



Reconocerse des-uniforme. (Sebastián Piedrahita Quiceno, 2017). Collage fotográfico y retoque digital. [Imagen de la Tesis: Intersensibilidades normativas contenidas en mi piel].

Hacer agua de limón: aplicación del método Core Danzaterapia con personas con VIH¹

Making lemon water: application of the Core Dance Therapy method with people with HIV // Fazendo água de limão: aplicação do método Core Danzaterapia com pessoas com VIH

Jessica Reyes Sánchez²

Departamento de Investigaciones Educativas, CINVESTAV, México
jessica.reyes.sanchez1@gmail.com

Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos / Volumen 7 – Número 7 / Enero – diciembre 2020 / ISSN impreso 2390-0288, ISSN digital 2590-9398 / Bogotá, D.C., Colombia / 203-217



Fecha de recepción: 14 de enero de 2019
Fecha de aceptación: 2 de mayo de 2019

DOI: <https://doi.org/10.14483/25909398.15517>

Cómo citar este artículo: Reyes Sánchez, J. (2020, enero-diciembre). Hacer agua de limón: aplicación del método Core Danzaterapia con personas viviendo con VIH. *Revista Corpo-grafías: Estudios críticos de y desde los cuerpos*, 7(7), pp. 203-217 / ISSN 2390-0288.

¹ **Artículo de reflexión Investigación:** Artículo derivado de la investigación que la autora realizó para obtener el grado de Maestría en Investigación en Danza en el Centro Nacional de Investigación, Documentación e Información de la Danza José Limón. INBA, México.

² Antropóloga egresada de la ENAH. Doctorante en Investigaciones Educativas por el DIE- CINVESTAV. Cuenta con estudios de maestría en Investigación de la Danza por CENIDID José Limón, INBA. Realizó la maestría en Ciencias en Arquitectura y Urbanismo en el IPN.

Resumen

Este trabajo presenta elementos de la investigación que realicé sobre los beneficios de la danzaterapia en un grupo de personas con VIH.¹ El objetivo fue analizar las transformaciones en la percepción corporal que experimentan las personas con VIH a través de la danzaterapia. Se realizaron observaciones etnográficas de las sesiones de danza terapéutica, además de entrevistas en profundidad para conocer los probables cambios emocionales y corporales que las y los asistentes a las sesiones han percibido a través del movimiento corporal. Entre los resultados obtenidos se observa que un grupo de personas con VIH, han reflexionado sobre su relación con el cuerpo antes y después de adquirir el virus, e incluso han resuelto emociones reprimidas. Y también a través del movimiento han logrado crear nuevas formas de relacionarse con cuerpo y con su entorno.

Palabras clave

Corporalidad; danzaterapia; emociones; VIH

Abstract

This paper presents elements of the research I conducted on the benefits of dance therapy in a group of people with HIV. The objective was to analyze the transformations in body perception experienced by people with HIV through dance therapy. Ethnographic observations of the therapeutic dance sessions were made, in addition to in-depth interviews to know the probable emotional and bodily changes that the attendees to the sessions they have perceived through body movement.

Among the results it can be seen that a group of people with HIV have reflected on their relationship with the body before and after acquiring the virus, and have even resolved repressed emotions. And also through the movement they have managed to create new ways of relating to the body and its surroundings.

Keywords

Corporality; dance therapy; emotions; HIV

Resumo

Este trabalho apresenta elementos da pesquisa que realicé sobre os benefícios da terapia da dança em um grupo de pessoas com HIV. O objetivo foi analisar as transformações na percepção corporal vivenciadas por pessoas com HIV por meio da danceoterapia. Foram feitas observações etnográficas das sessões de dança terapéutica, além de entrevistas aprofundadas para conhecer as prováveis mudanças emocionais e corporais que os participantes das sessões que perceberam através do movimento corporal. Entre os resultados, pode-se ver que um grupo de pessoas com HIV refletiu sobre seu relacionamento com o corpo antes e depois da aquisição do vírus e até resolveu emoções reprimidas. E também através do movimento, eles conseguiram criar novas maneiras de se relacionar com o corpo e seus arredores.

Palavras-chave

Corporeidade; dança terapêutica; emoções; HIV

Introducción

La danzaterapia² se basa en el movimiento como medio para alcanzar la integración de procesos corporales, emocionales y cognitivos. Durante las sesiones el cuerpo es el protagonista ya que a través de los movimientos se busca expresar emociones que se bloquean en la vida cotidiana (Lowen, 1990; Fux, 1997). Y así el mundo interno de las personas se hace más visible, se comparte el simbolismo personal, se muestran las formas de interacción con los otros y se encuentran significados en gestos, posturas y movimientos. Es decir, la danzaterapia se centra en lo que el movimiento representa y en el proceso que se ha vivido para representarlo. No se requieren

4 Hay dos vertientes fundamentales, la primera es Danza Movimiento Terapia que se desarrolló en Estados Unidos en la década de 1940 bajo la batuta de Marian Chace, Trudi Schoop, Lilian Espenak y Mary Whitehouse. Y la otra es la desarrollada por María Fux en Argentina.

conocimientos previos; ya que más allá de la belleza de la interpretación, lo que se busca es profundizar en el proceso del movimiento y en la representación danzada de cada participante (Fux,1992; Reza, 2005).

En danzaterapia la representación danzada³ es un proceso de construcción del pensamiento (Fux, 1992). Por ello creemos que las representaciones de las emociones objetivadas a través de la danza contribuyen a la construcción de un significado de los conflictos psíquicos, favoreciendo su resolución. En este sentido se puede afirmar que lo más importante en este proceso son, las transformaciones que la persona y se pretende que cada individuo logre modificaciones de los patrones habituales de movimiento. Lo que se traducirá en cambios en los patrones habituales de estar, de pensar, de hacer, de sentir (Durán, 1991). Con esto se busca remover en lo profundo del ser para motivar la creatividad, y la expresión auténtica mediante la integración cuerpo-mente. Es a través de dicho proceso que se pueden generar cambios con impacto a nivel físico y psicológico. Ya que al trabajar con la danza como metáfora de la existencia del cuerpo se integran las experiencias previas, la memoria y percepción corporal (Albornoz, 2017).

Es importante mencionar que, danzaterapia ha sido utilizada para tratar enfermedades crónicas entre ellas el VIH (Sebiani,2005). Varios trabajos han planteado los beneficios psíquicos y corporales que experimentan los asistentes a este tipo sesiones, lo que sin duda impacta en la mejora de su calidad de vida. Además, los beneficios que grupos de personas con padecimientos específicos encuentren un espacio grupal de contención, que les permita integrarse consigo mismos (Bojner Horwitz & Kowalski 2006). Pero es necesario enfatizar que en su mayoría dichos trabajos han sido abordados desde la psicología y un porcentaje menor desde la investigación dancística. Por ello considero fundamental que los es-

tudios de investigación de la danza aborden temáticas vinculadas a la experiencia terapéutica en la danza, ya que pueden dar pistas sobre las complejidades que implica expresar el mundo interno a través del movimiento.

Danzaterapia y VIH

No podemos obviar que, aunque existen avances significativos en el tema de los antirretrovirales, muchas personas con VIH experimentan cambios corporales debido al desarrollo de la infección y al uso de dichos medicamentos. Y es probable que desarrollen lipodistrofia, neuropatía periférica, o sarcoma de Kaposi (Méndez, 2011). Y aunque no todas las personas padecen dichos efectos y en la actualidad los tratamientos son personalizados, sin duda los cambios corporales asociados al uso de fármacos pueden incidir en la forma en que significan y se apropian del cuerpo. En ese contexto la danzaterapia puede ser un espacio de creación y resignificación corporal. Lo anterior puede derivar en que a través de la danza las personas con VIH encuentren una nueva forma de relacionarse con su cuerpo.

Además, la danzaterapia puede ayudar a que las personas con VIH realicen una introspección sobre el impacto de la infección en su cuerpo. También ayuda a que comprendan las interacciones emocionales que tienen con su entorno y como impactan en sus relaciones afectivas (Mora, 2011). Por otra parte, puede convertirse en un espacio para trabajar con el estigma y discriminación que existe sobre los cuerpos considerados “anómalos”, ya que al corporizar las emociones puede permitir que las y los asistentes resignifiquen y se reconcilien con este territorio lleno de simbolismos y significaciones que es el cuerpo (Goffman, 2006).

Nota metodología y contextual

Este trabajo se realizó, en el marco de un proyecto de maestría en investigación para la danza. Para realizarlo se privilegió el estudio interpretativo de la subjetividad de las personas que participaron en esta investigación,

5 En Core danzaterapia se denomina exploración danzada



Imagen 1. Danzando el dolor (Jessica Reyes).

lo que brindó la oportunidad de analizar los fenómenos sociales desde la concepción de que el sujeto desempeña un papel activo, guiado por su cultura, en la estructuración de la realidad (Taylor y Bogdan, 1992; Álvarez-Gayou, 2005). Por eso, para desarrollar este trabajo un eje importante fue reflexionar que, dentro de la construcción de la realidad, existen tensiones derivadas de

la asimetría de poder de las estructuras sociales. Por lo que se retomó la idea de ver a los fenómenos culturales como formas simbólicas en contextos estructurados socialmente (Thompson, 2002). Además, en este trabajo se enfatizará en las respuestas (agencia) de las personas frente al poder que ejercen las estructuras sociales (Giddens, 2003).

Por otro lado, esta investigación se encuentra inscrita en la corriente fenomenológica del constructivismo social y es de corte etnográfico (Garfinkel, 1967). Se inscribe dentro de los estudios de caso, por lo que no se planteó realizar generalizaciones sino rescatar los testimonios y vivencias de un sector de la población que históricamente ha sido estigmatizado, segregado y vulnerabilizado (Jackson, 1989; Goffman, 2009 Vergara, 2013). Pero sobre todo se busca visibilizar los elementos de agencia y reflexividad que están presentes mediante la experimentación de sesiones danzaterapéuticas.

Universo de estudio

Para desarrollar el trabajo de campo contacté a una organización civil, ubicada en el centro de la Ciudad de México. Organismo fundado hace 20 años y donde se imparten servicios médicos, pruebas rápidas de detección de VIH, acompañamiento psicológico, pláticas y talleres dirigidos a población que vive con VIH.⁴ Dicha institución se caracteriza por formar activistas en derechos humanos y promotores en salud sexual. Además, están muy interesados en generar procesos de capacitación en temas de salud integral con los usuarios que les visitan. Por la trayectoria y compromiso con la población con VIH me pareció un lugar sumamente interesante para realizar sesiones danzaterapéuticas.

Fue a través de redes sociales que la organización convocó a los usuarios a conformar un grupo semanal que experimentaría sesiones de danzaterapia diseñadas para población con VIH. En ese contexto realicé un taller de 12 sesiones de Core danzaterapia con un grupo de 7 personas: 3 hombres y 4 mujeres con VIH de entre 30 y 45 años.⁵ Durante las sesiones se buscó que las y los participantes reflexionaran sobre la experiencia de vivir con

VIH y las implicaciones en lo corporal, además del impacto en los ámbitos personal, familiar y laboral, antes y después de experimentar con la danzaterapia.

Esto con la intención de indagar en los posibles beneficios que la danzaterapia puede aportar a diferentes ámbitos de la vida cotidiana de dicho sector de la población. A través del diario de campo se registraron las sesiones danzaterapéuticas y conversaciones informales con las y los asistentes a las mismas. Además de recuperar sus narrativas a través de entrevistas en profundidad.

Vivir con VIH

A través de mi experiencia profesional y académica me he dado cuenta de cómo el estigma y la discriminación pesan simbólicamente sobre los cuerpos de las personas con VIH. He visto que a pesar de los esfuerzos que realizan la sociedad civil y el sector salud, todavía hay mucho trabajo por hacer. Si bien se atiende la salud mental de dicho sector de la población, no se enfatiza en el vínculo cuerpo-mente. Por ejemplo, las modificaciones vinculadas a la percepción y relación con sus cuerpos a partir del diagnóstico positivo son invisibilizadas (Bustamante, 2011). En este sentido se puede afirmar que la falta de una atención integral, que dé cuenta de los vínculos cuerpo-mente puede coadyuvar a que las personas tengan dificultades para adherirse a los tratamientos con la implicación física y mental que deriva de ello (Romero, 2008).

Durante el desarrollo del trabajo de campo y de la realización de entrevistas en profundidad, me di cuenta, de que además de la necesidad de reforzar los esquemas de atención integral individual, es necesario enfatizar en los procesos de conformación de redes de apoyo y la salud mental como elementos necesarios para construir un entorno menos adverso. Debido a que tener un espacio de contención emocional entre pares facilita hablar de temas que no podrían abordar en otros ámbitos, como el laboral y el familiar. Además, he sido testigo de cómo las sesiones de danzaterapia coadyuvan a que dichas

6 Es necesario mencionar que dicha organización cuenta con un grupo de apoyo para personas con VIH, y fueron integrantes de dicho grupo quienes asistieron a las sesiones danzaterapéuticas.

7 Los nombres de las y los informantes se mantendrán en el anonimato y para diferenciar las narrativas se mencionarán el género y la edad.



Imagen 2. Danzando con el estigma (Jessica Reyes).

personas puedan resolver los conflictos que tienen con su cuerpo y así transformar la percepción de este. Poder relacionarse con el cuerpo desde la danza, como una forma lúdica de transformar los conflictos existenciales, permite a las personas mejorar su calidad de vida. Por ello en las siguientes líneas ahondaré en la experiencia de trabajo con un grupo de personas con VIH que asistieron a sesiones de Core danzaterapia.

Transformar el dolor en algo creativo

Como se mencionó anteriormente durante tres meses realicé sesiones de Core danzaterapia⁶ con un grupo

⁶ Las sesiones de Core danzaterapia comprenden 7 etapas que son: 1) Estímulo, son elementos como la culpa, el perdón, el control, el confiar, el amor, entre otros. 2) Pregunta, etapa en la que se exploran sensaciones corporales generadas a partir del estímulo. 3) Exploración danzada, implica que las personas dancen, explorando sus movimientos y sensaciones con plena consciencia del presente. 4) Hacer visible lo invisible, en esta etapa se recurre

mixto, en las instalaciones de una organización civil ubicada en el centro de la ciudad. Nos reunimos semanalmente para abordar sus experiencias sobre el dolor, la culpa, el miedo, la enfermedad, y la experiencia de vivir con VIH, entre otros. Hay que resaltar que, a partir del movimiento corporal, las y los asistentes al taller pudieron encontrarse con sus corporalidades, reflexionaron sobre las relaciones con sus seres queridos; y también pudieron expresar de manera creativa, lo que ha significado para ellos, que en sus cuerpos habite el virus del VIH.

En cada sesión inicié preguntando como se encontraban los y las asistentes, para conocer con que estado de ánimo llegaban a nuestro encuentro. En varias ocasiones afirmaron llegar cansados, pero con ganas de estar en movimiento. Ese momento inaugural sirvió para que varios integrantes compartieran con los otros asistentes como les había ido durante la semana. Fue un espacio que les permitió hablar de sus angustias, dolores, tristezas, pero también de la felicidad, dudas y novedades. Poder expresarse les daba la oportunidad de contar en sesión algunas cosas que no tenían la oportunidad de compartir en su espacio cotidiano. En general las y los asistentes consideraban que en su grupo de apoyo era complicado hablar sobre sus emociones. Lo anterior debido a que, las sesiones son planificadas con antelación, y regularmente los temas expuestos se relacionan con cuestiones biomédicas o de derechos humanos. Por lo que tienen menos tiempo para reflexionar sobre sus emociones.

Las sesiones de Core danzaterapia se construyen a partir de un estímulo, que básicamente es un elemento que genera sensaciones internas y las remite a experiencias vitales, puede ser una emoción, un sentimiento, una in-

a la arteterapia para que las y los participantes plasmen lo que vivieron a través del movimiento corporal. 5) Catarsis, en cualquier momento de una sesión de Core Danzaterapia puede ocurrir una descarga emocional. 6) Darse cuenta, durante esta etapa, el danzaterapeuta promueve una reflexión para vincular la exploración danzada con la vida cotidiana. 7). Haciendo agua de limón, a partir de la experiencia vivida a lo largo de la sesión se invita a las y los asistentes a transformar patrones de movimiento y de vida.

tención, por ejemplo, el enojo (Instituto Internacional de Core Danzaterapia, 2017). Es a partir de reflexionar sobre el estímulo que se inicia el trabajo corporal a través de la exploración danzada. Durante las sesiones el trabajo con la exploración danzada era el momento más importante, ya que era el punto donde las personas se permitían expresar a través de su cuerpo desde aquello que les molestaba hasta sensaciones más placenteras como el amor o la felicidad. Durante el trabajo con el grupo me di cuenta de que, durante las primeras veces que trabajamos, a las y los asistentes les era bastante difícil soltar el cuerpo, iniciaron este proceso con cuerpos rígidos y contraídos. Tanto hombres como mujeres tenían momentos en los que los cuerpos se quedaban inmóviles, tensos y encorvados, con diferentes estímulos el resultado era el mismo. Conforme avanzaron las sesiones las y los participantes fueron soltando el cuerpo, de rígidos y contraídos se transformaron en fluidos y libres. En este sentido puedo afirmar que comenzaron a modificar sus patrones de movimiento.

Es importante enfatizar que para Core danzaterapia, que los cuerpos “aparentemente no dancen”, no significa que no haya intención de trabajar. Por el contrario, significa que cada persona encuentra un ritmo orgánico para poder expresar a través de su corporalidad todo aquello que trae cargado. Por ejemplo, durante una sesión, para finalizar el trabajo con es estímulo del “dolor”, pedí al grupo que si así lo deseaban y lo necesitaban dejaran ir ese dolor que habían cargado por años. De las cuatro personas que asistieron a la sesión, tres decidieron dejar ir a su dolor mientras que otra considero que necesitaba un tiempo más con éste. Esto se pudo ver a partir de la expresión corporal de cada uno de los asistentes. Ya que los tres primeros abrían los brazos y aventaban de forma imaginaria su dolor, el otro integrante del grupo, se abrazaba y negaba con la cabeza.

Cuando terminaron la exploración danzada, le pedí a las y los asistentes que se relajaran, abrieran lentamente

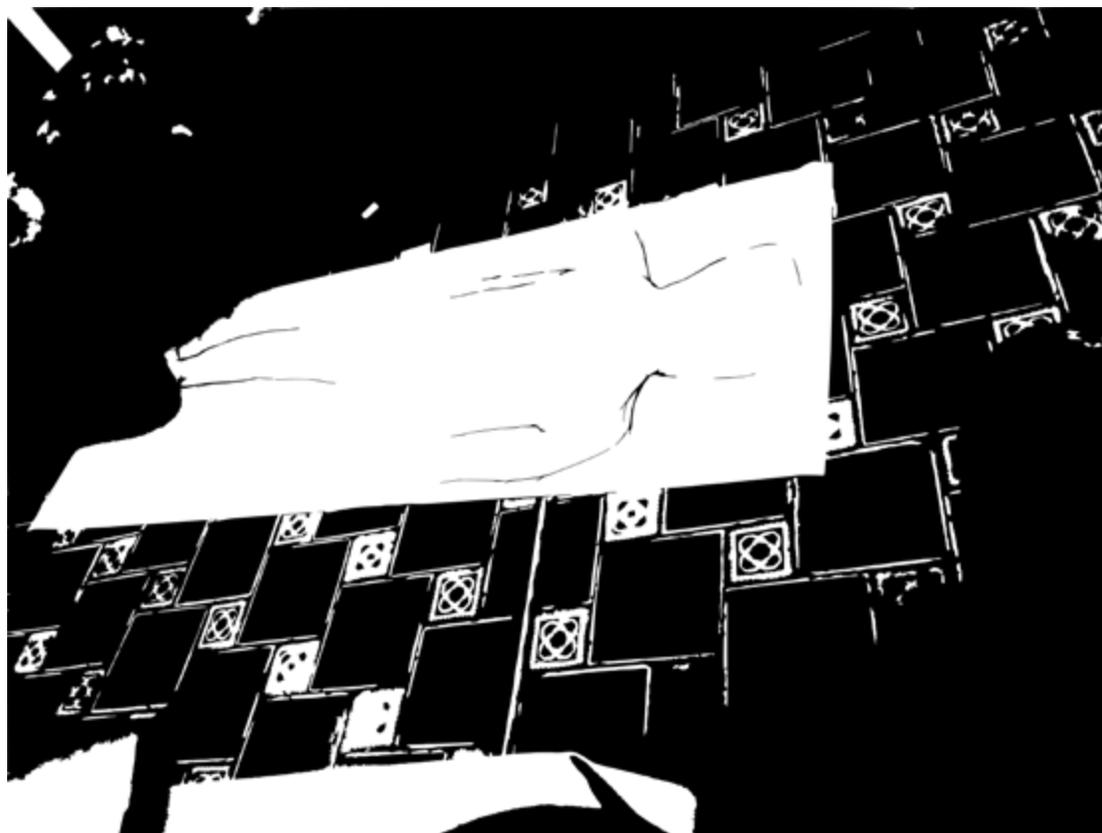


Imagen 3. Mi cuerpo y mis emociones (Jessica Reyes).

los ojos y se ubicaran en círculo. Nos sentamos en el piso y hablamos de la experiencia corporal, esto me permitió ratificar que lo que había visto en sus cuerpos a través de sus movimientos también lo experimentaron simbólicamente y mentalmente. Tres personas afirmaron que habían decidido dejar su dolor de lado, y para ello decidieron soltarlo, aventándolo o dejando caer frente de sí. Mientras que la otra persona refirió que había preferido abrazarse de este, y que necesitaba estar más tiempo con él. Baste este ejemplo para dar cuenta de cómo la danza terapia nos permite crear representaciones de las emociones objetivadas a través del movimiento corporal.

Es muy interesante cómo a través de la práctica de la danza terapia las y los asistentes muestran su universo de sentido y significación el cual expresan a través de la corporalidad. Esto es constatable a través de la verbalización que hacen al finalizar la exploración danzada, lo que permite evitar las sobre interpretaciones y le da voz a quienes están viviendo el proceso. En este sentido el papel de la facilitadora consiste en que puedan llevar a cabo el proceso de la manera que consideren adecuado. Y cuando se hace una observación siempre se explica que es la interpretación de alguien externo, que puede equivocarse, por tanto, la verbalización que hagan del proceso es lo más valioso del mismo.

Es a través del movimiento corporal, que parte de una perspectiva lúdica que las personas del grupo pueden transformar aquellas cosas que les han lastimado. En este sentido podemos hablar de la agencia expresada a través de los procesos danzados. Además, hay que rescatar que en los procesos danzaterapéuticos desde la perspectiva de Core danzaterapia, se enfatiza en construir un espacio simbólico que responda a las significaciones que cada individuo les da a los estímulos que se trabajan.

Danzar con el VIH

A partir del proceso en el grupo, he podido repensar sobre varios elementos que se relacionan con la construcción corporal de las personas con VIH, esto me ha permitido comprender las complejidades a las que se enfrentan. Por ejemplo, durante las sesiones un tema que salió constantemente a discusión era el estigma y la discriminación que sufren las personas que viven con el virus en diferentes ámbitos sociales. En algunos casos son estigmatizados en el ambiente escolar y laboral. A estos se suma que la respuesta de la familia, en muchos casos suele ser de miedo y rechazo, generados por el desconocimiento de la infección. Esto por supuesto impacta en la imagen corporal que las personas con VIH tienen de sí mismos.

Cuando, en mi casa se enteraron de que vivía con VIH, me prohibieron cuidar a mis sobrinos, pensaban que, si los tocaba, los iba a infectar. Con el tiempo mi familia se informó y ya no tenían miedo de tocarme. Pero es muy feo que la gente piense eso de ti, te siente mal, como sucia. (Mujer, 45 años, diagnosticada con VIH hace 5 años)

Como se puede observar en la narrativa anterior, los cuerpos de las personas con VIH pueden ser considerados como cuerpos que no deben tocarse, ya que representan potencial peligro. Lo anterior ha implicado que se fabrique un imaginario donde el cuerpo de estas personas es visto como indeseable. Si bien obtener información cien-

tífica ayuda a la deconstrucción de mitos, es necesario trabajar en las emociones que derivan del rechazo de las personas que no comprenden lo que implica vivir con el virus. Por ello considero que las sesiones de Danzaterapia permiten la construcción de significados individuales y colectivos por parte de las personas con VIH, quienes en lo cotidiano se enfrentan al estigma y discriminación por parte del sector hegemónico y de sus pares.

Durante las sesiones el movimiento corporal hizo posible que las y los asistentes expresaran emociones y sentimientos (que ya habían trabajado en terapia o en grupos de apoyo, pero aún les lastimaban). Para mí fue impactante ver como a través del cuerpo, las y los asistentes se permitieron contar parte de sus vidas, y como la infección por VIH, significó un cambio en las formas en que se concebían a sí mismos. Expusieron las alegrías y dolores que los han acompañado a lo largo de sus historias, lo que les permitió mirar de forma diferente a las personas que les rodean y a sí mismos.

El tema que trabajamos hoy en la clase me sirvió para liberarme de todo el coraje que tenía por las personas que me han rechazado por vivir con el virus. También me acordé de cosas que me han pasado con mi familia, y sabes que, ya me siento más ligero, menos enojado. (Hombre 40 años, 15 años con diagnóstico positivo)

En la narrativa anterior se observa que danzaterapia permitió a las y los participantes avanzar en la resolución de algunos conflictos emocionales, que han sido parte de su historia de vida. Las sesiones se convirtieron en un espacio donde se dieron la oportunidad de liberar algunas experiencias de vida displacenteras y transformarlas a través de su cuerpo y creatividad. Por lo que puedo afirmar que las sesiones contribuyeron a la mejora de la salud emocional de las y los asistentes.

Deseo subrayar que este proceso de investigación me ha permitido ser testigo de que las sesiones de Danzaterapia



Imagen 4. Danzar con el VIH (Jessica Reyes).

permiten la construcción de significados individuales y colectivos por parte de las personas con VIH. Llevar la reflexión al cuerpo, permitió que dentro del grupo las y los participantes se dieran cuenta que el VIH, fue un impulso que les permitió conocer más de su cuerpo en términos fisiológicos y emocionales, conocer términos médicos, encontrarse con gente con historias similares. Percatarse de las coincidencias que existían con la experiencia de otros participantes permitió crear un espacio de empatía y resiliencia. Lo anterior abonó a la consolidación de redes de apoyo y solidaridad dentro del grupo (Serrano, 2016).

Las clases me han ayudado para sentirme mejor conmigo misma. Ahora sé que soy bonita como soy (aunque sí he ido a terapia), en la clase al moverme y darme cuenta que todavía hay sensualidad en mi cuerpo, me hace sentir bien me gustó mucho. Creo que me siento mucho mejor ahora. (Mujer, 45 años, diagnosticada con VIH hace 5 años)

A raíz de lo que he descrito en las líneas anteriores podemos decir que la danzaterapeutica nos posibilita una nueva forma de entender el cuerpo a través de la danza y el movimiento. Ambos funcionan como un lenguaje

encarnado que se construye sobre la reciprocidad que se da entre cuerpo y mente. Dicho lenguaje encarnado puede servir para que las y los actores sociales ejerzan algún tipo de agencia y reflexividad que les permita posicionarse de otra manera frente a lo hegemónico.

Durante el transcurso de las sesiones fue impresionante ver como las personas que en un inicio se mostraron contraídas y estresadas, se dieron la oportunidad de dibujar, bailar, jugar y brincar. Lograron ingresar al campo que le pertenece a la imagen interna y expresarse a través de sus cuerpos. Las y los asistentes experimentaron corporalmente y a través de sus propios recursos personales lograron cambios en la percepción de sí mismos. En lo descrito anteriormente convergen el imaginario, la creatividad y el juego elementos que son fundamentales en la propuesta de Core danzaterapia. Ya que la persona en sesión simboliza una emoción a través del movimiento corporal, para después permitirse “jugar” con eso que le mueve internamente, para después modificarla y quizás deconstruir para finalmente simbolizarla de una forma distinta.

Me gusta la clase, me recuerda a mi infancia y como jugábamos y éramos libres... es bonito poder jugar a ser niños otra vez. Y ya de adulto pensaba que no tenía la oportunidad de jugar. Además, aquí jugando aprendí a dejar mis miedos atrás, y eso es muy bueno.” (Hombre, 35 años, diagnosticado con VIH hace 9 años)

A partir de la narrativa anterior puedo afirmar que, los cambios significativos a nivel del movimiento provocan transformaciones en el estado psicológico, suscitando bienestar y desarrollo a través de la fluidez de la energía corporal. Además, permiten la ampliación de la conciencia, integración psicósomática y sensación de plenitud (Ugena, 2014). Sumado a lo anterior es necesario decir que las diversas corrientes de danzaterapia consideran que el movimiento que es visible en la conducta de las personas es análogo a las dinámicas intrapsíquicas y a

sus patrones cognitivos. Como el movimiento corporal provee simultáneamente el modo de intervención y la imposición de sentido, es por ello por lo que las conductas de movimiento toman al mismo tiempo, múltiples niveles de significación durante la vivencia de una sesión de danzaterapia. A lo anterior debemos sumar la relación entre la palabra y movimiento. Puesto que la integración de palabra y movimiento es fundamental, para lograr que la capacidad del movimiento en informar, comunicar y expresar sea efectiva (Goodill & Dulicai, 2007). Esto le permite a la persona que ha experimentado la danza, no solo dejarla en el plano de lo corporal, le permite expresar desde su subjetividad aquello que ha vivido a través del movimiento corporal. Lo anterior se enmarca en su historia de vida, y en su contexto cultural.

El aporte de Core danzaterapia a las personas con VIH

Sin duda vivir con VIH tiene diversas implicaciones sociales y personales. Por ello este trabajo buscó centrarse en las subjetividades de la experiencia corporal de un grupo de personas con VIH, antes durante y después de asistir a sesiones danzaterapéuticas (Aschieri, 2006). A partir de lo descrito anteriormente, se puede afirmar que con la danzaterapia se recupera la idea de lo estético en la vida cotidiana. Debido a que, a través de la creación espontánea, sin importar el grado de habilidad para moverse y bailar, se incita a las y los asistentes a las sesiones a buscar a través de su corporalidad con un objetivo más bien expresivo y de exploración emocional (Alarcón, 2015).

En la danzaterapia interesa la originalidad subjetiva, por ello se enfatiza las y los asistentes a que redescubran esta capacidad para abrirse al mundo en el que han habitado. Y que lo hagan a través de diversas emociones y sensaciones. Esto solo puede hacerse a través del cuerpo. En mi experiencia ha sido gratificante no solo ver los cambios en el estado de ánimo de los y las asistentes a las sesiones. Me he dado cuenta de cómo van

transformando su capacidad para abrirse al mundo y explorar su realidad (Sheykholya, 2013).

Considero por ejemplo que en las sesiones de danza terapia existe generación de un contexto para la observación y reflexión entre el mundo interno (la psique) y el exterior (Lowenfeld, 1947). El aspecto exploratorio en las sesiones permite que se construyan significados y cambios actitudinales. Lo que implica una participación más independiente, reflexión sobre la experiencia del movimiento. Es en ese contexto que puede surgir el proceso creativo, que permite que la danza terapéutica sea algo más que moverse por el simple gusto de hacerlo (Bourdin, 2016).

En danza terapia se integra el cuerpo-mente, se busca derrumbar la idea tan arraigada de la separación entre estos. Es a través de dicha integración que se pueden generar cambios a nivel físico y psicológico. Ya que al trabajar con la danza como metáfora corporal se logra conectar con la memoria emocional y corporal (García, 2008). Por ello estoy convencida que este tipo de metodologías puede aportar a mejorar la calidad de vida de las personas que bien con VIH. Y por ello es necesario no solo realizar mayor investigación en el tema; si no también crear mecanismos que permitan que las organizaciones civiles y el sector gubernamental puedan integrar dicha práctica como parte de las acciones integrales dirigidas a este sector de la población (Bautista; Viguera, 2016).

Por ello se puede afirmar que la danza puede ser un vehículo que permitan crear entornos resilientes, que aboguen por que las personas recuperen la conexión con su cuerpo (Ramfis; Eroza, 2008). Pero aún hay un camino importante por recorrer pues es vital, que los investigadores recuperemos estas experiencias para que se puedan crear programas de salud que incluyan las terapias creativas no solo como terapias complementarias, si no como una disciplina que es reconocida tanto en las artes como en las ciencias de la salud y las ciencias sociales.

A través de la experiencia con el grupo de personas con VIH con el que trabajé puedo asegurar que lograron a partir de su experiencia con Core danza terapia “hacer agua de limón” con algunos de sus procesos emotivos. Es decir, lograron corporalizar experiencias y emociones displacenteras y que en algún momento les causaron dolor, y por medio de su creatividad e imaginación lograron transformarlas en otros patrones de movimiento que les permitieron darle una perspectiva distinta a la situación.

Reflexiones finales

Considero necesario enfatizar que al experimentar la carnalidad a través de la danza terapia se genera un lenguaje que contribuye a la construcción de la imagen corporal de las personas que la practican. Como se ha visto a lo largo de estas líneas esto sucede a través de las sensaciones y relaciones con el entorno. Lo que sin duda implica una forma de estar en el mundo, y de compartir a través del cuerpo todo lo que se lleva dentro. La danza permite que a través de nuestras corporalidades los seres humanos podamos tener conectar con la otredad (Barbosa-Cardona, 2012).

Me parece fundamental decir que, a partir de mi formación como danzaterapeuta me asumo como un ser dancístico que se encuentra convencida de que además de la expresión de belleza, la danza puede ser una suerte de “experiencia curativa” para quienes la experimentan. Lo que me interesa recuperar a través de danza terapia: es la forma en que cada persona desde su subjetividad y desde su propio movimiento corporal van construyendo su propio proceso emocional. Y lo hacen con base en las herramientas creativas que han obtenido de la vida cotidiana. Por ello no hay sesión en la que no me sorprenda la forma en la que las personas corporalizan y luego llevan a lo tangible (a través de arteterapia) aquellas emociones y sensaciones que les mueven por dentro. comprender como podemos estudiar el cuerpo (y también las danzas) como metáfora del sistema social o como el medio por el que se expresa el alma.



Imagen 5. Resignificar el cuerpo (Jessica Reyes).

También me asumo como un ser dancístico que está convencida que en nuestro momento histórico hay una creciente necesidad de recuperar formas más creativas para demandar justicia social. Debido a que el vocabulario que se genera en las artes puede conectar de formas muy eficaces con las personas. Mientras que los discursos políticos están descorporeizados y no generan sentidos en las personas que los escuchan. Por ello estoy segura de que la danza puede ser retomada desde una forma de activismo que corporiza discursos como el de derechos humanos.

Referencias

- Alarcón, M. (2015). La espacialidad del tiempo: temporalidad y corporalidad en danza. *Revista Anales del Instituto de Investigaciones Estéticas*, 37(106). Disponible en: <<<http://www.analesiie.unam.mx/index.php/analesiie/article/view/2542/0>>>
- Albornoz, O. (2017). *Danza Movimiento Terapia: una estrategia para sentirnos mejor*. Esfera Cultural. Recuperado de <<<https://esferacultural.com/danza-movimiento-terapia-una-vinculo-bienestar/6671>>>
- Álvarez-Gayou Jurgenson, J. L. (2005). *Como hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. México: Paidós.

- Aschieri, P. (2006). "Danza Butoh. Cuerpos en movimiento, cuerpos en reflexión." En Elina Matoso. (Comp.) *El cuerpo in-cierto. Corpo-reidad, arte y sociedad*. Buenos Aires, Universidad de Buenos Aires - Letra Viva.
- Barbosa-Cardona, P. (2012). *Danza: escenario de construcción y proyección humana. Educación y Educadores*, 2(15), pp. 185-200.
- Bautista, X., Viguera, H. (2016). *El rol de la danza en la danza movimiento terapia. Revista Danzaratte*, (10), pp.75-92.
- Berger, P. y Luckmann T. (2003). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Bernard, M. (1994). *El cuerpo. Un fenómeno ambivalente*. Barcelona: Paidós.
- Bojner Horwitz, E; Kowalskib, T. (2006). Dance/movement therapy in fibromyalgia patients: Changes in self-figure drawings and their relation to verbal self-rating scales In *The Arts in Psychotherapy*, 33(1), pp. 11–25.
- Bourdin, G. (2016). Antropología de las emociones: conceptos y tendencias en Cuicuilco. *Revista de Ciencias Antropológicas*, (67).
- Bustamante, M. (2011). *Viviendo con VIH, muriendo con SIDA*. Quito: Ediciones Abya-Yala Flacso.
- Citro, S. (2012). "Cuando escribimos y bailamos. Genealogías y propuestas teórico-metodológicas para una antropología de y desde las danzas," En Silvia Citro y Patricia Aschieri (Coords). *Cuerpos en movimiento. Antropología de y desde las danzas*, (pp. 17-63). Buenos Aires: Biblos, Culturalia.
- Durán, L. (1991). La creatividad en la danza. *Revista Mexicana de Ciencias Políticas y Sociales*, 36(144), pp.65-69 Recuperado de: <<<http://revistas.unam.mx/index.php/rmsps/article/view/51895>>>
- Figueroa Perea, J. (2017). El riesgo de expropiar la subjetividad como dilema ético al investigar la diversidad sexual. *El Cotidiano*, (202), pp. 7-16.
- Fux, M. (1997) *La formación del danzaterapeuta: vivencias con la danzaterapia*, Barcelona, Gedisa.
- (1992). *Danza, Experiencia de vida*. Madrid, Barcelona: Paidós Ibérica.
- Garfinkel, H. (1967). *Studies in Ethnomethodology*. Los Angeles: University of California.
- Giddens, A. (2003). *La constitución de la sociedad. Bases para la teoría de la estructuración*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Goodill, S. & Dulicai, D. (2007). *Dance/Movement Therapy: A Whole Person Approach*. In I. Serlin (Ed.), *Whole person healthcare Vol 3: The arts and health* (pp. 121-141). Westport, CT: Praege
- Goffman, E. (2009). *La Presentación de la Persona en la Vida Cotidiana*. Buenos Aires: Amorrortu.
- (2006). *Estigma: La identidad deteriorada*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Instituto Internacional de Core Danzaterapia. (2017). *¿Qué es Core Danzaterapia?* México. Recuperado de <<<http://danzaterapiamexico.com/core-2/>>>
- Jackson, M. (1989). *Paths toward a Clearing: Radical Empiricism and Ethnographic Inquiry*. Indiana: Indiana University Press.
- Lowen, A. (1990). *Ejercicios de Bioenergética*. Barcelona: Editorial Sirio.
- Lowenfeld, V. (1947). *Desarrollo de la capacidad creadora*. EE.UU Kapeluz.
- Méndez, M. (2011). *Cuerpos trazando caminos de resistencia: procesos de estigma y discriminación en varones homosexuales viviendo con VIH*. México: UAM-RC Editores.
- Mora, A. (2011). "Movimiento cuerpo y cultura." En Victoria D´hers; Eduardo Galak. (Comps.) *Estudios sociales sobre el cuerpo: prácticas, saberes, discursos en perspectiva*. Buenos Aires: Estudios Sociológicos Editora.
- Ramfis, A., Eroza, E. (2008). El cuerpo y las ciencias sociales. *Revista Pueblos y Fronteras Digital*, (4).
- Reca, M. (2005). *Qué es Danza/ movimiento terapia? El cuerpo en danza*. Buenos Aires: Lumen.
- Rodríguez, N. (2015). Danzaterapia. La revolución del movimiento en América Latina. *Fluir Revista de Danza Contemporánea*. [En línea] <<<http://revistafluir.com.mx/misa-brevis/danzaterapia-la-revolucion-del-movimiento-en-america-latina.html>>>
- Romero Rodríguez, J. (2008). *Creatividad en el arte: descentramientos, ampliaciones, conexiones, complejidad*. Madrid: Facultad de Educación, Universidad Complutense de Madrid.
- Sebiani, L. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (Cáncer, fibrosis, sida). *Reflexiones*, 84(1), pp. 49-56.
- Sheykholya, A. (2013). *El corazón danzado. La psicoterapia de la danza*. EE.UU: Palibrio.

Serrano, M. (2016). Efectos de un programa de danzaterapia en la composición corporal y calidad de vida de mujeres mayores españolas con sobrepeso. *Nutrición Hospitalaria*, 33(6), pp. 1330-1335.

Taylor, S y Bogdan, R. (1992) Introducción a los métodos cualitativos en investigación. La búsqueda de los significados. España: Editorial Paidós.

Thompson, J. (2002). *Ideología y cultura moderna*. México: Universidad Autónoma Metropolitana.

Ugena, T. (2014). *La danza y sus aplicaciones en el espacio terapéutico, educativo y social*. (Tesis doctoral). Madrid: Universidad Complutense de Madrid, Recuperado de <<<http://eprints.ucm.es/28589/1/T35811.pdf>>>

Vergara Figueroa, A. (2013). *Etnografía de los lugares: Una guía antropológica para estudiar su concreta complejidad*. México: Instituto Nacional de Antropología e Historia.