



DANZA, MOVIMIENTO Y SONIDOS ARMONIZADORES

Newsletter 37 – 4 de septiembre de 2017

TESOROS SUMERGIDOS Y FUERZAS QUE NOS DANZAN

El Universo interior en expansión

*... Para ello es necesario abrirse al vacío.
Crear el vacío, acceder al vacío, entregarse al vacío.*

Betina Weissmann

Caminos que confluyen y resuenan



* Me sorprendo cada día

al descubrir coincidencias, encuentros entre “caminos” que proceden de distintas direcciones y, sin embargo, convergen! Como expresé en números anteriores, luego

de recorrer por varios años el camino de la danza, desde distintos paradigmas pero siempre siguiendo el propio deseo de expresión libre, de la mano de la visión transpersonal de la psicología que propone Jung (1995, 1999), comencé a indagar en el Enfoque en el cuerpo (*Focusing*) de Gendlin (1962). Mi cuerpo sintió entonces ese magnífico encuentro y comencé a buscar más y más adentro!

De qué modo confluyen estos caminos en nosotros?... Sin duda, desde la danza, la línea que Mary Whitehouse (1956) desarrolla a partir de la propuesta de Carl Jung del año 1916, resuena con aquella que plantea al poco tiempo Eugene Gendlin (1962). En este número deseo reflejar esta confluencia. Comenzaré entonces profundizando en la obra de Whitehouse, haciendo especial hincapié en la técnica y los conceptos de Jung, tales como arquetipos y símbolos que fueron la base de la Imaginación activa, a partir de los cuales la autora comprende el **Movimiento en profundidad**. Al recorrer este camino aparecerá en escena Gendlin con la **Filosofía de lo implícito** que representa mediante una hermosa y poderosa metáfora: la parte sumergida del *iceberg*, aquello que no vemos y, sin embargo, suele ser la fuerza más importante que nos impulsa y nos mueve. Y esa fuerza, con mucha energía, es la que Whitehouse propone rescatar y dar a luz a través del movimiento y la danza... hermoso encuentro que ya vamos vislumbrando!



Los comienzos

Mary Whitehouse se graduó en el Wellesley College y obtuvo su diploma en el Wigman School, escuela de danza en Dresde (Alemania). Fue también estudiante de

Martha Graham. Se destacó como miembro de la Asociación Americana de Danzaterapia. Enseñó en las siguientes escuelas de danza: Jooss Ballet School, Bennington Summer School y Martha Graham School. Trabajó además en el Teacher Training Program en Los Ángeles (Whitehouse 1979; Pallaro 1999; Reca 2011). Esta autora, a quien podemos describir como bailarina, docente y pionera en danza/movimiento terapia, se propuso descubrir aquello que nos mueve desde adentro (Fleischer 2000).



* A partir de su formación en el *Jung Institute* en Zurich y apoyándose en las técnicas de **Imaginación activa**, crea el **Movimiento en profundidad**, llamado luego **Movimiento auténtico**. En líneas generales, Jung sugería mediante la **Imaginación activa**, abrirse a las imágenes que emergían desde nuestro interior y crear un diálogo con éstas. Whitehouse proponía permanecer en actitud de espera atenta para conectarse luego con las **imágenes**, las **sensaciones físicas** y los **movimientos** que emergieran del inconsciente. Surgido el impulso, la persona podía seguirlo. El **movimiento** que emergía de este modo era la manifestación visible de la dimensión invisible del ser y reflejaba la expresión de un impulso originado en un plano muy profundo. De este modo, expandió la Imaginación activa de Jung incluyendo **la dimensión del cuerpo, el movimiento y las sensaciones físicas** (Fleischer 2000), de ahí su enorme importancia aquí.

Arquetipos y símbolos

Jung destacó la existencia de elementos en los sueños que no son individuales ya que no podrían resultar de la experiencia personal. Los mismos parecen ser formas innatas y heredadas por la mente humana y los denomina **arquetipos** o **imágenes**

primordiales (Jung 1995). Este autor define a los **arquetipos** como tendencias a formar representaciones de un motivo, de tal modo que las mismas pueden variar muchísimo en detalle sin perder su modelo básico. No son adquisiciones individuales, sino comunes a todos los seres humanos. Se presentan como ideas e imágenes, manifestándose a nivel personal a través de complejos que se expresan en sueños o fantasías y a nivel colectivo como características culturales, tales como los mitos y el arte. Por otra parte, el **símbolo** es la mejor expresión posible de algo desconocido y describe dos tipos de símbolos: naturales y culturales. Los primeros derivan de contenidos inconscientes de la mente y de este modo representan un gran número de variaciones de las imágenes arquetípicas esenciales, tales como las ideas e imágenes que aparecen en los relatos antiguos (Jung 1995, 1999).



La imaginación activa en acción

La danza / movimiento como Imaginación activa fue creada por Jung en el año 1916, no obstante, no fue reconocida hasta la década de 1950 cuando Whitehouse la lleva a la práctica a partir del modelo teórico de Jung (Whitehouse 1958, 1979; Reca 2011). Para Whitehouse (1979) es central la distinción que plantea Jung entre el **Sí mismo** y el **yo**, **Self** y **self** respectivamente. El yo *-self-* es el mundo del ego y todo lo que implica. El Sí mismo *-Self-* se refiere en cambio al mundo de lo transpersonal que trasciende al individuo y al ego, aquello no-conocido. **El Sí mismo guía al yo** y en este proceso la cooperación lleva a la individuación, desarrollo único y consciente del potencial de cada persona. De este modo el ego queda al servicio del Sí mismo. El desarrollo de la personalidad solo es posible mediante la inter-penetración de lo consciente y lo inconsciente; la misma necesita enriquecerse también con lo irracional e instintivo.

Uno de los pilares de la teoría de Whitehouse es la noción de **polaridad**, es decir los **pares de opuestos** -consciente e inconsciente, entre otros- y la vida es la paradoja entre ambos. En el mundo del movimiento, nos encontramos frente a estos opuestos: abierto – cerrado, arriba – abajo, liviano – pesado. En el plano de lo corporal, los músculos se extienden y se contraen, así como también podemos considerar la mitad izquierda y derecha del cuerpo. Así por ejemplo, la mano izquierda es inocente e irracional mientras que la derecha es consciente, activa y representa los mandatos familiares y sociales en general. Esta polaridad derecha – izquierda es también un motivo muy interesante de exploración en danza (Whitehouse 1956, 1958, 1979).



Volviendo al concepto de imaginación activa, Jung la define como el proceso por el cual la conciencia participa pero no dirige, coopera pero no elige, el inconsciente en cambio está preparado para hablar cómo y dónde lo desee. Su mensaje aparece en forma de poesía, pintura, escultura y **danza**. Para Whitehouse (1979) un modo de introducir a las personas en sus imágenes y fantasías, además de los sueños, es el **movimiento**. Y en este sentido, propone una forma de imaginación activa basada en el ritmo, los rituales y las relaciones interpersonales. Estas permiten construir el *self* reflexivo y consciente.

Whitehouse (1979) denomina auténtico al movimiento simple e inevitable que se da especialmente en la improvisación. El mismo se reconoce como genuino, perteneciente a la persona. Lo opuesto a auténtico es lo invisible, es decir aquello de lo cual no tenemos conciencia. Puede haber partes del cuerpo invisibles que, a través del movimiento, pueden hacerse visibles y entonces desaparece la oposición, es decir la polaridad. Algo semejante ocurre con el “**moverse y ser movido**”. En danza es muy frecuente que ocurra lo primero, pero cuando el esfuerzo se abandona, **cuando el ego**

pierde o abandona el control, el Sí mismo -Self- es quien realiza el movimiento. Es maravilloso estar presente cuando un danzante experimenta el ser movido; hay acción en la no-acción y los opuestos desaparecen!

Las fuerzas que nos danzan



De acuerdo con Karin Fleischer (2000)

“(…) La forma denominada Movimiento Auténtico posibilita la re-conexión de cada ser con su mundo interior de imágenes, emociones, sensaciones, dando lugar al emerger tanto de aspectos negados y desconocidos de una misma como de un potencial y fuerza creadora aún no manifestadas. Esta re-conexión facilita la apertura a un nuevo estado del ser caracterizado por una relación más armónica entre las diversas partes, armonía que no es estática y que fluye desde la percepción directa de la unión inicial entre cuerpo y psique, consciente e inconsciente, uno mismo y el universo”.

Whitehouse (1958) fue la primera en describir las diferentes fuentes a partir de las cuales surge el movimiento. La esencia de la experiencia del movimiento radica en la idea de **move** y ser movido. Ambas cosas ocurren al mismo tiempo, en el presente, y éste es un **momento de conciencia total** que equivale al hecho de que la persona es consciente de hacer algo y, a la vez, de que algo le ocurre. Su propuesta es esperar el impulso interno que luego toma la forma de acción física y esto es la **Imaginación activa en movimiento**. Al mismo tiempo, da mucha importancia a las **imágenes** que surgen en ese momento y dice que cuando las imágenes están verdaderamente conectadas en la persona, **el movimiento es auténtico**.

Tal como Whitehouse (1956) afirma, hace no mucho tiempo atrás el movimiento fue nuestro único lenguaje. Del mismo modo, la expresión creativa en el movimiento físico es lenguaje sin palabras. Si afirmamos, todo nuestro cuerpo dice Si y si negamos dice No. En su trabajo "Movimiento físico y personalidad" (1963), nos dice que el cuerpo es el aspecto físico de la personalidad y entonces, el movimiento es la personalidad que se hace visible. Lo importante es la experiencia consciente del cuerpo y del movimiento, entre ambos existen conexiones psicofísicas. Para Whitehouse el movimiento proviene de lo que Laban (1984) denomina *inner effort*, es decir del impulso interno específico que tiene la cualidad de sensación. El impulso se dirige al espacio y el movimiento lo hace visible en la acción física. Es posible seguir la sensación interna, el impulso hasta la acción física mediante la imaginación activa en movimiento. La relación psique - cuerpo se integra entonces a la conciencia y el movimiento se transforma entonces en el lenguaje de nuestra personalidad (Whitehouse 1963 en Pallaro 1999).



Hay un término importante que Whitehouse (1958) utiliza para referirse al movimiento del propio cuerpo: **sensación kinestésica**, que nos informa acerca de dicho movimiento. Esta sensación es realmente consciente cuando la persona encuentra la conexión interna, el propio movimiento. Esto nos lleva también a la idea de "moverme y ser movido" al mismo tiempo, percibir esto último es esencial en este caso. Esta autora destaca los siguientes aspectos para el Movimiento auténtico (Whitehouse en Pallaro 1999): espera abierta, con los ojos cerrados, la persona escucha a su cuerpo; **crear un vacío** en el cual pueden suceder muchas cosas; la voluntad y el esfuerzo son aquí impedimentos, propone eliminarlos; el cuerpo es el sujeto del descubrimiento; es necesario que el ego aprenda a no actuar cuando la acción se produce; el movimiento surge desde adentro; ese movimiento estuvo

siempre en la persona; si el movimiento se reduce al ego, hay inhibición, pobreza e inercia.



La danza y el movimiento como imaginación activa implica la relación entre dos personas: el **movedor** y el **testigo**. A través de esta interacción, el movedor comienza a internalizar la experiencia reflexiva del testigo. El movedor trabaja con los ojos cerrados, escuchando internamente, esperando los impulsos-imágenes-sensaciones que puedan surgir desde su interior. La mente se aquieta y entonces comienzan a surgir experiencias originadas en diferentes niveles. Aspectos desconocidos, latentes o bloqueados pueden salir a la luz. Muchas veces vienen a la superficie sueños o hechos olvidados. Existe un interesante vínculo entre **memoria y movimiento corporal** ya que la misma se almacena kinestésicamente y de este modo puede emerger. Mientras, el testigo observa y al mismo tiempo toma conciencia de cómo los mismos resuenan en su cuerpo/mente, escucha su propia experiencia, evoca recuerdos, fantasías, pensamientos, sentimientos, imágenes y emociones a partir de la acción o no-acción del movedor. Finalmente, movedor y testigo comparten verbalmente sus experiencias. Adler destaca la importancia del testigo; sostiene que la presencia de otro cuando se está explorando lo desconocido responde a la necesidad humana de seguridad, contención y balance (Whitehouse 1979; Pallaro 1999; Fleischer 2000).

Tesoros sumergidos

Muy pocos años después, en el año 1962, Eugene Gendlin comienza a plantear la Filosofía de Lo Implícito en su obra *Experiencing and the Creation of Meaning* (Barceló 2008; Acuña 2015). De acuerdo con ésta, 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 es necesario rescatarlos para que cobren sentido, no obstante, 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 y es importante volver a hacer contacto con ella (Acuña 2015). Es importante tener en cuenta que las propuestas de Gendlin (ver *Newsletters* 29 y 35) y Whitehouse salen a la luz casi simultáneamente y ambas comparten una misma búsqueda desde distintas perspectivas y sin tener conocimiento uno del otro.



Gendlin es el creador de 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**" (*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. En ambos casos aparecen en el cuerpo y constituyen la parte visible del *iceberg*, cuya base aún no vemos (Acuña 2015). “(...) Una sensación-sentida no te viene en la forma de pensamientos o palabras u otras unidades sueltas, sino como una sola (aunque a menudo perpleja y muy compleja), **sensación corporal**” (Gendlin 1982: 54). Es decir, no es una experiencia mental sino física. Este autor, al igual que Whitehouse, apela luego a una **imagen, palabra-cualidad o frase** que provenga de esa sensación-sentida y lo denomina “**asidero**” (Gendlin 2002).



*También podemos trazar un paralelismo entre este autor y Jung, de quien toma conceptos importantes. Mientras Gendlin trae de las profundidades la **experiencia** y el **movimiento de “vida hacia adelante”** a través del enfoque en el cuerpo, Jung aporta riqueza imaginativa con su profunda fascinación por la **imagen: sensaciones-sentidas e imágenes** respectivamente. Ambos están de acuerdo en algo fundamental: el **acto de mirar hacia adentro** y prestar mucha atención a nuestro **mundo interior**, tanto sentido como imaginado (Ellis 2014). Asimismo, Gendlin (1999) toma la noción de **arquetipo** de Jung, por ejemplo, al referirse a la función integradora del organismo, es decir la capacidad que todos tenemos de completar aquello que nos faltó en nuestra infancia y/o juventud temprana. En este sentido, remite a los padres internos, arquetípicos.

Así como en el Movimiento Auténtico se establece una relación entre movedor y testigo, en el Enfoque en el cuerpo este vínculo se da entre el **focalizador** y el **acompañante** durante el proceso. El primero es quien incursiona en su cuerpo y el segundo refleja su 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.... (Extraído de Acuña 2003, El reflejo como respuesta). Aquí también hay coincidencias con Marian Chace y la posibilidad de **espejar** en la danza (ver *Newsletter* 29). Incluso **reflejar con palabras suele ser como una danza** entre quienes entablan este vínculo. En ambos casos **-reflejar y espejar-** se trata de dejarse tocar por las vivencias y los sentimientos del otro (Moreno López 2009).



Expansión y expresión en busca de sentido

Tanto en el Movimiento Auténtico como en el Enfoque en el cuerpo, necesitamos “abrirnos al vacío, crear el vacío, acceder al vacío” parafraseando a Weissmann, en su frase presentada al comienzo. Whitehouse propone la espera abierta, escuchar al cuerpo y **crear vacío...** para Gendlin es necesario **despejar un espacio**. Ambos apelan a un “**espacio**” interior disponible y a la **apertura** para que todo suceda... el cuerpo como espacio sagrado, dado el enorme tesoro que alberga y la posibilidad que nos ofrece de descubrirlo.

Gendlin nos invita a sacar de las profundidades de nuestra existencia aquello olvidado, esa parte nuestra que hoy desconocemos y es un enorme capital que tal vez desaprovechamos.... Whitehouse nos ofrece entonces la magnífica posibilidad de permitir que aquello que está muy adentro se transforme en la Fuerza que nos mueve y así pueda expresarse y re-significarse todo lo que creemos olvidado. Ambos autores apelan a aquellos tesoros que yacen muy profundamente en nuestro cuerpo que, sin duda, contienen un enorme potencial de creación y la fuerza que nos impulsa hacia adelante.

Entonces, Whitehouse propone permanecer en actitud de espera para lograr la conexión con las imágenes, las sensaciones físicas y los movimientos que emerjan del inconsciente. El movimiento que surge de este modo es auténtico ya que proviene de lo más profundo de nuestro ser. Gendlin sugiere despejar un espacio interno para dar lugar a la sensación-sentida y luego apela a la imagen, palabra-cualidad o frase que la represente. En ambos planteos está presente **la experiencia y el movimiento** que nos impulsa hacia adelante... Hay una parte sumergida e “invisible” de nuestra historia y a través de ellos, nos proponemos iluminarla y hacerla presente en nuestras vidas.



Del movimiento a la forma y luego a la danza, todo el cuerpo se involucra en la tarea de entregarse a esa **fuerza** que surge del vacío y lo mueve en busca de sentido, desde lo más profundo hasta la superficie, expresando y expandiéndose. Esta magnífica expansión tiene su espejo en el eterno movimiento del Universo y entonces: somos parte!

El verdadero trabajo interno
surge,
cuando un hombre comienza
a observarse a sí mismo

George Gurdieff



Notas

- * Gregory Colbert's Ashes and Snow (Cenizas y nieve).
- ** "Cisne negro" (2010), dirigida por Darren Aronofsky.
- ***Compañía de Danza Contemporánea del Complejo Cultural Universitario BUAP (México).

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. *Misceláneacomillas* 66 (129): 413-438.
- Ellis, L., MA, RCC. 2014. The inner journey: Focusing and Jung. *The Folio* 25 (1). (http://www.focusing.org/folio/Vol25No12014/LeslieEllis_2014.pdf)
- Fleischer, K. 2000. Movimiento auténtico. Una forma de danza-movimiento-terapia. *Kiné* 42 (<http://www.revistakine.com.ar/textos/movimientoautentico.html>).
- 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.
- Gendlin, E.T. 1999. *El Focusing en Psicoterapia. Manual del método experiencial*. Buenos Aires: Paidós.
- Gendlin, E. 2002. *Focusing: proceso y técnica del enfoque corporal* (6ª ED.). Bilbao: Mensajero.
- Jung, C. G. 1995. El acercamiento al Inconsciente. *El hombre y sus símbolos*, ed. C. G. Jung, 18 - 103. Buenos Aires: Paidós
- Jung, C. G. 1999. *Recuerdos, sueños y pensamientos*. Barcelona: Seix Barral.
- Laban, R. 1984. *El dominio del movimiento*. Caracas, Madrid: Fundamentos.
- Moreno López, S. 2009. *Descubriendo mi sabiduría corporal. Focusing*. México: Focusing México.
- Pallaro, P. (ed.) 1999. *Authentic Movement. Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Loan Chodorow*. London: Jessica Kingsley Pub.
- Reca, M. 2011. *Tortura y Trauma. Danza/movimiento terapia en la reconstrucción del mundo de los sobrevivientes de tortura por causas políticas*. Buenos Aires: Biblos.
- Whitehouse, M. S. ca. 1956. Creative Expression in Physical Movement is Language without Words. Capítulo 3. Inédito.
- Whitehouse, M. S. 1958. El Tao del cuerpo. *Bone, Breath and Gesture*, ed. D. H. Johnson, capítulo 4. Berkeley, CA: North Atlantic Books (1995).
- Whitehouse, M. S. 1963. Movimiento Físico y Personalidad. Paper presentado en Analytical Psychology Club de Los Angeles.
- Whitehouse, M. S. 1979. C. G. Jung and Dance Therapy. *Eight theoretical approaches in dance/movement therapy*, ed. Bernstein: 51-70. Dubuque: Kenda/Hunt.

María Fernanda Rodríguez

www.cuerposquedanzan.com.ar