



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 29 – 1 de noviembre de 2016

DANZA Y “SENSACIONES SENTIDAS”

Nuestro cuerpo visible e invisible

Solo existe un templo en el mundo y es el cuerpo humano. Nada hay más sublime que esa figura erecta. El inclinarse delante de las personas es un homenaje a esa revelación en el cuerpo.

Novalis

En el encuentro de dos caminos, me presento nuevamente...



Nos vamos
recreando a través del tiempo y a menudo volvemos a nacer, nos auto-gestamos con

el auténtico derecho de ser y de hacer aquello que más deseamos, una y muchas veces. Y es así que... soy quien danza y también quien contempla y es parte de esta hermosa encrucijada en el encuentro de dos caminos. Dos sendas que penetran en mi cuerpo hasta hacerlo memoria viva, dos caminos que encarnan en mí: la Danza y el Enfoque en el cuerpo que propuso Gendlin en el año 1962. Ambos revelan, quitan el velo a lo invisible, aquellas vivencias que quedaron escondidas en lo más profundo de mi ser y encierran, sin duda, riqueza... como un tesoro en el fondo del mar que espera **ser visto**, rescatado y valorado!

Mi camino en la danza fue variado: empecé a recorrerlo con los 5 Ritmos de Gabrielle Roth, maravillosa danza extática que me permitió sumergirme muy adentro y descubrir la maravilla del movimiento en mí. Luego, *Flowdance*, *Open Floor* y la propuesta de Danza-Movimiento-Terapia que sin duda me permitió sistematizar, encauzar, hacer propias las distintas formas y encontrar mi propio modo. Más reciente, es mi exploración en la danza Butoh que me llevó a lo más hondo, con una profundidad que no imaginaba. Y tal vez, es especialmente esta danza (ver el *Newsletter* 13 en donde la describo) la que intuyo en profunda conexión con el camino que estoy transitando hace ya cuatro años en mi terapia personal y este último tiempo metódicamente, es decir, como aprendizaje: *Focusing*. Este Enfoque en el cuerpo se desenvuelve en mí como una danza que permite el diálogo de las distintas “partes” que me integran, con respeto e intimidad.

En el encuentro de estos dos caminos es donde quiero dejar huellas...Hoy danzo mi vida y le pido permiso a mi cuerpo para entrar en cada célula y que me cuente “mi historia”: ésa que está en mí pero no se ve, aquello invisible que quedó muy adentro y deseo que salga a la luz! Hoy comparto mi experiencia agradeciendo a quienes me enseñaron a transitar ambos caminos...



La parte sumergida

Para comenzar, retomamos la idea anticipada en el número anterior (*Newsletter* 28). De acuerdo con la **Filosofía de Lo Implícito** que comienza a plantear Gendlin en el año 1962 en su obra "*Experiencing and the Creation of Meaning*" (Barceló 2008; Acuña 2015), nuestra existencia se asemeja a un **iceberg** que tiene dos partes y solo una es visible, en este caso nuestro modo de ser y de estar en el mundo (lo **explícito**). La otra parte -lo **implícito**- está por debajo del agua y no se ve, sin embargo alberga aspectos que tienen plena vigencia y que es necesario rescatar para que cobren sentido. Pero una barrera se establece entre ambas partes a lo largo del tiempo. Gendlin plantea que lo que nos impide vivir una vida plena es el haber perdido contacto con el significado que tuvo una determinada experiencia para nosotros, el habernos separado de esa parte de nuestra historia (que ahora forma parte de lo implícito) y es importante volver a hacer contacto con ella (Acuña 2015).



La Filosofía de Lo Implícito tiene raíces profundas en el tiempo. El pensamiento filosófico comienza en Grecia en el año 550 a. C. Estos primeros pensamientos permanecieron durante más de dos milenios y aún contienen grandes inspiraciones para nuestra vida. De ahí que numerosos filósofos actuales la denominan **Filosofía perenne** para diferenciarla de la Filosofía academicista. La Filosofía perenne no intenta poseer conocimientos sino facilitar nuestro acceso a la **experiencia** que nos permita orientarnos y transformarnos en "sabios". Existe una relación importante entre

la comprensión de la realidad y el despliegue de nuestras potencialidades inherentes (Barceló 2008).

Dentro del marco filosófico de la Filosofía perenne, Gendlin se inspira en dos fuentes para formular la **Filosofía de Lo Implícito**: la **Fenomenología** y el **Existencialismo**. La **Fenomenología trascendental** surge en el año 1900 con Husserl (1859 - 1938), filósofo alemán que asume la tarea de describir el sentido que el mundo tiene antes de todo filosofar (Husserl 2005). Husserl propone describir, no explicar ni analizar y esta es la primera consigna que daba a la fenomenología incipiente para que vuelva a las cosas mismas, lo cual es ante todo la recusación de la ciencia. Volver a las cosas mismas, al mundo antes del conocimiento del cual el conocimiento habla y respecto del cual toda determinación científica es abstracta (Merleau-Ponty 1993). Por otra parte, el **Existencialismo** emerge con Kierkegaard (1813 - 1855) quien descubre que los problemas reales de la vida son siempre del tipo de las llamadas “preguntas prácticas del individuo”, es decir problemas concretos; la existencia es entonces el núcleo íntimo de la persona, del sí mismo (Barceló 2008).

Por otra parte, es muy importante la influencia que tuvo **Rogers** (1902-1987) en la propuesta de Gendlin. Rogers identificó la capacidad de las personas para **sentir los propios sentimientos de manera física y simbolizar esta experiencia** con la ayuda empática del terapeuta como clave del crecimiento. La falta de congruencia entre la experiencia sentida y la conciencia tiene como consecuencia una profunda desconexión interna y deriva en serias dificultades en las relaciones interpersonales. Este autor considera a la persona humana como un organismo digno de confianza que posee una tendencia natural a desarrollarse de manera constructiva (Barceló 2008).



De acuerdo con Gendlin, **la existencia es pre-conceptual, internamente diferenciable y sentida**

corporalmente. La persona existe en su experiencia concreta y esto no es asimilable a conceptos, estructuras, definiciones o unidades de ninguna clase. Desde esta concepción existencial, formula el concepto de **experiencing** que da cuenta de un proceso de interacción permanente entre los sentimientos personales y corporales y los símbolos propios o del medio ambiente inter-actuante (Gendlin 1962; Barceló 2008).



A partir de aquí, formula una teoría filosóficamente consistente y un instrumento que permite a las personas estar en contacto con su experiencia interna: **Focusing o Enfoque en el cuerpo** (Gendlin 1962). Dice Gendlin (1982: 31): “El proceso de cambio personal, el acto interno, es perfectamente natural. Pero, como nuestra lengua no tiene palabras para describirlo, he tenido que inventar las palabras necesarias. Yo llamo al proceso *Focusing*, Enfoque. **Es un proceso en el que estableces contacto con una clase especial de conocimiento consciente, interno y corporal.** Yo llamo a este darse cuenta una **sensación-sentida**”. Los senderos del Enfoque corporal pueden ayudarnos a recuperar nuestro propio saber, nuestros propios gustos y disgustos, tal como plantea Moreno López (2009).

Siguiendo este camino, Weiser Cornell (1999: 14) apela a la **sabiduría innata** que hay en cada uno de nosotros y describe *Focusing* como “... el proceso de escuchar tu cuerpo de una forma suave y comprensiva, y de oír el mensaje que el ser interior te envía. Es el proceso de honrar la sabiduría que hay dentro de ti y de tomar conciencia del sutil nivel de conocimiento que habla a través de tu cuerpo”.

La propuesta de Gendlin y la danza

La Danza y el Enfoque en el cuerpo o *Focusing* comparten un mismo objetivo: permitir el **encuentro con nosotros mismos** y comenzar a revelar aquello que no se ve y sin embargo está muy presente en nuestra vida. Ambos son excelentes caminos para **rescatar lo implícito**, la parte sumergida del *iceberg*. Gendlin (1962, 1982, entre otras obras del mismo autor) propone distintos pasos para este desafío: 1) Despejar un espacio, 2) Formar la sensación-sentida o *Felt-sense*, 3) Lograr un asidero, 4) Resonar, 5) Preguntar y 6) Recibir. Seguiremos estos pasos también para la danza en todas sus formas de expresión libre, es decir no pautada.



Despejar un espacio. A menudo nuestra vida está repleta de cosas y de obligaciones que no nos permiten vernos ni escucharnos... es importante entonces hacer lugar, despejar un espacio para que surja el **vacío creativo** (ver *Newsletters* 19 y 20). Al hacer lugar empieza a hacerse visible Eso que nos ocupa hoy, como eje de nuestro ser y estar en el mundo, ahora. Y este descubrimiento de “espacio” interno, libre para sentir, es el estímulo o disparador del proceso!

En la danza comenzamos a movernos para dejar a un lado todo lo que traemos ‘pegado’, porque por lo general no es propio, ‘vaciamos’ por un momento de aquello que pueda interferir con nuestra entrega al movimiento. Hacemos lugar para que surja lo auténtico y genuino en nosotros. Por lo general esta danza es lenta y explora el

espacio externo e interno. Nos centramos mucho en los pies, en nuestro apoyo en la Tierra y a la vez exploramos todo nuestro cuerpo, dándole la bienvenida. Lo recorremos muy suavemente, para descubrir qué partes están más tensas, más cerradas y cuáles más abiertas, flexibles y disponibles para el movimiento, ambas serán atendidas.

En *Focusing* también vamos dejando lo que traemos adherido, entregamos el peso del cuerpo, nos centramos en la respiración: el aire que entra y sale. Sentimos nuestro cuerpo, tomamos conciencia de cada parte y, poco a poco, vamos entrando en nuestro **espacio de consulta**, ubicado entre el mentón y la cadera (Acuña 2015). Entonces, hacemos lugar, despejamos ese espacio interior para que surja aquello que hoy quiere presentarse para que lo veamos.

La sensación-sentida (*felt-sense*). El *felt-sense* es una sensación físicamente sentida acerca de la globalidad de algo que nos está ocurriendo ahora, en este caso generada por un recuerdo. Puede ser una sensación que incomoda y alerta (que se manifiesta como nudo en la garganta, peso en el pecho, entre otras variantes), o bien placentera, de plenitud y alegría (burbujas en el pecho, aleteo en el estómago, etc.). En ambos casos aparecen en el **espacio de consulta** (Acuña 2015) y constituyen la parte visible del *iceberg*, cuya base aún no vemos. “Una sensación-sentida no te viene en la forma de pensamiento o palabras u otras unidades sueltas, sino como una sola (aunque a menudo perpleja y muy compleja), sensación corporal” (Gendlin 1982: 54).

Estas sensaciones sentidas aparecen cuando estamos presentes, danzando o enfocándonos en nuestro cuerpo. Puede ocurrir que surja más de una, siempre asociadas con una sensación corporal, y es importante atenderlas individualmente.

Lograr un asidero. El siguiente paso consiste en “Dejar que surja del interior de la sensación una **palabra, una imagen, un gesto, etc. que la describa**” (Acuña 2015: 94), es decir el **asidero**. Entonces comienza el **experienting** que Gendlin (1982) define como el proceso de **interacción entre sentimientos y símbolos**. Tal vez una palabra o quizás una imagen nos permiten encarnar más intensamente esa **sensación tan sentida**. Puede ocurrir, por ejemplo, que la imagen de una **nube** represente el peso o la presión en el pecho y la del **sol** la alegría que habita en nosotros.

Esto sucede cuando trabajamos conscientemente con nuestro cuerpo, entrando por cualquiera de las dos puertas: Danza o *Focusing*. Allí estamos, muy adentro, y comenzamos a explorar aquello que nunca habíamos visto de nosotros

mismos: Qué representa ese nudo en la garganta o el aleteo en el estómago? Qué recuerdos nos traen?... Las células que conforman nuestro cuerpo tienen memoria y guardan con mucho cuidado nuestras vivencias y, al entrar en él, nos encontramos cara a cara con la parte sumergida del *iceberg* (que representa nuestra existencia), con aquello que no vemos a simple vista y sin embargo es una parte esencial de nuestra vida. Ambos caminos nos llevan a estos 'lugares' tan especiales e íntimos en donde nos damos cuenta y queremos ir cada vez más adentro de nosotros mismos y de nuestra propia historia.



Comienzan a resonar *felt-sense* y *asidero*. Se trata de ir comprobando si el símbolo que encontramos como *asidero* representa realmente el *felt-sense* o sensación-sentida. Y este juego es en ambos caminos muy creativo ya que hay una retro-alimentación entre ambos: si se ajusta el *asidero* al *felt-sense*, puede decirnos mucho de aquello que sentimos y sus raíces sumergidas y, si no la representa completamente, podremos buscar adentro el porqué y ver qué otro símbolo surge hasta que no queden dudas. Como explica Weiser Cornell (2005: 9), “La esencia de Focusing es un proceso humano natural de sentir adentro y resonar los símbolos que emergen de tu experiencia sentida interna”.

Preguntar. “Es acompañar a ese *felt-sense* hasta que se transforme o nos entregue el mensaje. Permanecer con lo que apareció y establecer un vínculo con ‘eso’ hasta que se produzca un viraje corporal” (Acuña 2015: 94). Este **viraje corporal** es un cambio que se **nos** hace evidente en el cuerpo. Acuña (2015: 95) lo define como “una sensación de alivio de variada intensidad”.

Es importante explorar esa sensación hasta el final, dejar que se expanda por todo el cuerpo, danzando o focalizando el tiempo que sea necesario para experimentar toda su intensidad. Entregarnos, muy presentes, en movimiento o en quietud, para que todo suceda. Es crucial el **permanecer** que plantea Gendlin (1982), permanecer con la sensación-sentida y todo lo que ésta va trayendo.

Recibir. Tal vez lleguemos a conocer una pequeña parte sumergida del *iceberg* o tal vez podamos verlo completamente. En cualquier caso, es importante recibir y agradecer tanto el camino (proceso) como la llegada, aquello logrado y sin duda conquistado. Agradecer la experiencia y agradecerlos por haber estado presentes y disponibles. Es importante saber que podemos regresar a esa sensación-sentida, ahora conocida, las veces que sea necesario, danzando y enfocándonos en el cuerpo!

Espejo y reflejo



Este es un punto de encuentro muy importante entre Danza y *Focusing*. Antes de hablar de espejo y reflejo, es importante tener en cuenta que podemos danzar solos o acompañados por quien coordina el grupo. Del mismo modo, podemos focalizar solos o acompañados por una persona formada en este camino (aunque también es posible que se trate de un amigo/a) a quien llamamos **acompañante** durante el proceso.

El acompañante en el Enfoque en el cuerpo refleja nuestro sentir a través de las palabras. “El reflejo es un modo de respuesta a lo que otro nos está diciendo, que promueve en él la confianza y la seguridad necesarias para poder seguir internándose en su propia experiencia. El reflejo devuelve a nuestro interlocutor la percepción que él tiene de su propio problema. Nos ponemos a su lado para mirar al mundo con sus ojos

mientras tratamos de recibir y de captar su mensaje. Sea lo que sea que la persona nos diga, no formamos un juicio, no la condenamos, no tratamos de que se sienta mejor tratando de solucionarle el problema nosotros. Simplemente recibimos el mensaje tal como sentimos que nos llega y con eso la acompañamos a que encuentre en su interior la solución que sea más adecuada para ella, y no la nuestra” (Extraído de Acuna 2003, El reflejo como respuesta).

En la Danza, un compañero o eventualmente el coordinador puede **espejar nuestros movimientos** y entonces nos vemos en ese otro como en un espejo, tal como propuso Marian Chace en el año 1945 en los EEUU. La danza es comunicación nos dice y plantea el concepto de **empatía kinestésica**, el cual se refiere a la posibilidad de reflejar a través de la propia actividad muscular aquello que percibimos en el movimiento y en el cuerpo del otro con quien logramos una conexión, espejándolo. Chace utiliza técnicas de **espejo y sombra**, es decir frente al otro en el primer caso, a su lado o atrás en el segundo (Levy 1992; Sandel *et al.* 1993; Fischman 2005). Se trata de acompañar a un compañero/a repitiendo, aunque no ‘textualmente’, sus movimientos, de modo tal que pueda ‘verse’ en nosotros como en un espejo. Este tema fue desarrollado en detalle en el *Newsletter* 25 y mencionado en otros.



Entonces, reflejamos a través de las palabras y espejamos mediante el movimiento. Compartimos de este modo y en ambos casos, **lugares comunes** en donde estamos completamente disponibles para quien focaliza o danza y cuenta con nuestra presencia plena y consciente. Este es un punto de encuentro muy importante entre los caminos que proponen Gendlin y Chace: **reflejar y espejar**. Incluso reflejar con palabras suele ser como una danza entre quienes entablan este vínculo. En ambos

casos, se trata de “meterse en el mundo interior de otra persona” (Moreno López 2009: 119) y dejarse tocar por las vivencias y los sentimientos del otro, lo cual no es una tarea fácil (Moreno López 2009).

Otro punto interesante de contacto es la **empatía**, necesaria tanto para reflejar como para espejar. Chace utiliza el término **empatía kinestésica** en relación con el movimiento tal como se explicó más arriba. Por otra parte, Moreno López (2009: 121), propone para el Enfoque en el cuerpo una **empatía a través de la conciencia corporal** y la describe como “la posibilidad de sentir en mi cuerpo una sensación que puedo expresar/simbolizar de una manera tal que, al captarla, la otra persona pueda reconocerla como referida, de una manera más o menos precisa a su propio experimentar”. Para este autor la empatía es un modo de comprender basado en la **conciencia corporal** y este es un punto central para vincular el Enfoque en el cuerpo y la Danza. Tanto para Rogers como para Gendlin, la empatía es indispensable para que el proceso tenga lugar cuando trabajamos con otra persona.

El iceberg como metáfora y símbolo

La parte sumergida es el misterio, lo implícito, aquello que quiere salir a la superficie y cobrar presencia... eso que no se ve y sin embargo es esencial en nuestra vida. La Vida se expresa a través nuestro y para que fluya es necesario estar abiertos, disponibles y dispuestos a explorar aquello que quedó guardado muy adentro, en las profundidades de nuestro ser y que el cuerpo expresa.... esas sensaciones tan sentidas que son el eco y la manifestación de vivencias profundas y tal vez lejanas en el tiempo.

Nuestro cuerpo, visible e invisible, es memoria viva... nuestro cuerpo guarda con mucho cuidado todo lo que vivimos y en él encarnan emociones y sentimientos: felicidad y dolor, alegría y tristeza, entre tantos otros... Todo está allí, en cada célula que lo constituye y el movimiento lo expresa!

Para concluir estas reflexiones que vienen desde muy adentro y, ante todo, surgen de vivencias muy profundas, agradecemos a nuestro cuerpo la maravillosa oportunidad que nos regala de volver a casa danzando y reunirnos con “aquel a quien hemos estado buscando tanto tiempo”, como dice Robert Hall en el poema que les comparto...



En el cuerpo que habitamos

*En el cuerpo que habitamos, ahora
dentro de los huesos y latiendo en el corazón,
vive aquel a quien hemos estado buscando
tanto tiempo!*

*Pero tienes que dejar de correr
y de sacudir tus manos
La cita no ocurrirá sin tu presencia,
sin tu participación...*

*El mismo que allí te espera
se mueve en los árboles,
salpica en el agua...
crece en los pastos y permanece escondido
en las sombras que creas*

*No hay a dónde ir
el matrimonio ocurrió hace ya mucho tiempo
contempla a tu pareja....*

Robert Hall

Agradecimientos

Comienzo por la danza para respetar el orden en que fueron despertando en mí... A Kelly Satz y Marisa Cheb Terrab (5 Ritmos y *Flowdance*), Maralia Reca (Postgrado de Danza-Movimiento-Terapia), Ana Laura Osses (Danza Butoh), Gabrielle Roth y Lori Saltzman (5 Ritmos y *Open Floor* en EEUU)... y sigo con *Focusing*: Patricia Viaño (mi terapeuta, con quien recorrí los últimos tres años y sigo en camino) y Fernanda Acuña (*Focusing* integral). A todas ellas, mujeres apasionadas, GRACIAS por haber tocado mi alma dejando huellas en mi cuerpo!

Referencias citadas

- Acuña, F. 2003. El reflejo como respuesta. Focusing integral. Ficha de clase.
- Acuña, F. 2015. *Focusing, un proceso hacia la integridad*. Buenos Aires: Sinopsis.
- Barceló, T. 2008. La filosofía de lo implícito de Eugene Gendlin. *Miscelánea comillas* 66 (129): 413-438.
- Fischman, D. 2005. Danza Movimiento Terapia. Encarnar, enraizar, empatizar. Construyendo los mundos en que vivimos. Ponencia presentada en el I Congreso de Artes del Movimiento. Buenos Aires: IUNA (Instituto Universitario del Arte)
- Gendlin, E. T. 1962. *Experiencing and the Creation of Meaning*. New York: Macmillan.
- Gendlin, E. T. 1982. *Focusing. Proceso y técnica del enfoque corporal*. USA: The Focusing Institute.
- Husserl, E. 2005. *Meditaciones cartesianas*. México: Fondo de Cultura Económica.
- Levy, F. 1992. *Dance Movement Therapy a Healing Art*. New York: Ed National Dance Association, American Alliance for Health, Physical education, Recreation and Dance.
- Merleau-Ponty, M. 1993. *Fenomenología de la percepción*. Buenos Aires: PlanetaAgostini.
- Moreno López, S. 2009. *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. México: Focusing México.
- Sandel, S. L., Chaiklin, S & A. Lohn. 1993. *Foundation of Dance/Movement Therapy: The Life and Work of Marian Chace*. Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.
- Weiser Cornell, A. 1999. *El poder del Focusing*. Barcelona: Ediciones Obelisco S. L.
- Weiser Cornell, A. (con B. MCGavin). 2005. *La aceptación radical de todo*. Buenos Aires: North Grafic impresiones.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar