente y ser te piden, desahogar, enfrentar todo el dolor de tus recuerdos.

Al enfrentar nuestras vivencias del pasado lo más importante es dejar que fluya la conexión cuerpo, mente y ser, que te lleva a posicionarte de diferente forma en el presente de lo cual hablaré más adelante.

"Las pruebas clínicas y empíricas indican que los dibujos, sobre todo los realizados durante un momento de crisis, pueden superar los bloqueos verbales. Los estudios sugieren que los colores, las formas, los patrones y los símbolos reflejan el contenido inconsciente, oculto o reprimido de forma más directa". (Goldner & Frid, 2021, pág. 2)

El dibujo también puede ayudar a enfrentar todo lo que se siente por dentro quizás sin haberlo hecho consciente, las formas, los colores, etc., reflejan algo de nuestro inconsciente y una alternativa a las crisis.

En muchas ocasiones cuando no enfrentamos nuestras vivencias del pasado dejamos que otras personas decidan por nosotras o queremos complacer a otras para ser aceptadas, o simplemente vamos por la vida repitiendo patrones y conductas que nos

llevan a revivir la experiencia de violencia, nos gustan o nos enfocamos en personas que nos pueden dañar, porque aún no nos enfrentamos con nosotras mismas.

Es importante escuchar el cuerpo, lo que nos pide para dejar de sentir malestares que pueden ser somáticos.

En esta sesión se propone iniciar los movimientos con tres saludos al sol con sus variaciones para las personas que no tengan una condición física saludable, es una práctica de Surya Namaskar, saludo al Sol, en yoga, buscando conectar con inhalar y exhalar, verticalidad Tadasana, Urdhvasana, postura de la mesa, Chaturanga, cobra, Adhomukha o postura de la montaña, la postura del corredor te preparas para volver a la verticalidad, es un ciclo de 12 posturas diferentes que juntas hacen un Saludo al Sol, es una asana (postura) base en cualquier estilo de yoga. (Imagen en anexos)

5.6 Sexto Paso. Recuperar a tu niña, niño interior, abrazarle, no fue su culpa. Danza con tu niña, recuperándote

Recuperar a nuestra niña interior tiene todo un fondo de dolor, es preguntarnos constantemente cómo estoy, qué siento, quien responde muchas veces a diferentes experiencias que tenemos en nuestra vida adulta, es ese ser pequeñito que una vez fuimos.

Desde la psicoterapia corporal hay dinámicas en donde puedes proyectar cómo fue tu nacimiento y las diferentes etapas de tu crecimiento.

En este punto quiero contar algunas anécdotas de cómo podemos recuperar a nuestra niña interior, lo primero que necesitas hacer es traer a tu mente el primer recuerdo que te venga de tu niña interior, podrías dedicar un tiempo para ello, una noche, un espacio

de encuentro en un taller, el apoyarte de alguna música que te remonte a tu infancia ayuda, enseguida mirar una foto que tengas de cuando eras niña, ahí podrás ver las diferentes características que tienes y verte en el presente, qué ha cambiado de ti, desde el color de piel, el cabello, la complexión física, luego traer un recuerdo de qué emoción predominaba en tu niña, digamos que el carácter que se fue formando. Miras en retrospectiva qué has cambiado que te encantaba hacer de niña y lo contrario qué sigues manteniendo que se generó en tu infancia.

Para este punto, te recomiendo mucho el libro, *Las cinco heridas que te impiden ser un@ mism@* el autor te va guiando en cómo puedes reconocer la herida más profunda que guarda tu ser y que se generó en tu infancia y cómo tu cuerpo tomo mecanismos de sobrevivencia para estar ahora en el presente y se fue amoldando a tus heridas.

Ahora eres tú quien está para escucharte a ti misma, darte amor y lo que necesites sin esperar de los demás.

En un trabajo con psicoterapia corporal en México, pude conectar con mi niña interior, antes no lo entendía, la relación nula, en una sesión de danzaterapia, la terapeuta nos pidió recrear nuestro nacimiento fue cuando comencé a tener un poco de recuerdos de mi niña, después al mirar la foto pude conectar un poco más.

En otro ejercicio de imaginación activa imaginé a mi niña delante de mí, entonces pude sentir un abrazo cálido hacia mí misma, llevando las manos hacía mis hombros, algo dentro de mí cambio.

Muchas veces cuando las personas no quieren estar contigo puede que revivas heridas de rechazo y abandono. Es entonces poner el foco de atención al cuerpo, qué está

sintiendo, quizás hay una sensación de vacío en el pecho y comienzas a llenarte de pensamientos obsesivos que surgen de tu infancia de maltrato.

Qué necesita en esos momentos tu niña, atención, cariño, palabras de aliento, es momento de respirar, llorar y berrear lo que tu necesitas para darte cuenta de que esta historia que experimentas desde tu cuerpo y tus recuerdos ya pasaron hace tiempo, ahora es diferente, tú decides cómo sentirte.

Tú la que una vez fuiste niña, niño, sólo busca sentirse protegida y amada, reconectar es un trabajo de todos los días para comprender todo lo que necesitabas en el pasado, ahora tú puedes proveértelo.

“La noción de “sostener” (holding) de Winnicott (1971), o de contención, es crucial en estas poblaciones. Como pasa en el plano físico hay muchas maneras de contener al cliente para ayudarlo a descubrir su capacidad de manejar y superar conflictos sin necesidad de pelearse o huir. Establecer y mantener límites terapéuticos claros, como son las reglas básicas u otras estrategias terapéuticas...” (Panhofer, 2005, pág. 180)

Para esta sesión se necesita imaginación activa, haber generado una relación terapéutica de confianza e intuición, haber explorado poco a poco la polaridad de movimientos, y dejar fluir el movimiento auténtico sin exigencias.

La canción *Hasta la raíz* de Natalia Lafourcade ayuda a ir conectando con tu niña interior, con el amor que puedes darte ahora, sacarla de esa cueva oscura de donde se encuentra y prometerle que la vas a cuidar todo lo posible que puedas y reconocer ante ella y ante ti misma, que a veces tendrás errores y le pedirás una disculpa, al final de

cuentas ambas son una sola y sin ella hoy no estarías aquí. Aprendiendo a estar con tu niña interior, aprendiendo a estar contigo, es un trabajo de todos los días.

Haz una reflexión contigo misma de qué culpas a tu niña y por ende a ti misma, escríbelas y transfórmalas por alguna otra opción que te libere de ellas.

5.7 Séptimo Paso. Enfrentar al agresor (puede ser de manera metafórica) Danza Experiencia de autodefensa

Es muy importante enfrentar al agresor, expresar lo que te hubiese gustado decirle ya con tu niña en la mano sabiendo que tú adulta puedes protegerla estás parada desde el mismo nivel que tú agresor, está dinámica involucra el cuerpo, mente y ser.

Para llegar a este paso necesitas haber sacado toda tu rabia, tu dolor, tu frustración, tu ansiedad por lo que te sucedió, conectar con tu cuerpo desde otro lugar, y es una vía de enfrentar de manera metafórica y revisar cada caso personal para quien busque llevarlo a la realidad.

"El público comparte el "conocimiento somático" de los bailarines". Una participante habló de su propia sensación de catarsis al bailar con el público, refiriéndose a sus propias "lágrimas de alegría". Fue "ver cuánta gente diversa se preocupa y se une, ver a los supervivientes y a los jóvenes tomar las riendas de muchos aspectos de cada levantamiento" lo que la hizo llorar". (Chuyun, 2019, pág. 314)

Poder hacer catarsis y llevarlo a lo social al enfrentar al agresor es un paso más, antes podrías buscar esa fortaleza interna, espacios seguros de compartir y después no quedarte ahí sino dar el siguiente paso.

¿Cuándo puedes saber que liberaste las emociones que sientes en contra de tu agresor? Cuando puedes mirarlo de frente no cómo tu agresor, sino como una persona que tiene cualidades y defectos como todas las demás en este mundo, cuando eso sucede sueltas una carga contra ti misma y contra ellos.

Habrán momentos en la vida donde te sientas capaz de hablar con tu agresor ya sin dolor, y quizás después de un tiempo sientas todo lo contrario por algún nuevo recuerdo que tuviste o alguna dificultad que tienes al recordar los abusos.

En una experiencia espiritual conocí a un hombre que platicó lo culpable que se sentía por haber abusado de su pequeña, decía que era algo más grande que se apoderaba de él, ahora entendía el daño, en ese momento comprendí que era un ser humano arrepentido, no sé si todos los agresores lleguen a sentir culpa o pidan perdón alguna vez pero creo que darse cuenta cuando dañas a alguien y buscas reparar el daño es un regalo.

Hay una energía de amor y de perdón cuando experimentas una historia como la antes descrita, no se puede describir con palabras, es de dentro, aquí podría teorizar lo que mencionaba Reich del orgos o Lowen del cuerpo energético, y desde el movimiento sólo lo sientes desde el cuerpo, así de poder ver al agresor desde otra mirada, es posible ver toda la carga social que lleva a las personas a cometer abusos que no se justifican de ninguna manera, pero no podemos cargar con esto toda la vida.

La vivencia de soltar, reparar, perdonar llega a ser momentánea después por otras experiencias de la vida quizás vuelvas al mismo enojo, sólo es cuestión de mirarlo y trabajar en ello.

Lo valioso de esta historia es decirte que habrá momentos donde creas que has sanado y ya no tienes rencor con tu agresor y puedas mirarle a los ojos sólo diciéndole que sabes lo que paso, no esperas que lo acepte, sólo le pides que asuma su responsabilidad de sus actos y la consecuencia que eso genere, podrás contar tu experiencia no con la intención de dañarlo sino como una vía de prevención para futuras generaciones.

Después habrá momentos donde creas que todo vuelve de nuevo por algo que no puedes disfrutar en tu presente y regresan emociones que creíste sanadas, y entonces te digo no es así, cada experiencia, cada emoción es diferente, reconoce los pasos que has caminado y lo que has logrado, el hecho de que regresen emociones es porque somos humanos y estamos en esta vida para aprender, si se repiten esas emociones es porque necesitamos seguir sanando y que este y los demás pasos los puedes realizar las veces necesarias para sentirte mejor contigo misma.

Recuerda que la sanación es en espiral, jamás regresas al mismo punto, puede que a veces pienses que es la misma experiencia, ¿es la misma situación de verdad? ¿son las mismas personas que te dañaron la primera vez? ¿eres tú la misma que cuando niña? Al responder te darás cuenta de que no es así, puede que experimentes las mismas sensaciones/emociones pero ninguna experiencia se repite, estás avanzando en espiral y llegará el momento cuando sientas que has trascendido la experiencia, la herida ha sanado.

Enfrentar al agresor, también lleva todo un proceso, en los grupos de apoyo de personas sobrevivientes de abuso sexual en la infancia ejecuto algunas dinámicas que nos llevan a poder encararlo poco a poco de manera figurativa y cada persona decide si quiere o no hacerlo de manera real.

Hay varios pasos, lo primero es dejar fluir las emociones todas las que se generen por tu o tus agresores, enojo, rabia, ira, frustración, miedo, resentimiento, dolor, tristeza, pena, conmiseración por el o ellos o contigo, amor. Muchas de las emociones que se viven son ambivalentes porque en la mayoría, los agresores son de la familia, y son personas con las que hubo una relación del día a día, no sólo de abuso, sino de también de amor.

La intención es destejer aquella historia para separar lo que te daño y lo que aprendiste de la experiencia.

A veces ese amor se combina con violencia porque muchas sobrevivientes desconocen las relaciones basadas en el respeto, cuidado, aceptación, confianza y aprecio entonces es ir poco a poco reaprendiendo nuevas formas de relacionarse.

En esta sesión las dinámicas de movimiento para enfrentar al agresor serán técnicas de autodefensa, body combate, kick boxing, muay thai, es ahí donde surge la energía de tu cuerpo y de tu fuerza, todo desde el autocuidado de los cuerpos.

Puedes escribir, patear, romper papel, escribirle una carta con todo el odio que puedes sentir para luego romperla, diferentes dinámicas que te llevan a soltar esas emociones.

Después de ejercicios de este tipo recomiendo mucho escucharte, abrazarte y cuidarte. preguntarte que es lo que más deseas hacer y darte un regalo, algunas desean ver una película infantil divertida, otras tocar algún instrumento, cantar una canción, respirar profundo e ir a lugares con mucha naturaleza o estar en compañía.

Cuando estés lista para hablar con él puedes escribir una carta, mostrársela a tu psicoterapeuta, a una persona que no te juzgue y sólo te escuche y al terminar de leerla

le preguntes si algo de lo que dice la carta le ofendió, lo más importante es que escribas lo que sientes y todo el daño que genero después contigo, con tu cuerpo, tu ser, tu mente, decir que lo que le vas a decir no es para dañarlo sino para que recuerde que nadie tiene derecho de dañar a otras personas, menos a quienes están apenas conociendo el mundo y lo que desean es ser protegidos y no dañados, tú sabes cómo es el agresor, tú sabes o puedes intuir cómo podrá reaccionar, lo que te recomiendo es hacer algunos ejercicios de psicoterapia corporal, conectar con tu cuerpo, tu mente, tu ser, plantarte con tu fuerza interior, con tu energía, con esa sensación de poder en ti misma y valor.

Por experiencia, al escuchar a otras sobrevivientes que se han atrevido a encarar de frente a su(s) agresores, después de recuperar su valía personal, se dan cuenta que ellos suelen responder en silencio, hay sorpresa porque quizás muchos ni siquiera han hecho consciente que el daño que hicieron pudo afectar tanto, menos de esa manera, entonces se quedan en silencio o responden con negación, lo más importante es que tú lo haces visible, lo expresas, para quitarte una carga más de culpa, de miedo y de vergüenza, te invito al siguiente paso.

En los casos de Bibi, Kati, y Susan, coincidieron que esta dinámica de enfrentar al agresor de manera metafórica no la habían hecho antes, les ayudó a ver su historia atrás, conectaron con su fuerza y su rabia.

5.8 Octavo Paso. Compártelo en tu familia, sin esperar nada a cambio. Como una vía de prevención en el futuro y liberarte de la vergüenza

Danza Recupero el aliento y mi voz

El compartir tu experiencia no es para seguir siendo víctima es para prevenir a futuras generaciones del daño que provoca el vivir una experiencia de violencia sexual en la

infancia y/o adolescencia, es hacer visible que aunque las niñas y niños son pequeños hay que tratarles con amor y respeto.

Algunas de las sobrevivientes que han compartido en la familia, buscaban un abrazo solidario, un escucha, a veces se espera lo que no pueden dar por la cultura en la que vivimos.

A veces hay empatía en la familia o sólo de algunos miembros pero el compartirlo nos lleva a dejar de encubrir el tema, dar más visibilidad y quitar el papel de víctimas para volver a comenzar o transformar la historia.

Hay una carga de vergüenza pero el compartirlo en espacios seguros y con personas que tienes confianza puede ayudar a contrarrestar la experiencia.

El compartirlo sin esperar nada a cambio suele ser algo difícil de aceptar para muchas sobrevivientes, se mezclan muchos pensamientos de injusticia, de rabia, de resentimiento por esperar que reaccionen como nos gustaría. Es real que es muy importante la red de apoyo, lo más valioso sería de tu familia, que te reciban con sus abrazos, cuando estés a punto de caer.

Mejorar la comunicación asertiva, leer todos juntas sobre las maneras de prevenir, cómo acompañar, para ello en los talleres que imparto siempre recomiendo el apartado de cómo apoyar familiares y/o amigos a sobrevivientes, del libro *El coraje de sanar*.

Preparar tu cuerpo y mente previamente con tu terapeuta o alguien de confianza que no te juzga, para que las respuestas que te den puedas sobrellevarlas, es probable que te generen dolor, enojo, tristeza, pero después de este proceso ya eres una persona con gran valía.

Al compartir se busca que cada día te sientas más ligera y con nuevos ánimos para emprender el vuelo y reconocer lo que más amas en esta vida e ir a la acción. Recuerda que el compartirlo es hacer visible que existe una acción que día con día daña a millones de niños y que con hablar estamos previniendo de hogar en hogar, primero a que te quites una culpa, vergüenza y miedo que no te corresponde, segundo, ayudas a prevenir para futuras generaciones y tercero estamos arreglando lo que ya no funciona, para transformar la vida, la nuestra y de quienes amamos, recuerda, poco a poco se va lejos.

En esta sesión del compartir buscamos ir a una danza para recuperar el aliento y la voz, fluimos al ritmo del silencio, de la música, al compás con otros cuerpos que tienen historias similares, hay un lenguaje corporal que une y es ahí donde se confluye para la sanación.

Vamos de movimientos de lucha a de aceptación, de encogerse a crecer, Whitehouse pensaba que la danza era una forma de comunicación, autoexpresión y revelación de estas nuestras experiencias pasadas por el cuerpo.

5.9 Noveno Paso. Reconecta cuerpo/mente/ser. Sigue curando la herida Danza Descubriendo mi propio ritmo, mis caderas cobran vida

Hemos llegado al noveno, transitar por cada paso nos hace reflexionar sobre como cada persona ha enfrentado sus propias vivencias hasta llegar aquí, en cada paso hemos buscado conectar con nuestro cuerpo, mente y ser.

Schilder (1886-1940) define la imagen corporal como “aquella representación que nos formamos mentalmente de nuestro propio cuerpo, es decir la forma con la que este se nos aparece (1987, p.15). Desde entonces, el concepto de imagen corporal ha

evolucionado y ha pasado por muchas definiciones en el ámbito de la filosofía y la psicología.” (Álvarez & De Tord, 2018, pág. 64)

Una de las secuelas de vivir el trauma es la disociación por ello la importancia de buscar reconectar las partes que se disocian. A veces no hay conciencia del cuerpo o una idea errónea del mismo generando falta de cuidado. La mente en la mayoría de las personas con o sin trauma no se mantiene en el presente solemos ir del pasado al futuro, entonces buscamos mantener la mente presente en nuestras sensaciones.

Con el trabajo corporal del yoga buscamos que nuestra mente este más presente incorporando la conciencia del movimiento y la respiración y que nuestro ser, intuición, nos ayude a discernir sobre qué caminos tomar, lo que más nos conviene desde la autoexploración y autoconocimiento.

Por qué o para qué hacer esta integración, pienso que la parte fundamental de buscar esta unión es poder contrarrestar los efectos del trauma.

Bessel Van Der Kolk en el libro El cuerpo lleva la cuenta, explica que el cuerpo secreta hormonas del estrés cuando se viven experiencias extremas lo que ocasiona enfermedades o patologías, reflexiona en que el trabajo con el cuerpo, una psicoterapia sensoriomotriz y la experimentación somática ayuda a que la experiencia traumática pase a segundo plano dando paso a la exploración de nuevas sensaciones físicas.

“Antes de someterse a una exploración completa del propio trauma, se ayuda a los pacientes a reforzar los recursos internos que facilitan un acceso seguro a las sensaciones y emociones que en el momento del trauma los abrumaron. Peter Levine llama a este proceso pendulación (entrar y salir cuidadosamente de las sensaciones

internas y de los recuerdos traumáticos). De este modo, se ayuda a los pacientes a expandir gradualmente su ventana de tolerancia”. (Bessel Van Der Kolk, 2015, págs. 245, 246)

Con la danza movimiento terapia y el yoga se busca situar a las personas en el presente, que descubran que moverse es seguro, vuelvan a conectar con el placer y con la capacidad de autodefensa y protección cuando sea necesario y de soltura, ligereza y fluidez cuando experimenten de nuevo la confianza, seguridad y valor.

Mente, cuerpo, ser, una integración, una reconexión, una triangulación en la medida que vamos tomando conciencia de la importancia de esta unión nos damos cuenta de que todo lo que vamos haciendo durante el día va tomando más claridad, apertura, paz interior, dejamos de culpar y buscar soluciones donde creemos que hay dificultades.

Hay muchos estudios de cómo la mente se implica también en el trauma, el cerebro deja de producir serotonina, la sustancia que nos produce felicidad, las hormonas del estrés se generan en abundancia y mantienen a la persona en constante alerta generando hipervigilancia.

“Para cambiar, debemos abrirnos a nuestra experiencia interior. El primer paso es permitir a nuestra mente centrarse en nuestras sensaciones y observar cómo, a diferencia de la experiencia atemporal y siempre presente del trauma, las sensaciones físicas son transitorias y responde a ligeros cambios en la posición corporal, cambios en la respiración y en el pensamiento. Cuando prestamos atención a nuestras sensaciones físicas, el siguiente paso es ponerles una etiqueta. Cuando me siento nervioso, siento una sensación aplastante en el pecho...céntrese en esa sensación y observé cómo

cambia al espirar profundamente, o cuando se golpea el pecho justo por debajo de la clavícula, o cuando se permite llorar." (Bessel Van Der Kolk, 2015, pág. 235)

Cuando hay consciencia de lo que nuestra mente piensa, revisamos lo que está sintiendo nuestro cuerpo, lo expresamos e intentamos conectar con el verdadero sentido de nuestro corazón, ser, comenzamos a sentir un bienestar integrado.

"En una investigación respaldada por los Institutos Nacionales de Salud, mis compañeros y yo demostramos que diez semanas de práctica de yoga reducían claramente los síntomas de TEPT en pacientes que no habían respondido a ninguna medicación o a ningún otro tratamiento." (Bessel Van Der Kolk, 2015, pág. 233)

Sin duda yo también creo y compruebo la cita anterior, llevo varios años practicando yoga y danza terapia, para mí el yoga ha sido la conexión espiritual, de sentido del ser, del alma que poco se habla en la danza movimiento terapia, me parece una parte fundamental, esencial para la sanación.

Hay miedo, un vacío antropológico sobre la importancia del alma, que se impregna de religión y misticismo, desde mi punto de vista y la intención de buscar añadir esta parte esencial durante las sesiones es porque creo que haciendo esta integración, la persona deja de pelearse consigo misma y su experiencia.

Cómo seguir curando la herida es un proceso, cada persona sabe en qué momento está de la misma, mientras más se auto conoce, más se integran estas partes, cuando hay congruencia entre lo que pienso, siento, digo y hago va involucrada esta libertad de poder ser hoy escucha activa del cuerpo, mente, ser.

Para trabajar con estás tres partes o más conectadas con el ser recomiendo el libro *Mujeres que corren con los lobos*, en el cual mediante cuentos se trata de traer lo inconsciente a lo consciente e ir descubriendo qué experiencias he tenido relacionadas al cuento y cuáles han sido mis respuestas de esta mujer salvaje que habita en todas las personas, busco mover esto que voy descubriendo y dándole forma en la escritura, el dibujo, y reconocer que las decisiones conectan con nuestro ser y la intuición.

En esta sesión se busca conectar con el ritmo propio, conectar con las caderas que son la base de la creatividad y en donde físicamente se pudo generar el daño, movemos estas partes reprimidas y dormidas.

5.10 Décimo Paso. Tomar responsabilidad de tu presente. *Vive y deja vivir.* Danza Desplazarme y jugar con mi entorno

La frase -vive y deja vivir-, es muy usada en grupos de Alcohólicos Anónimos, y me conecta con el sentido de la vida, podríamos comenzar por preguntarnos qué es para nosotras vivir, cómo sé que estoy viva y no muerta, la respuesta más sencilla y observable es el respirar, si respiro estoy viva, cuando alguien deja esté plano deja de hacerlo.

En el libro *Mujeres que corren con los lobos* se expresa mucho la frase, vida, muerte, vida, como una transición por la que pasamos todos los seres humanos durante nuestras experiencias, en momentos importantes.

Parece que la vida se conecta con lo que nace, crece, tiene forma, está presente, la muerte nos lleva al vacío, la nada, el silencio, y en esta transición vamos caminando por la vida.

Vive y deja vivir es buscar esa conexión contigo, con lo que cobra vida en ti, el movimiento, e intentar no lastimar al otro en su danza por la vida, quizás esto sería lo más complicado, sobre todo cuando vives un trauma, buscas de alguna manera la idea de justicia, de que quienes te hacen daño paguen por ello, conforme vas caminando estos pasos te das cuenta que hay pérdida de energía, perdida nuevamente de ti por estar buscando solucionar o resolver a los otros, es cansado y lleva mucho tiempo.

Al buscar que cada persona asuma o se haga cargo de la situación vas encontrando maneras de cambiar tus propias decisiones. Te das cuenta de que no todo depende de ti. Sólo el aceptar lo que tú si puedes cambiar es lo que va cobrando sentido.

En este paso ayuda mucho reconocer tus propios límites y saber lo que si te corresponde y lo que no.

Me gusta mucho citar los cuatro acuerdos de Miguel Ruíz, 1) *Sólo por hoy soy impecable con mis palabras*, 2) *No me tomo nada personal*, 3) *No hago suposiciones* y 4) *Hago lo máximo que pueda en cada situación*.

Muchas veces intentamos agradar a los otros o ser hipervigilantes con los demás sobre todo si has vivido algún trauma, en la medida que vas encontrando sentido en tu vida, conectando con tu cuerpo, mente, ser, vas tomando responsabilidad, entendiéndola como la habilidad para responder ante cualquier circunstancia.

Sé que puede resultar difícil, y es un constante aprendizaje, con estás sesiones se busca entrar en esa parte de ir más hacia dentro, saber en qué momentos si es necesario poner límites y cuando buscar la paciencia y tolerancia.

En el trabajo con el cuerpo se conecta con la danza del desplazamiento descubriendo cuáles son tus propios límites, en qué momentos te compartes con otros y en cuáles prefieres ir a tu individualidad.

Llegamos a la danza de gustos y afinidades, quien eres en este momento presente, cuáles son tus ritmos y movimientos que te caracterizan y se asemejan a otras, danza desde este contexto.

5.11 Onceavo Paso. Soltar las riendas, conéctate con lo que más creas, desde tu ser, libérate de las cadenas. Reaprende a amarte y a amar desde otra manera.

Danza Este presente es mío reescribo mi historia

Soltar es liberar la mente de condicionamientos que nos impiden disfrutar la vida, liberarte de todas las cadenas de opresión que te hayan impuesto y tú sigas cargando, no es una tarea fácil es lo que la mayoría de las personas buscamos con o sin trauma.

El conectar con lo que más creas cobra sentido en tu mente, en tus movimientos, en tu ser, en esa idea que siembras dentro de ti, es lo que va creciendo, puede ser religión, o un Dios, Diosa inventado por ti, o simplemente creer y hacer eso que te apasiona tanto.

Y una vez que crees en eso también crees en ti, como persona, como ser humano que ha logrado transitar esta experiencia, has transformado aquello que tanto dolía en algo bello y creíble para ti, soltar es entregarte a las experiencias del día confiando en tu capacidad de enfrentar estos retos.

Una amiga me decía -creer es crear- y desde ahí partimos con la importancia del movimiento, de la escritura, de la autosanación como una motivación de reaprender nuevas formas de amar sin dolor.

Puede resultar complicado, a veces increíble pensar que es posible hacer un cambio, se necesita un reaprender y conocer otras formas de ser y estar contigo, en tus relaciones, quizás resurgen nuevos miedos, nuevos patrones y es entonces que necesitas un apoyo, una contención, una terapia personal ayuda mucho, algún grupo terapéutico, revisar los pasos que se han hecho.

Un paso a la vez, poco a poco se va lejos a veces puedes sentir que recaes, que es imposible, busca ayuda y cobíjate con estás emociones.

Qué es el amor, cómo lo entiende cada persona, es subjetivo, por ello la importancia de crear tu propia historia, tus propios conceptos que se acoplen a tu conexión cuerpo, mente, ser.

Podríamos escribir muchas historias de dolor, de abusos, de trauma, ahora toca dar el giro a tu propia vida. Ahora se busca reescribir tu presente y danzar.

En este penúltimo paso se busca que las personas conecten con su espiritualidad, con su amor propio, para poder fluir con el amor a los demás. Se hace una propuesta de un plan de vida a corto, mediano y largo plazo, metas para irse logrando poco a poco.

Para qué se proponen generar metas a corto, mediano y largo plazo, ayudan a centrar la mente, a poner atención más al presente, pasa muchas veces que las personas vuelven a caer en pensamientos obsesivos, recuerdos de su trauma, del pasado, el centrar el foco hacia una meta ayuda a conectar de nuevo y poner el cuerpo en acción, en movimiento, tienen la atención, intención y acción, esto ayuda a soltar lo viejo y sanar.

Se buscarán dinámicas de ritmo en el grupo, énfasis en el movimiento. Si volvemos a los esfuerzos propuestos por Laban y las cualidades de Bartenieff tenemos:

Espacio (mente) directo (metas a corto, mediano y largo plazo) pensamiento y **atención** en las metas.

Peso (ser, intuición) firme (buscar las formas) **intención**, en aquí y ahora.

Tiempo (cuerpo) sostenido (realizar alguna actividad) **decisión, acción** en movimiento.

Flujo (corazón) conducido (conectar) **sentimiento** y emoción de querer hacerlo.

ESPACIO DIRECTO	Mente	Metas	ATENCIÓN	Planeación
PESO FIRME	Ser	Formas	INTENCIÓN	Aquí y ahora
TIEMPO SOSTENIDO	Cuerpo	Realización	DECISIÓN	Acción en movimiento
FLUJO CONDUcido	Corazón	Conexión	SENTIMIENTO	Querer hacerlo

Propuesta de ejecución, las letras en verde son mis aportaciones

5.12 Doceavo paso: Danzar hacia la resiliencia y escuchar tu corazón, cuerpo, mente y ser en unión.

Danza Suspiros del corazón y resiliencia

Hemos llegado al último paso, qué te gustaría compartir en todo este proceso de libertad, es en esta parte cuando recuerdo que una de las sobrevivientes decía que se sentía en empatía con otras mujeres por -compartir el mismo lenguaje emocional-, has transitado este camino, estos doce pasos a tu tiempo, a tu ritmo, a veces quizás tuviste que regresar

a uno o dos atrás pero no significa que te quedaste atrás sino que necesitaste un poco más de tiempo.

Ha sido una travesía, un dibujo de cierre, un abrazo para ti, un auto regalo y quizás para tus compañeras de este viaje, de estos doce pasos.

“Cuando la palabra resiliency nació en la física (soltura de reacción, elasticidad), designaba la capacidad de un cuerpo para resistir un choque. Pero atribuía demasiada importancia a la sustancia. Cuando pasó a las ciencias sociales significó -la capacidad para triunfar, para vivir y desarrollarse positivamente, de manera socialmente aceptable, a pesar de la fatiga o de la adversidad, que suelen implicar riesgo grave de desenlace negativo”. (Cyrulnik , 2001, pág. 10)

Te gustaría compartir el mensaje, si, no, o para qué, esto es opcional y cada persona lo decide quizás haciendo una carta, un dibujo, hablando en un grupo pequeño o grande, el enfoque central es que puedas reintegrar tu experiencia como una más de la vida y que ya no determine tu presente.

Compartir el mensaje desde el corazón, dándole un nuevo significado a la experiencia desde la resiliencia.

“Cuando te inclinas hacia lo que es positivo, estás corrigiendo un desequilibrio neurológico. Y te estás dando hoy los ánimos y el cariño que deberías haber recibido de niño...Al centrarse en lo saludable y tirar de ello de modo natural, aumentas las emociones positivas que pasan por tu cabeza cada día. Las emociones tienen efectos globales porque organizan el cerebro en su conjunto, por lo que las sensaciones positivas tienen efectos de largo alcance, como un sistema inmune más fuerte (Frederickson 2000)

y un sistema cardiovascular más resistente al estrés (Frederickson y Levanson 1998). Mejoran tu humor, aumentan el optimismo, la resiliencia y la capacidad emprendedora, y ayudan a contrarrestar los efectos de experiencias penosas, incluyendo el trauma” (Hanson & Mendius, 2012, pág. 81)

En esta última sesión se da apertura a que cada persona tome el liderazgo haciendo propuestas de movimiento para conectar con su propio valor, autoestima, amor, unión, bienestar y poder propio. Una danza libre de cómo es cerrar este proceso, cerramos en círculo y en el compartir, la propuesta es sentirse integradas, con cuerpo, mente, ser y corazón, haciendo reflexiones sobre las técnicas usadas, la yoga, danza movimiento terapia, dibujo y escritura.

En cada una de las sesiones se busca la escucha activa del papel como danza movimiento terapeuta, si hay otras necesidades se podrán cambiar las dinámicas, usar diferentes objetos y música acorde a cada participante, lo importante era plasmar esta guía que ha sido un caminar junto con otras mujeres en este momento con Kati, Susan y Bibi con quienes me siento muy agradecida por la confianza.

6) Conclusiones

Llegamos al final de este ciclo, de este camino, esta propuesta de intervención nació por la idea firme de que a pesar de vivir experiencias traumáticas se puede encontrar la paz y vivir de otra manera, es difícil reconocer esta idea sobre todo cuando atraviesas la cueva oscura que sientes que no hay salida ni fin, entiendo tantos momentos de desesperanza y una al final se puede volver adicta al sufrimiento a repetir una y otra vez experiencias de dolor para reafirmar lo absurda y peligrosa que es la vida.

Sin embargo, al acceder a espacios terapéuticos, de escucha, de trabajo con el cuerpo, la psicoterapia corporal, la danza movimiento terapia, la yoga, el arte como terapia como la escritura y el dibujo que buscamos plasmar aquí, podrás comprender que cada día es un nuevo amanecer, un nuevo comienzo, una oportunidad para soltar esos apegos de sufrimiento, y buscar más mantenerte en conexión, en el presente, en la integración de tu cuerpo, mente y ser en conjunción para tu bienestar y el encuentro contigo misma.

Habrás momentos que sientas retroceder, es por ello recordar cada paso, volver a revisar que desencadene el sentir y si sientes la necesidad volver a buscar algún grupo terapéutico o alguna terapia, lo más importante es confiar en ti y volver a recuperar tu poder, personas sanas sanan personas.

Dentro de los procesos de Bibi, Kati y Susan donde se usaron algunas dinámicas de intervención propuestas a lo largo de estos pasos, las tres coincidieron en dormir mejor, sentirse más relajadas con el movimiento, más reflexivas en la conexión con su cuerpo, sentimientos de liberación, conectar con la niña que una vez fueron y verla desde otra mirada más de autocuidado y amor.

También admiraron y agradecieron poder conectar con la rabia y enfrentar a su agresor de manera metafórica sabiendo que se encontraban en lugares seguros y ahora ellas podían cambiar el giro de su historia.

Aunque con Bibi las sesiones fueron más cortas, en las tres se notaba un cambio, un antes y después, podían reconocer lo que les gustaba hacer y emprender algo nuevo, Kati volvió a intentar una nueva relación identificando cuando sentía miedo y ansiedad y estar más atenta a escuchar su cuerpo, Susan encontró un nuevo trabajo y quiso volver

a conectar con su responsabilidad, Bibi agradeció poder contar su historia y darle otro significado, continuo más atenta a sus necesidades que las había dejado a un lado durante largos años.

Al ver los cambios en ellas, surge mi intención de ampliar este trabajo a grupos terapéuticos, a seguir fomentando el trabajo con el cuerpo, mente, ser, que más personas piensen, sientan, conecten con la idea de vivir, que un trauma no determine sus vidas y poder ser más felices y estar más presentes.

Quizás pueda haber recaídas es entonces cuando se vuelve a repasar los pasos, buscar apoyo y contención.

Es importante abarcar las cinco esferas: psicológica, mental, corporal, espiritual y social para integrar la experiencia usando las herramientas que se han aprendido, **escritura, dibujo, danza movimiento terapia y yoga.**

La parte central del trabajo es una propuesta de intervención con personas sobrevivientes de abuso sexual infantil/adolescencia desde una mirada terapéutica de danza hacia la resiliencia confiando en que es una herida que puede sanar, podrás recordar pero ya sin dolor. Buscar la integración **cuerpo, mente, ser y corazón** en cada una de las acciones para tener un flujo más ligero por la vida. **GRACIAS**

7) Bibliografía

(n.d.).

ADMTE (Asociación española de danza movimiento terapia)

<https://danzamovimientoterapia.com/>

Adler J. (1987) *Who is the witness. A Description of Authentic Movement*, In P Pallaro (Ed.) *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chorodow*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Álvarez, I., & De Tord, P. (2018). Danza Movimiento Terapia: teoría y práctica del enraizamiento (grounding) y la imagen corporal en mujeres con cáncer de mama. In Panhofer, H. Panhofer, M. Campos, & R. Rodríguez, *Con-muévete y mueve el mundo! Jornadas para la celebración del 15 Aniversario del máster de Danza Movimiento Terapia* (pp. 62-73). Barcelona: Universidad Autónoma de Barcelona.

Álvarez, Henar. *Negociando la alianza terapéutica. Guía para el tratamiento relacional*. Revista no.14.

Bass, Ellen, Devis Laura. (2011) *El coraje de sanar. Guía para las mujeres supervivientes de abusos sexuales en la infancia*. Barcelona, Urano, 639pp.

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

Beardall Nancy. (2014) *Relational Mindfulness and Relational Movement in Training Dance Movement Therapist in In Rappaport L*. London and Philadelphia

Bessel A. van der Kolk, M., Laura Stone, M., Jennifer West, P., & Alison Rhodes, M. M. (junio 2014). *Yoga as an Adjunctive Therapy for PTSD*. *Journal of Clinical Psychiatry*, 75, n.6, 559-65.

Bessel Van Der Kolk, M. (2015). *El cuerpo lleva la cuenta. Cerebro, mente y cuerpo en la superación del trauma*. . España: Eleftheria .

Besten, B. (1997). *Abusos sexuales en los niños*. . España : Herdes .

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

- Boris, R. (2001). The Root of Dance Therapy: A consideration of Movement, Dancing, and Verbalization vis-à-vis Dance/Movement Therapy. *Psychoanalytic Inquiry*, 21 (3), 356-367
- Bowlby, John. (1988) *A secure base. Clinical Applications of Attachment Theory*. London, Routledge.
- Bowlby, J. (1979) *Vínculos afectivos: Formación, desarrollo y pérdida*. Madrid: Morata.
- Bowlby, J. (1998) *El apego y la pérdida* (1971). Barcelona: Paidós.
- Butler, J. (2006) *Vida precaria. El poder del duelo y la violencia*. Buenos Aires. Editorial Paidós.
- Burckhardt, T. (1975) *Espíritu y materia*. Alquimia. España, Plaza & Jones.
- Chen LP, Murad MH, Paras ML, Colbenson KM, Sattler AL, Goranson EN, et al. *Abuso sexual y diagnóstico de trastornos psiquiátricos a lo largo de la vida: Revisión sistemática y metaanálisis*. *Mayo Clin Proc*. 2010;85:618-29.
- Chuyun, O. (2019). *The One Billion Rising Flash Mob: From Unspeakable Trauma to Danceable Pleasure*. *DANCE CHRONICLE* , 296-321.
- Cyrułnik , B. (2001). *La maravilla del dolor. El sentido de la resiliencia*. España : Odile Jacob.
- Cortés, Claudia. (2014) *Danza Movimiento Terapia y abuso sexual, Tesina*. Barcelona, UAB.
- Darder , M. (2019). *La sociedad del abuso. 12 testimonios de abusos sexuales. Hablamos los hijos y las hijas silenciados.* . España : Rigden Edit.
- 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.
- Dosamantes-Alperson, E. (1983). Experiential Movement Psychotherapy In P. Lewis (Ed) (1986). *Theoretical approaches in Dance Movement Therapy*. Dubuque, Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company.
- Duncan, I. (2008). *El arte de la danza*. Edición de Sánchez, J.A. Madrid. Ediciones Aka
- Duran, C. (2016) *El sentimiento de culpa*. Barcelona, Kairós.
- Escudero , Á. (2001). *Fenómenos transferenciales en psicoterapia psicoanalítica con niños y adolescentes. Tesis doctoral*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- 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, Diana (2005) *¿por qué el movimiento y la danza en psicoterapia? Jornadas Luso-Ibéricas de Danza Movimiento Terapia*, Barcelona.

Fischman, D, (2015) *Therapeutic Relationships and Kinesthetic Empathy*.

Fonagy, Peter. (2009) *"Points of contact and divergence between psychoanalytic and attachment theories: Is psychoanalytic theory truly different"*. Taylor, Francis Group, 448-480pp.

Fonagy, P. (1999) *Persistencias transgeneracionales del apego una nueva teoría. Artículo presentado en Grupo psicoanalítico de discusión sobre el desarrollo.*

Forester, C. (2007). *Your own body of wisdom: Recognizing and working with somatic countertransference with dissociative and traumatized patients. Movement and Dance in Psychotherapy*, 123-133.

Forward, S., & Craig, B. (1991). *Padres que odian. La incomprensión familiar: un problema con solución* . México : Grijalbo .

Froufe, M. (1997). *El inconsciente cognitivo. La cara oculta de la mente*. España : Biblioteca Nueva.

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.

Fux, María. (1992). *Danza, experiencia de vida*. España, Paidós.

García, M.E., Plevin & Macagno, P. (2006) *Creative Movement and dance*. Roma: Gremese.

García, M.E & Millarreal, M.L. (2020) *Cuerpo Hablado, lenguaje encarnado*.

García , S. (2012). *De regreso al cuerpo: Propuesta psicoeducativa con bioenergética y danza movimiento terapia para mejorar la salud de mujeres víctimas de violencia sexual*. Tesina. Barcelona.UAB

García, S. (2018). *Tras-plantar. Aportes de la Danza Movimiento Terapia al proceso de integración de poblaciones migrantes* . In C. M. Panhofer Heidrun, *¡Con muévete y mueve el mundo!* (pp. 100-109). Barcelona: Universidad Autònoma de Barcelona .

Goldner, L., & Frid, L. (2021). *Fragmentation of the Self: Characteristics of Sexual Assault and Implications in Self-Drawing*. Elsevier *The Arts in Psychotherapy*, 1-9.

Guàrdia, Olmos, Joan, Freixa, M, et al. *Análisis de datos en psicología*. Barcelona, Facultad de Psicología, Delta Publicaciones.

Hanson , R., & Mendius, R. (2012). El cerebro de Buda. *La neurociencia de la felicidad, el amor y la sabiduría* . Barcelona, España: Milrazones.

Harpur, P. (2013). *La tradición oculta del alma*. España: Ediciones Atalanta.

Klein, Melanie. (1990) *El duelo y su relación con los estados maniaco-depresivos. Amor, culpa y reparación*. España, Paidós.

Koch, S. (2008). Dance/Movement Therapy with Clergy in Crisis: A (Group) Case Study. *American Journal of Dance Therapy*, 30 (2), 71-83.

Koch, S., & Fischman, D. (2011). Embodied Enactive Dance/Movement Therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 33 (1), 57-72

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

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

Levy, F (1988) *Dance Movement Therapy. A healing art*. Virginia, Eric Edicion.

Lowe, E.J. (2000) *Filosofía de la mente*. Mentes, cuerpos y personas. Barcelona, Idea Books.

Lowen, Alexander. (2000) *Amor y orgasmo*. Barcelona, Kairós.

Lowen, Alexander. (1990). *La espiritualidad del cuerpo. Bioenergética, un camino para alcanzar la armonía y el estado de gracia*. Barcelona, Paidós.

Lowen, Alexander. (1994). *La experiencia del placer. Vivencias corporales, creatividad y bioenergética para alcanzar una vida más plena*. España, Paidós.

Lowen, Alexander. (1995) *El lenguaje del cuerpo. Dinámica física de la estructura del carácter*. Barcelona, Herder, 1995.

Lowen , A. (1982). *La depresión y el cuerpo. La base biológica de la fe y la realidad*. Madrid: Alianza.

Luciano , E. (2017). *Nunca es tarde para hablar: Sobrevivientes de Abuso Sexual Infantil* . México: Marea Negra, Ediciones.

- Lynne Phillips & Alison Rolfe, (2016) *Words that work? Exploring client writing in therapy*, (193-200pp)
- Macaya-Andrés, L., & Saliente Andrés, A. (2018). *Protocolo "no callamos" contra las agresiones y los acosos sexuales en espacios de ocio nocturno privado*. Barcelona: Ajuntament de Barcelona .
- Miller, A. (2023). *cuerpomente*. Retrieved from Grandes autores: <https://www.cuerpomente.com/grandes-autores/alice-miller>
- Miller, A. (2005) *El cuerpo nunca miente*. Barcelona, Tusquets, Editores.
- Miller, Alice. (2020) *Salvar tu vida*. Barcelona, Tusquets, Editores.
- Miller, Alice. (2021) *Por tu propio bien*. Barcelona, Tusquets, Editores.
- Montagu, Ashley. (2016) *El tacto: La importancia de la piel en las relaciones humanas*. Barcelona, Paidós Iberica.
- Neri, C. (1995) *Grupo*. Buenos Aires: Ed. Nueva Visión.
- Orbach Susie. (2009) *La tiranía del culto al cuerpo*. España, Espasa Libros.
- Pallares , H. D. (2011). *La acción terapéutica del dibujo del infante. Pensamiento y palabra*, 66-75.
- Panhofer, H. (2005). *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia* Barcelona: Gedisa.
- Panhofer, H. (2012). *La sabiduría y la memoria del cuerpo. La inversión en Danza en España 2012*. España, Valencia : Mahali, Ediciones .
- Pérez Sales , P. (2006). *Trauma, culpa y duelo. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de Autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas*. . España, Bilbao : Desclée de Brouwer.
- Phillips, L., & Rolfe, A. (2016). *Words that work? Exploring client writing in therapy*. Newman University, 193-200.
- Pineda, D., Muris, P., Martínez-Martínez, A., and Piqueras, J. A. (2023). *Prevalence of Child Sexual Abuse in Spain: A Survey Study. The European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 15(2), 83 - 88. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2023a9>
- Pitillas, C., Halty , A., & Berástegui, A. (2016). *Mejorar las relaciones de apego tempranas en familias vulnerables: el programa Primera Alianza. Clínica contemporánea: Revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud.*, 137-146.

Pinkola, Estés Clarissa. (1992) *Mujeres que corren con los lobos*. Estados Unidos, Ballantine Books.

Reyes, Y. (2021). *Las bailarinas del futuro: Aplicación de un proceso de Danza Movimiento Terapia a mujeres que han sufrido violencia de género*. Tesina Barcelona: UAB.

Richardson, S. (2001). Attachment Theory and Child Abuse: An overview of the Literature for Practitioners. *Child Abuse Review*, 377-397.

Robbins A. (1998). *Therapeutic Presence*. London: Jessica Kingsley Publishers

Romano, E, Rayleen V. *Male sexual abuse: a review of effects, abuse characteristics, and links with later psychological functioning*. Aggression and violent Behavior. University of Manitoba, Canada, 1999, 55-78pp.

Ruiz, M. (1998) *Los cuatro acuerdos. Un libro de sabiduría tolteca*. México, Urano

Ryan Christopher, Jethá Cacilda. (2012) *En el principio era el sexo. Los orígenes de la sexualidad moderna. Cómo nos emparejamos y por qué nos separamos*. España, Paidós.

Sainz, F. Victor Cabré. (2012) *La experiencia terapéutica con un analista suficiente e insuficientemente bueno*. Una contribución de Winnicott al Psicoanálisis Relacional. Universidad Ramon Rull

Sassenfeld, A. J. (2011) *Afecto, vínculo y desarrollo del self*, Instituto de Psicoterapia Corporal. Vol. 5 (2); pp. 261-294

Schimais C. (1985) *Healing Processes in Group Dance Therapy*. American Journal of Dance Therapy.

Schimais C. (1981) *Group Development and Group Formation in Dance Therapy. The Arts in Psychotherapy*.

Shinoda Bolen Jean. (2010) *Las diosas de cada mujer. Una nueva psicología femenina*. España, Penguin Random House.

Schimais C. (1985) *Healing Processes in Group Dance Therapy*. American Journal of Dance Therapy.

Sezin Demirtoka (2021): *"Welcome to My Kingdom": The Therapy Process between an Adolescent and a Dance Movement Therapist in Training*, Journal of Infant, Child, and Adolescent Psychotherapy, p.22.

Stern, D. (1997) *La constelación maternal*. Barcelona, Ed. Paidós.

Stoltenborgh, M., van IJzendoorn, M. H., Euser, E. M., & Bakermans- Kranenburg, M. J. (2011). *A global perspective on child sexual abuse: Meta-analysis of prevalence around the world*. Child Maltreatment, 16(2), 79-101. <https://doi.org/10.1177/1077559511403920>

Wallin. D.J. *El apego en psicoterapia*. España, Desclée de brouwer, 2012, 500pp.

Wolynn, Mark. (2016) *Este dolor no es mío. Identifica y resuelve los traumas familiares heredados*. España, Gaia.

Whitehouse, M. J. Adler and J. Chodorow (1999): *Authentic Movement*. J.K.P London

Winnicott, D. (1993) *Realidad y juego*. Barcelona, Gedisa.

Winnicott, D.W. (2013) *La familia y el desarrollo del individuo*. Argentina, Ediciones Horme, 215pp.

Wengrower, H. y Chaiklin, S. (Coord.) (2008). *La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia*. Barcelona: Gedisa Editorial.

Yalom I. (2002) *El Don de la Terapia*. Emecé Editores. Buenos Aires.

Young, L. (1992). *Sexual abuse and the problem of embodiment*. Child Abuse y Neglect , 16 (1), 89-100.

8) Anexos

PRIMER PASO: RECORDAR		
Danza con tu respiración en cuerpo estático		
Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Presentación Apropiándose del espacio para sentirlo seguro Calentamiento de conectar con la respiración-cuerpo	Ir a la postura de Savassana Solo quedarse recostadas escuchando su respiración, pueden llevar las manos sobre el estómago y pecho. Conectar con el cuerpo en el piso.	Escribir todos sus recuerdos Hacer un dibujo Verbalizar cómo se van

SEGUNDO PASO: CREER		
Danza conectando con tu dolor, tu cuerpo, tu espacio		
Apertura/Calentamiento	Desarrollo	Cierre
Cómo llego al espacio Momento de meditación/relajación para incorporarme a la dinámica Dinámica de calentamiento: Cómo soy en movimiento	Danza de la crisálida, del nacimiento. Cómo fue, cómo lo expreso con el cuerpo, cómo es el espacio, el tiempo en qué me permito volver a nacer, el flujo, cómo es mi peso, mi ritmo.	Escribir qué identifico de la dinámica, descubro algo de mi historia, cómo siento mi cuerpo. Tarea: Preguntar o indagar más sobre cómo ha fue mi nacimiento.

TERCER PASO: NOMBRAR		
Danza ¿Qué significa moverme?		
Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Dinámica de relajación y calentamiento Juego de conexiones, lazos imaginarios	Nombrar mi cuerpo, Expresión libre, en qué partes siento dolor, cómo quiero moverlas	Dibujo del cuerpo y marcas registradas de dolor Compartir

CUARTO PASO: Exponer emociones Danza: El cuerpo en expresión viva		
Check in/Calentamiento	Desarrollo	Cierre
Cómo llego al espacio Las emociones en mi vida	Juego de las emociones, cómo danza la tristeza, el miedo, la alegría, el amor y el enojo. Representación de cada emoción desde el simbolismo y utilizar objetos.	Hacer una lista de los miedos que sientes, qué situaciones te dan tristeza, alegría, enojo y amor, puedes compartir.

QUINTO PASO: Enfrentar Danza: Apoyo y contención con otros cuerpos desde el juego		
Check In/ Calentamiento	Desarrollo	Cierre
Cómo llegan al espacio Calentamiento, dinámica de meditación, para llegar aquí y ahora, mostrar el saludo al Sol, a partir de ahora sería una secuencia en cada sesión al menos tres veces para iniciar los movimientos libres	Metáfora del espejo, quién soy yo, qué me digo a mí misma en soledad. El dolor me lleva a mi verdad, dinámicas en pareja.	Se pedirá dibujen un árbol, y algo más que deseen al haber trabajado con sus experiencias de movimiento, después se le invita a escribir lo que van sintiendo para después compartir.

SEXTO PASO: Recuperar Danza: Con tu niña, recuperándote		
Check In/ Calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Saludos al Sol Conectar con sensaciones-emociones Peso, flujo, espacio, tiempo, cómo es	Danza con tu niña, traer una foto de ella, poner música que escuchabas de niña, cantar y bailar libremente.	Hacer un dibujo de tu familia Qué lugar ocupas Escribir todo de lo que te vayas dando cuenta Canción Hasta la Raíz

SÉPTIMO PASO: Enfrentar a tu agresor (puede ser de manera metafórica) Danza: Experiencia de autodefensa		
Check In/ Calentamiento	Desarrollo	Cierre

Cómo llegan al espacio Meditación Saludos al Sol Vamos conectando con el grounding y peso Dinámica de juego	Imaginación activa, imaginar que están dentro de una caja y quieren salir Ahora en un lugar seguro traen al agresor, sacar la rabia Se puede gritar, verbalizar lo que se necesita	Escribir lo que experimentaron Dibujo de garabato Compartir
--	---	--

OCTAVO PASO: Compartir con tu familia y liberarte de la vergüenza

Danza: Recupero el aliento y mi voz

Apertura / calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Saludos al Sol Muevo mi cuerpo como lo voy sintiendo Empiezo a mover por el espacio buscando tu kinésfera con otras	Desde el cuerpo, el aliento y la voz voy a desplazar mi historia por el espacio entre mímicas, juegos y danzas cómo es el compartir la experiencia	Escribir sensaciones, pensamientos Compartir

NOVENO PASO: Reconectar cuerpo-mente-ser

Danza: Descubriendo mi propio ritmo, mis caderas cobran vida

Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Saludos al Sol Atención plena en la parte de la cadera	Cuerpo cómo está en el espacio Mente que ideas aún traigo del pasado Ser conecto con los latidos del corazón, hacer dinámica de triángulos Pongo atención a los movimientos de mi cadera puedo usar objetos y materiales	Dibujar tu casa Escribir pensamientos, sensaciones Compartir

DECIMO PASO: Responsabilidad del presente, descubro gustos y afinidades

Danza: Desplazarme y jugar con mi entorno

Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Relajación Saludos al Sol Atención plena en todo el cuerpo	Danza con tus límites Descubre afinidades de cualidades de movimiento Descubre el compartirte o el escoger tu individualidad	Escribir gustos y afinidades Escribir pensamientos y sensaciones

ONCEAVO PASO: Suelta las riendas, conectar con lo que más creas, desde tu centro, tu ser

Danza: ¡Este presente es mío! reescribo mi historia

Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Saludos al Sol	Danza de la vida Danza del amor, de la autoestima, del presente tuyo. Movimientos flexibles, de entrega, de sostén, de juego, de alegría, de aceptación, de expansión, resuena con otros cuerpos y si lo sientes contacta. Propuesta de danza liderada por cada una de las participantes	Escribir un plan de vida a corto, mediano y largo plazo Escribir sobre tu espiritualidad Escribir sobre qué es para ti el amor propio, cómo compartes el amor a los demás

DOCEAVO PASO: Danzar hacia la resiliencia y escuchar tu corazón, cuerpo, mente y ser en unión.

Danza Suspiros del corazón y resiliencia

Apertura/calentamiento	Desarrollo	Cierre
Meditación Regalo de masaje Saludos al Sol	Danza de resiliencia Compartir en esta conexión-unión cuál es tu danza de cierre y apertura a una vida diferente	Dibujo grupal Escribir pensamientos/sensaciones Escribir carta de cierre Regalos Compartir

CUERPO	MENTE	ESPIRITU/SER
Nombrar Exponer Enfrentar Autodefensa Recuperar aliento y voz Descubrir mi ritmo Desplazar Presencia	Recordar Crear Compartir Soltar Perdonar Amarte y amar Reescribir mi historia Toma de decisiones	Recuperar Reconectar Autoconocimiento Espiritualidad Conexión desde el corazón Escuchar

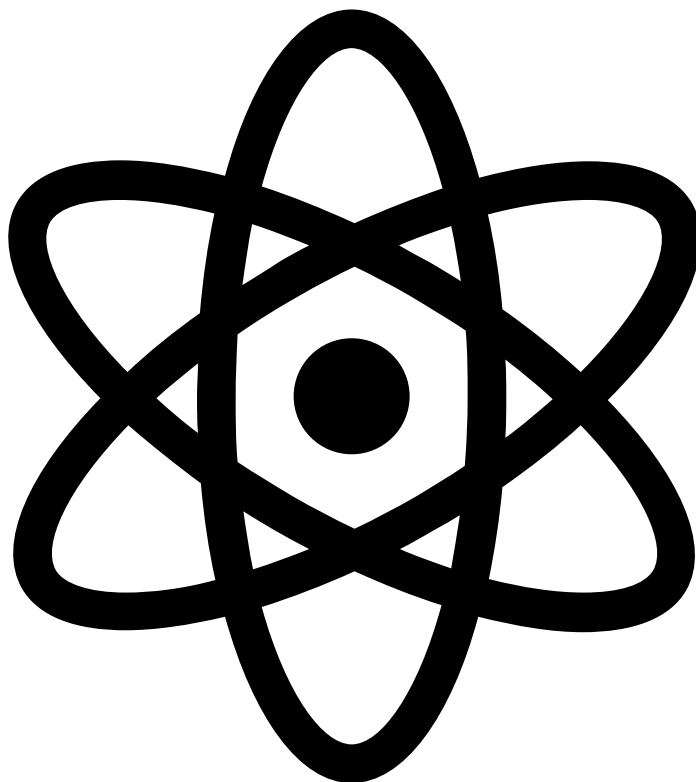
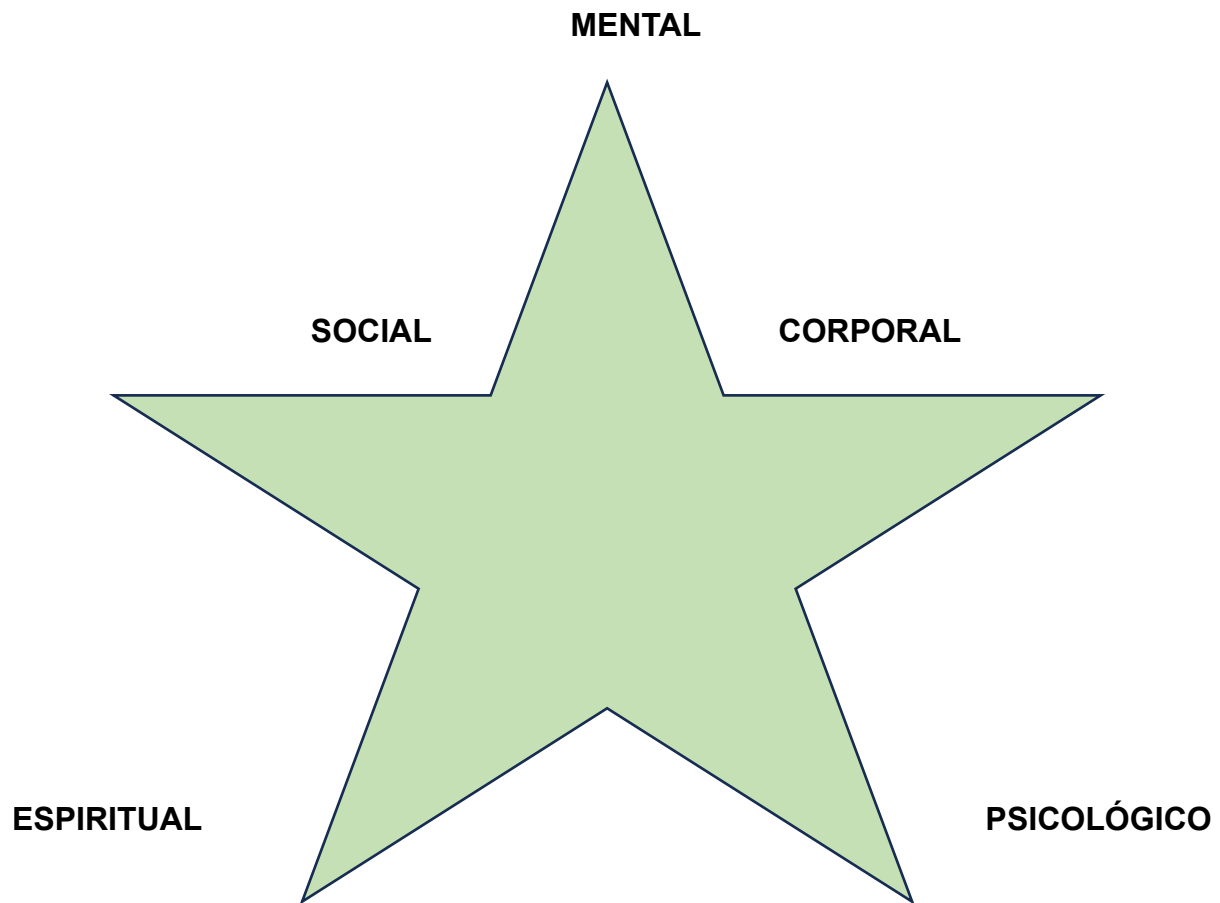
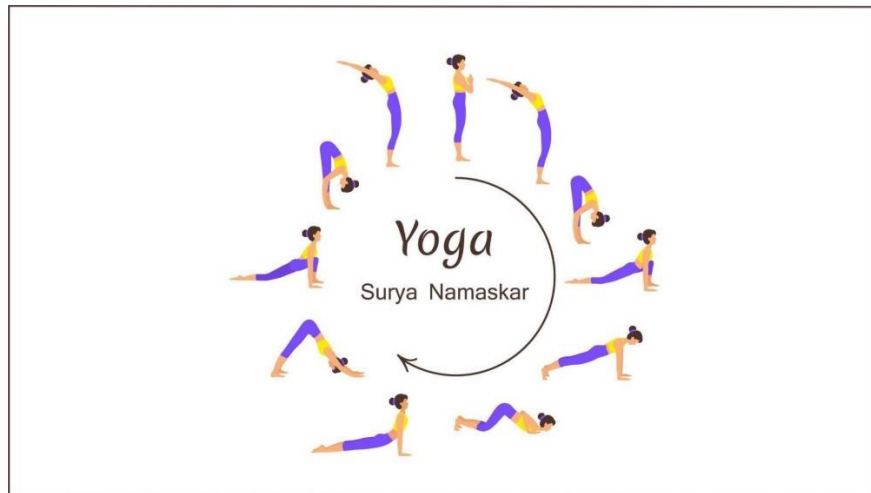


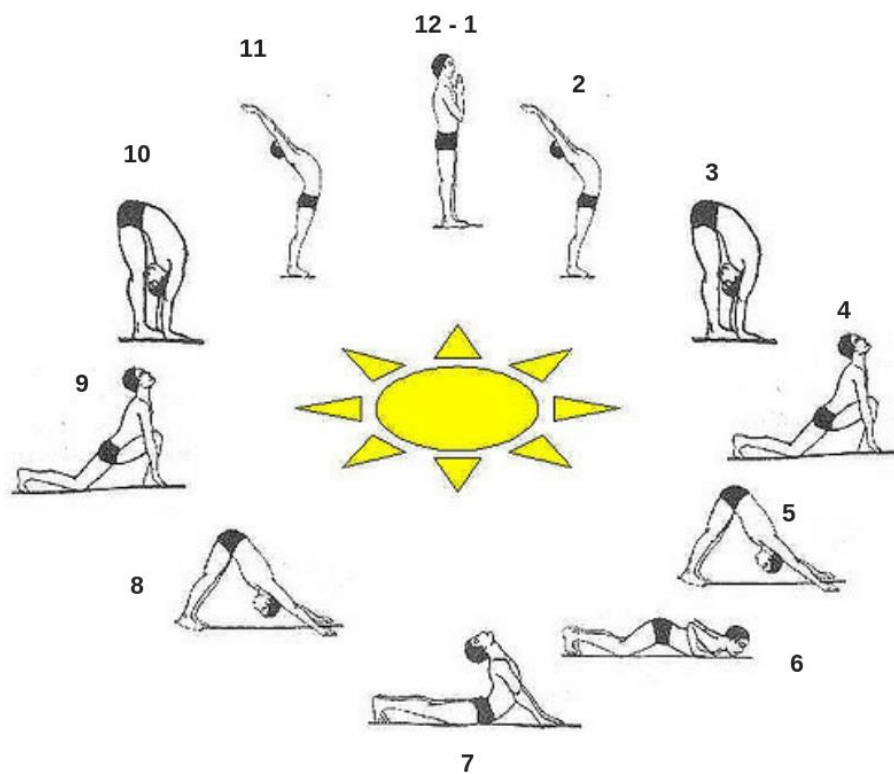
Figura del ser humano en posibilidades de movimiento haciendo esta integración
Mental, psicológico, corporal, espiritual, social en integración con Cuerpo, mente, ser,
centro conexión, intuición

Integración de la experiencia en las cinco esferas para la sanación





Surya Namaskar 1





Propuesta de Surya Namaskar, Saludo al Sol desde la quinta sesión, conectando, cuerpo, mente, ser, respiración, recordando que la sanación es un continuo de emociones y vivencias hasta llegar a sentir la resiliencia

