

SERIE MUJER Y DESARROLLO

7

**NUEVAS METODOLOGIAS DE
PARTICIPACION EN EL
TRABAJO CON MUJERES**

**DIVISION DE DESARROLLO SOCIAL
UNIDAD MUJER Y DESARROLLO**



COMISION ECONOMICA PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE

SERIE MUJER Y DESARROLLO

**NUEVAS METODOLOGIAS DE
PARTICIPACION EN EL
TRABAJO CON MUJERES**



NACIONES UNIDAS

Octubre de 1990
Santiago de Chile

LC/L.592
Octubre de 1990

Este estudio fue preparado por la señora Alcira Mujica, consultora de la Unidad Mujer y Desarrollo, División de Desarrollo Social de la CEPAL. Las opiniones expresadas en este trabajo, el cual no ha sido sometido a revisión editorial, son de la exclusiva responsabilidad de la autora y pueden no coincidir con las de la Organización.

INDICE

	<u>Página</u>
PROLOGO	7
INTRODUCCION	9
I. SIGNIFICADO DEL LENGUAJE EXPRESION CORPORAL-DANZA	13
II. METODOLOGIA	15
A. OBJETIVOS	15
1. Objetivos a mediano plazo	15
2. Objetivos a corto plazo	15
B. ETAPAS	16
1. Etapa de sensibilización	16
2. Empleo del cuerpo como exteriorizador de ideas y sentimientos	18
C. APLICACION A OTROS GRUPOS	18
1. Grupo de educadores (mixto)	18
2. Grupo de niños (mixto, mayores de 7 años)	20
3. Agrupaciones integradas por familiares y/o víctimas de violaciones a los derechos humanos	20
III. GUIA DE TRABAJO	23
A. SESIONES	23
B. GUIA DE TRABAJO PROPIAMENTE TAL	24
IV. EL ROL Y COMPROMISO DE LA MONITORA	29
A. EL ASPECTO TECNICO	29
B. EL COMPROMISO EMOCIONAL	30
C. DIFICULTADES QUE SOBREVIENTEN FRECUENTEMENTE	32
V. OTROS TESTIMONIOS RECOGIDOS	33
A. MUJERES DE CAPA MEDIA, PROFESIONALES, TRABAJADORAS FUERA DEL HOGAR O DUEÑAS DE CASA	33
B. MUJERES RURALES	34
ANEXO: EL TESTIMONIO DE LA MONITORA	37

" - Sabe? Anteayer me acordé de usted.

- Sí? ¡Qué lindo! Y cómo fue que se acordó de mí?

- Mire. Yo he sido pobre toda mi vida, claro que nunca tan pobre como en estos últimos 10 años. A mí me ha tocado siempre luchar para darles de comer a mis hijos y a pesar de que a veces estoy cansada de tanto luchar sigo y trato de tener más fuerzas. Pero hay una cosa, una única cosa que a mí me vuelve como loca. Y es cuando me despierto en la mañana y no tengo un pan para darle a mis hijos. Y eso me sucedió el miércoles.

- Y por qué se acordó de mí?

- Porque no tenía a quién pedirle ayuda, alguien que me prestara el pan o la plata. Iba y venía como loca. Entonces ... me acordé de usted, Alcira. Me acordé de la relajación y que usted dice que si una se puede relajar piensa mejor. Entonces me volví a la cama, me costó harto trabajo pero hice el ejercicio de relajación y ahí no más me acordé de mi comadre que vive por allá ... y ahí me fui y ella me prestó el pan".

(Leontina, 50 años, baja, morena, delgada, de rostro anguloso, sin ninguno de sus dientes. Dirige una olla común hace 6 años, sureña, vive hace casi 30 años en Santiago, tiene 5 hijos y varios nietos. Viven todos juntos, compartiendo la pobreza.)

PROLOGO

Desde que se inició el Decenio de las Naciones Unidas para la Mujer, en 1975, ha habido en la región de América Latina y el Caribe numerosas experiencias, tanto de los gobiernos como de organismos no gubernamentales y organizaciones sociales, que han explorado la compleja forma de inserción de las mujeres en la sociedad. A veces el enfoque se ha relacionado con la participación social o política y otras veces ha girado en torno a la organización, la educación popular o la creatividad. Asimismo, en los últimos años se han iniciado estudios y acciones que procuran incorporar la dimensión de género en ámbitos más globales. Del mismo modo, no cabe duda que la presencia femenina se ha vuelto más perceptible en los análisis sectoriales.

Son innumerables los grupos que estudian este tema; múltiples en lo ideológico, incursionan muchas veces en los tradicionales espacios de la política. A veces tienen orientación feminista; otras veces se centran en el mejoramiento de las condiciones de vida de los sectores populares o en la educación popular. Si bien suele ser difícil reseñarlas en su totalidad, y sus actividades imposibles de evaluar, muchos de ellos dejan una visión enriquecedora de la realidad y variables inéditas para el diseño de políticas sociales.

Dado que los grupos de estudio suelen estar dedicados principalmente a la acción, las profesionales que trabajan en estos temas no abordan la sistematización de su quehacer y por ende impiden la trasmisión del aprendizaje. Se produce así un desfase, cada vez mayor, entre los que producen el conocimiento (que están alejados parcialmente de la realidad) y los que trabajan por así decirlo con la realidad, pero que no alcanzan a transmitir el conocimiento de ella. El aporte realizado sobre la comprensión de dimensiones de tipo cualitativo y las novedosas metodologías utilizadas, no sólo han enriquecido el trabajo con las mujeres, sino que han abierto una amplia gama de posibilidades de investigación-acción con sectores populares en general. La sensibilización diferente de los participantes en el proceso, ha generado nuevas dinámicas de interacción al interior de los grupos y en su relación con la sociedad global, permitiendo trascender espacios antes ajenos a la participación de la mujer.

Si bien el apoyo a este tipo de actividades no constituye una tarea regular de la CEPAL, en algunas ocasiones se las ha apoyado,* especialmente cuando han presentado interés metodológico; en efecto, muchas de las nuevas metodologías merecen ser conocidas y difundidas y pueden constituir un aporte al puente que necesariamente debe construirse entre la teoría y la acción, y entre la generación de nuevos conocimientos y su aplicación.

La expresión corporal-danza, parece ser un instrumento sumamente interesante en el trabajo con grupos. El trabajo que realiza Alcira Mujica se basa sin duda en su gran experiencia y preparación, pero además en una importante capacidad de entrega y compromiso con los grupos con que trabaja. Pareciera que estas características son inseparables para el éxito de algunas de las metodologías participativas que se utilizan en la investigación-acción, y deben ser explicitadas de alguna manera cuando se sistematizan y se evalúan estas actividades. Es por ello que se ha incorporado a este texto una entrevista a la monitora, en el anexo, de manera de integrar todos los antecedentes posibles a esta publicación.

* Véase por ejemplo el documento "Participación de la mujer en actividades comunitarias: estudio de casos" (E/CEPAL/R.322), 20 de julio de 1982.

INTRODUCCION

Este trabajo está apoyado en una serie de experiencias realizadas entre 1982 y 1986 en Guayaquil, Ecuador, pero describe fundamentalmente las experiencias realizadas desde 1986 hasta 1989 en Santiago de Chile.

La idea de emplear la técnica de la Expresión Corporal para lograr el crecimiento, el desarrollo y la participación de las mujeres de sectores marginales, surgió cuando hubo el convencimiento de que este lenguaje es mucho más que crear formas en el espacio según las posibilidades y limitaciones del propio esquema corporal.

Este lenguaje llega muy profundo y provoca un cuestionamiento respecto de nuestra forma de ser, de sentir, de actuar, promoviendo cambios de conducta.

Es cierto que son incalculables las posibilidades expresivas del propio cuerpo y que el logro de una excelencia de realización y creatividad, si es trascendente, puede alcanzar los niveles del arte. Pero es también cierto que el arte puede estar en función de los cambios conductuales del individuo que redundan en cambios sociales.

Se hizo un diagnóstico acerca de la situación de los sectores más desposeídos observándose:

- una gran opresión
- necesidades básicas insatisfechas
- necesidades individuales, psicológicas y sociales no atendidas.

En particular las mujeres se ven además enfrentadas a una sociedad fuertemente machista, al autoritarismo y violencia ejercidas por su pareja, lo que las hace replegarse más en sí mismas y proyectarse menos hacia la comunidad.

La experiencia en Chile con mujeres de sectores populares se realizó bajo los auspicios de la Vicaría de la Solidaridad de la zona norte de Santiago.

El taller de Expresión Corporal se incluyó generalmente cuando las organizaciones solicitan una actividad "que nos dé fuerza para seguir viviendo".

Se suceden así las sesiones con las mujeres que van aprendiendo a relajarse, a recorrer el cuerpo en forma consciente, descubriendo que son capaces de danzar sus penas y también sus alegrías. Hay un conectarse con la tierra para captar la energía que viene desde su centro y una posibilidad concreta de generar su propia energía positiva para compartirla con el grupo.

Hay un reconocimiento de sí mismas y de las compañeras de una manera distinta, más profunda, auténtica, porque cada una se va

mostrando a través de los trabajos de expresión, tal cual es, con sus miedos, sus dudas, sus inseguridades, sus alegrías, sus penas.

La observación y los testimonios de las mismas participantes confirman que al cabo del taller se valoran más, que hay cambios notables en la actitud corporal, que hay cambios de conducta en lo que era habitual y que pueden expresar sus emociones. Otro hecho importante es que se establecen lazos afectivos verdaderos, producto, tal vez, de esa auténtica entrega al grupo que vuelve casi transparentes a las personas.

Se trata entonces de iniciar una especie de **Cultura Afectiva** gracias a la cual cada uno pueda recuperar la sensibilidad y conservar la capacidad de emocionarse. El placer de mirar la cordillera, cambiante según la estación o la luz que recibe del sol, percibir las flores que anuncian la primavera, ver cómo es el vuelo de los pájaros, vibrar con los primeros pasos de un hijo, entrar profundamente en los ojos de los que amamos, son emociones quizás olvidadas.

Tal vez la emoción sea una de las pocas cosas a la que tienen acceso los pobres.

La estructura del trabajo consta de cinco partes que pretenden ordenar la experiencia para que sea captada por aquellos que deseen conocer esta otra faceta posible de desarrollar dentro de un programa de educación popular.

Se inicia con una explicación del significado del lenguaje expresión corporal-danza, se continúa con un capítulo metodológico, donde se insiste su aplicabilidad a otros grupos, de hombres o mixtos. En el tercer capítulo se presenta una guía de trabajo, que como su nombre lo indica es sólo un ordenamiento flexible de los pasos que se siguen en el trabajo. El capítulo cuarto explicita el rol de la monitora y su compromiso con los participantes. Al respecto se insiste en la necesidad de profesionalismo en esta tarea, puesto que el trabajo con el cuerpo, como se verá en el desarrollo de esta publicación, provoca emociones profundas que producen un impacto corporal. Este debe ser procesado antes de dar como resultado la expresión corporal de la emoción. En consecuencia, un ejercicio, por mínimo o simple que parezca, en manos de alguien que no sea profesional en esta área, puede producir un daño más o menos considerable y en ocasiones puede resultar hasta irreparable.

En el capítulo final se ha querido dejar constancia de algunos testimonios recogidos, ya que constituyen el mejor elemento de juicio para evaluar esta técnica.

Todos los testimonios citados son textuales (fueron grabados o se pidió una evaluación escrita) o casi textuales, porque fueron apuntados por la monitora, al concluir la clase, en una agenda o cualquier trozo de papel, desafiando los saltos y frenadas bruscas de las micros que atraviesan la ciudad, siempre, con tanto apuro.

Las fotografías fueron captadas durante momentos del trabajo y son muestras absolutamente espontáneas de las formas que iban quedando plasmadas en el espacio.

Ha sido difícil sistematizar a través de estas páginas un quehacer tan dinámico donde muy poco es lo previsible. Y en eso radica

la belleza que tiene, lo enriquecedor que es, lo gratificante. Es mucho lo que se aprende para que lo aprendan otros, muchísimo lo que se siente y enorme la emoción.

Queda como inquietud mayor, que quienes recorran estas páginas, puedan captar lo esencial, que no es más que despertar en todos la conciencia de lo necesario que es la recuperación del cuerpo, dejándolo que viva, que se exprese, que hable con su lenguaje para que diga todo lo que sabe y todo lo que recuerda.

I. SIGNIFICADO DEL LENGUAJE EXPRESION CORPORAL-DANZA

Es un hecho incuestionable el que muchas personas, por no decir casi todas, carecen de un conocimiento profundo de su esquema corporal y que toman conciencia de él quizás por segmentos y en momentos en que el segmento en cuestión duele, molesta, está enfermo.

A esto hay que agregar que las normas establecidas por la sociedad determinan una cierta rigidez en las actitudes corporales porque niegan el permiso a expresar con efusividad los afectos y las emociones.

La conjugación de ambos factores hace suponer que hay una negación a sentir como consecuencia de la negación a moverse. Me emociono menos porque no tendré cómo expresar esa emoción. No es posible determinar cuánta es la influencia del anquilosamiento físico sobre la capacidad afectiva de cada ser humano, pero es evidente que existe en un grado considerablemente importante.

La **Expresión Corporal** es una de las técnicas contrarrestantes y la más eficaz porque constituye en sí misma un lenguaje. El lenguaje de la Expresión Corporal se manifiesta, es percibido, a varios niveles simultáneos porque logra la integración de las áreas física, afectiva e intelectual del ser humano.

Con el ejercicio de esta disciplina se va logrando un dominio físico cada vez más profundo y los medios para lograrlo son la toma de conciencia, la sensibilización y el dominio consiguiente del cuerpo para lograr la expresividad, la liberación y la comunicatividad buscadas.

Simultáneamente el aguzamiento de la sensibilidad trasciende a todas las actividades del individuo.

El núcleo de trabajo es el cuerpo y el cuerpo se concibe como "persona integrada" en una unidad inseparable sensitiva, psicológica, social y motriz. Persona como fuente de creación, instrumento e instrumentista.

El ser humano-cuerpo inserto en su medio y producto del mismo es a la vez fuente que genera la imagen motivadora y creadora de su danza y el impulso para la acción. Es también instrumento a través del cual se plasma esta imagen motivadora que toma cuerpo en su cuerpo y es además instrumentista porque él mismo se baila. Cada uno baila su danza con su cuerpo para dialogar con otros a través del lenguaje corporal.

En este concepto de danza, como lenguaje, prima el cuerpo, es decir la persona toda, porque allí se gesta el impulso a bailar, la sensación y la emoción de estar bailando, las imágenes por él mismo gestadas y expresadas en y con su propio cuerpo.

Esta danza es la de cada persona y por lo tanto una parte intrínseca de ella. Es un lenguaje individual que ofrece posibilidades de creación sin límites y de comunicación sin barreras de idioma.

Lo primero que toda persona descubre de su propio ser es su cuerpo justamente porque es cuerpo y tiene cuerpo. Quien no acepta su corporalidad difícilmente podrá aceptarse en profundidad.

El cuerpo es el vehículo por donde corre la vida; sin embargo, ese lenguaje cotidiano sin palabras, el primero del ser humano, se va olvidando a medida que sobreviene la intelectualización.

El intelecto colonializa al esquema corporal reduciéndolo a la mínima expresión. La dialéctica del poder se da en el propio cuerpo como resultado de una enseñanza que establece que lo más eficaz es la utilización del cerebro que convierte al cuerpo en ciervo explotado. La psiquiatría dice que el cuerpo es el reflejo del alma; entonces, estirar el cuerpo sería estirar el alma, mover el cuerpo sería mover el alma, dejarlo que se exprese sería dejar que el alma se exprese.

A pesar de todo, en esta suerte de descorporización el ser humano olvida el cuerpo en función de su capacidad de sentir y expresar y va perdiendo progresivamente la posibilidad de comunicarse con los otros por el lenguaje no verbal.

Este lenguaje propio del hombre es el que se dio en llamar desde 1950, en Argentina, **Expresión Corporal** y actualmente se da en llamar **Expresión Corporal-Danza**.

Porque hay un profundo convencimiento acerca de la necesidad de recuperarlo como medio para reencontrarse, conocerse, asumirse y responsabilizarse de sí mismo y poder ser el propio gestor, es que se propone una metodología de trabajo orientada en este caso a mujeres de sectores populares.

II. METODOLOGIA

A. OBJETIVOS

1. Objetivos a mediano plazo

A partir del tercer mes de trabajo (aproximadamente 20 horas) se espera haber logrado una reflexión acerca de los cambios necesarios para superar el actual estado a que se encuentra sometida la mujer y que sea capaz de valorarse como persona y como ser social. Esto necesariamente debe traer como consecuencia una valoración, de parte de la comunidad, respecto del aporte que las mujeres pueden brindar a ésta.

2. Objetivos a corto plazo

a) *Conocimiento y manejo de técnicas de relajación*

Impartiendo los elementos básicos que le permitan relajarse primero bajo la conducción del maestro y luego sin ella. Se trata de crear la necesidad de relajarse para que incorporen las técnicas y su práctica definitivamente.

b) *Redescubrimiento y sensibilización del esquema corporal*

Es la afinación del cuerpo desde el punto de vista de los sentidos. Se trata no sólo de los sentidos visual, táctil, auditivo, sino también de su integración con la percepción del cuerpo en cuanto a su peso, elasticidad, capacidad de movimiento, etc.

c) *Dominio del cuerpo*

A través de su conocimiento cada vez más profundo y de su entrenamiento consciente.

d) **Capacidad de expresar emociones, recuerdos, sensaciones**

Aprender a utilizar el cuerpo desde el punto de vista de su capacidad expresiva y creadora para lograr la exteriorización de ideas y sentimientos.

e) **Manejo e interpretación del lenguaje no verbal**

Es la captación del lenguaje del gesto y la capacidad de expresar ideas sin el empleo de la palabra.

f) **Capacidad de establecer auténtica comunicación grupal**

Por el empleo del lenguaje no verbal, único auténtico, verdadero.

g) **Aceptación, revalorización de sí mismas**

Se pretende el logro de mayor seguridad en sí mismas a través de los objetivos anteriores, lo que implica quererse, valorarse y asumir otra conducta social.

h) **Capacidad de formar grupos permanentes**

Con el logro de un trabajo comprometido se establecen lazos afectivos que crean la necesidad de formar o mantenerse como grupos estables de trabajo.

B. ETAPAS

Los pasos fundamentales a seguir entonces en el camino de la Expresión Corporal son:

Toma de conciencia del cuerpo para lograr su progresiva *sensibilización*.

Aprendizaje del uso del cuerpo desde el punto de vista motriz como de su capacidad expresiva y creadora para lograr la *exteriorización de ideas y sentimientos*.

1. Etapa de sensibilización

a) **Imagen interna**

En primer término, se tratará de que las participantes logren una "toma de conciencia del cuerpo" a través de lo que llamamos la "imagen

interna" que es la representación mental del cuerpo en su totalidad o por partes, de su estructura ósea, musculatura, volumen, posición en el espacio, etc.

Se diferencia de la imagen visual que se registra a través de la vista, porque se trata de la capacidad de representación y percepción no visual de la corteza cerebral.

El método empleado implica un trabajo mental en posición inmóvil y otro basado en la capacidad de percibir el cuerpo por medio de pequeños movimientos articulares y musculares y las sensaciones que éstos producen, llevados a nivel consciente.

La conciencia y el conocimiento del cuerpo producen un incremento de sus posibilidades motrices y expresivas.

Es importante crear un ambiente de silencio, de asegurar en gran medida que no hayan estímulos sonoros externos que no harían sino dispersar la atención en este momento de encuentro con uno mismo.

b) *Utilización de vías externas*

Son estímulos táctiles, visuales y auditivos de origen propio o ajeno. Los estímulos táctiles son el registro de las sensaciones producidas por el contacto pasivo o activo de cualquier porción de la superficie corporal sobre otras partes del cuerpo, sobre otros cuerpos o sobre cualquier objeto o superficie exterior.

El estímulo visual es la observación de las formas adoptadas por el propio cuerpo u otros cuerpos y las que se refieren al medio circundante animado e inanimado.

c) *El mundo sonoro*

Es la música posiblemente el estímulo externo más importante para impulsar la movilización en todos los niveles.

Será un motivador en sí mismo o el complemento de pautas que determine las características del trabajo a realizarse. Sirve como ambientador y facilita el establecimiento de la tónica energética.

Estamos ante la conjunción de dos poderosos medios expresivos: la música y la expresión corporal. La primera posee un rol motor director de la actividad que determina el clima, el tono, la fuerza, etc. y genera la reacción en cadena de las acciones oír-sentir-hacer. La música con formas y estructuras rítmicas libres permite una mayor libertad de concentración y acción individuales.

La música con forma, estructura y esquemas rítmicos muy definidos tiende a captar la atención de las personas y a arrastrarlas.

El silencio lleva espontáneamente a la inmovilidad pues rara vez se ve en estas condiciones un crecimiento del movimiento y de la energía, aunque es posible con un entrenamiento especializado.

Es obviamente importante el cuidado que se ponga en la selección musical debido a su formidable potencialidad. Inclusive en el transcurso de una sesión de trabajo será de especial atención la

combinación de estilos musicales que se emplee como así también el o los estilos empleados en función de las características socio-culturales de los grupos.

Esto significa que si bien no se elimina para el trabajo algún tipo de música, como por ejemplo la clásica, se elegirán los autores con más cuidado si el nivel cultural es bajo. Es más fácil trabajar con Vivaldi que con Bartok. De todos modos, de ninguna manera es un criterio irreversible y depende del pensamiento y decisión del maestro como así también de la evolución que pueda sufrir el grupo.

2. Empleo del cuerpo como exteriorizador de ideas y sentimientos

La Expresión Corporal busca desde el primer momento añadir expresividad al movimiento. Posibilita la creación de un lenguaje propio, rico, amplio, flexible, apoyado en las propias vivencias y sentimientos.

A diferencia de otras disciplinas, no busca impartir modelos de movimiento, lo que la hace una disciplina atractiva aun para quienes no tienen como finalidad transformarla en una actividad profesional.

Desde el primer momento, todo espectador del proceso que comienza con la introspección sensorial puede percibir un mensaje aunque no haya habido intención de emitirlo.

C. APLICACION A OTROS GRUPOS

La metodología expuesta es válida para ser aplicada con grupos de diversas características entendiéndose que previamente se harán los ajustes y cambios necesarios. Los siguientes ejemplos pueden ilustrar esta situación.

1. Grupo de educadores (mixto)

Se ha aplicado una metodología que tiende a lograr primero un mayor desarrollo del educador como persona, lo que redonda necesariamente en beneficio del proceso enseñanza-aprendizaje.

En segundo lugar, tiende a reforzar la comunicación con el educando a través del lenguaje no verbal y a incentivar al maestro para que, dentro de lo que permite la rigidez de los programas de estudio, implemente técnicas activas que permitan al niño vivenciar en forma sensible los contenidos.

Implementando una metodología especialmente diseñada, sería posible incorporar la Expresión Corporal en los colegios como parte del proceso educativo, a fin de que los conocimientos fueran captados por la vía intelectual y también corporal.

A modo de ejemplo podría mencionarse la posibilidad de que los más pequeños danzaran lo que para ellos significa la germinación de una semilla o que los más grandes interpretaran con su cuerpo un poema.

Enriquecería enormemente el quehacer educativo, pero es un tema casi inaccesible hoy dadas las características de los programas de estudio con un número de horas determinado. En otros países se ha logrado ya que a modo de experiencia piloto el Ministerio permita la introducción de la Expresión Corporal como materia.

Los profesores llegan a los talleres confesando, en su gran mayoría, dificultad para comunicarse con sus alumnos. Dicen poseer algo así como una coraza protectora, los conocimientos adquiridos en la Universidad, único elemento que les da cierta seguridad para enfrentarse con 30 o 40 alumnos por curso, y todo un régimen de trabajo muy vertical que va castrando las potencialidades creativas.

Testimonios de educadores (de talleres realizados entre 1987 y 1989 bajo los auspicios del Colegio de Profesores de Chile)

"Es la primera vez que siento mi cuerpo" (Patty, 1989, profesora de Educación Física).

"Después de esta experiencia me será fácil conocer a mis alumnos y lograr que expresen todo ese potencial valioso que tienen escondido" (Ema, 1989).

"A pesar de enfrentarme a diario con cursos numerosos, noté, en el transcurso del taller que yo no me mostraba, que escondía mi rostro, mi cuerpo. Entonces me dije: Esta soy yo. Que me vean!" (Carmina, 1987).

"Gracias por permitirme asistir a una de las primeras citas con mi cuerpo ... reencontrar el cuerpo es reencontrar la alegría lúdica perdida en la arcadia de la infancia, hace miles de años" (Ricardo, 1989, profesor de Filosofía).

"No podía entender por qué mi cuerpo estaba siempre tan fatigado. Me reencontré con él y he podido saber que esconde una pena enorme acumulada por años" (Ana, 1987).

"He valorado cada detalle que me pertenece, mis cualidades. Logré recuperar mi autoestima" (Paulina, 1988).

"Me conecté con mi Chile, con mi América Latina y me sentí feliz de haber nacido y crecer en Latinoamérica" (Viviana, 1989).

"... y descubrí que no soy sólo intelecto, que mi cuerpo está para hacerme sentir y expresar el amor, el dolor de la muerte, la rabia, la alegría, todo" (Jorge, 1988).

"A partir de ahora no buscaré que mis párvulos sólo desarrollen los rudimentos de lecto-escritura y algunos hábitos. Trataré de llegar más allá para contribuir a la formación de hombres y mujeres que puedan pensar y sentir profundamente" (Sara, 1987).

"Importante recuperar el cuerpo en esta sociedad materialista a la que pertenecemos y sobre todo tan deshumanizada" (Susana, 1989).

"Descubrí el rostro de mis compañeros de una belleza distinta, fruto del alma pero cedida para cada uno como regalo de un tiempo de reencuentro" (Eva, 1987).

2. Grupo de niños (mixto, mayores de 7 años)

El primer lenguaje del ser humano es el movimiento, desde su estado de feto. El niño en los primeros meses de vida va desarrollando progresivamente actividad, en una suerte de descubrimiento y juego con su cuerpo. El niño natural y espontáneamente gusta de la música y baila. Es plástico, creativo, imaginativo, sensible.

Un taller de Expresión Corporal-Danza tiene como finalidad impedir que todos estos caracteres propios se pierdan y más aún se desarrollen, siendo en definitiva el primer encuentro de niños con el arte. Se desarrolla el sentido musical incorporando conceptos de ritmo, siendo capaz de interpretar con su movimiento distintos estilos musicales desde el clásico hasta el folklórico o contemporáneo.

Adquieren noción de la dimensión de espacio penetrando en él con el movimiento e incorporando paralelamente los conceptos de forma, equilibrio, composición.

Hay una orientación acerca del movimiento a fin de que el cuerpo se acomode, logre posturas correctas dando paralelamente entera libertad para crear en el momento de las improvisaciones.

Testimonios de niños

"Aprendí cosas que yo sé que cuando sea grande no se me van a olvidar" (Valentina, 1987, 9 años).

"Yo no le decía a mis pies que se movieran. Ellos se iban solos por efecto de la música" (Laura, 1987, 8 años).

"Sentí que por mis brazos corría como si fuera electricidad, pero no, era otra clase de corriente, y me sentí más joven, más nuevo" (Gonzalo, 1988, 9 años).

"Me queman las manos, es la energía que me pasaron mis compañeros" (Sebastián, 1987, 9 años).

"Se lo recomendaría a todos los niños" (Victoria, 9 años, 1988).

3. Agrupaciones integradas por familiares y/o víctimas de violaciones a los derechos humanos

Generalmente las agrupaciones se reúnen para analizar y resolver problemas desde un punto de vista técnico o legal pero no se conversan los referidos al estado anímico de los participantes, sus vivencias, etc.

Se trata de que a través del cuerpo puedan expresar sus angustias, y emociones a modo de catarsis. Es casi una terapia en el sentido de que el reencuentro consigo mismo permite convivir con su realidad sin eludirla, aceptándola y capitalizándola como una experiencia de vida.

Organizaciones abocadas a los tratamientos psicológicos de estos casos reconocen en muchos casos que no es posible profundizar en los tratamientos porque el paciente se bloquea impidiendo al terapeuta acceder a su problemática.

Con el trabajo corporal los recuerdos afloran sin antes proponérselo y se liberan a través de la danza, con la ayuda de la música y las pautas que lo incentivan.

Es una buena técnica que sirve como complemento de los tratamientos psicológicos; en general se trata de un trabajo en conjunto del especialista en Psicología y del profesional en Expresión Corporal.

Testimonios de miembros de la agrupación

"... pude recordar cómo mis piernas habían sido duramente torturadas y escuché hasta la voz de mi torturador. Nunca antes yo había vuelto a pensar en eso. Cuando venían los recuerdos los eludía. Ahora me siento viva porque sé que puedo convivir con mis recuerdos" (Patricia, Agrupación de familiares de ejecutados políticos. Ex-presa política, 1988).

"... y me imaginé que era la ropa de mi compañero muerto a quien no pude velar. Recogí la ropa en el ejercicio y sentí que era la primera vez que vivía el duelo. Estoy tranquila" (Cecilia, Agrupación de familiares de ejecutados políticos, 1988).

"Pensé en mí como mujer y me dí cuenta que no puedo seguir siendo "la mujer viuda de", debo ser yo misma y pensar en mí, en mi vida de ahora en más" (Verónica, 1988, Agrupación de familiares de detenidos - desaparecidos).

III. GUIA DE TRABAJO

A. SESIONES

Frecuencia: opción 1: 2 sesiones semanales de 90 minutos c/u
opción 2: 1 sesión semanal de 120 minutos c/u
(en la práctica se ha comprobado que hay más receptividad entre las participantes por la opción 2).

Cantidad de horas de trabajo:

Ideal: 6 meses (48 a 50 horas de trabajo)

Posible con buenos resultados: 4 meses (30 a 32 horas de trabajo)

Posible con resultados de menor alcance: 3 meses (24 horas de trabajo)

La Expresión Corporal como propuesta puede ser considerada como una actividad accesible a todas las personas a lo largo de su vida como actividad psico-física gratificante y saludable. Pero en el caso de las mujeres de sectores populares resulta quizás utópico plantearse esa posibilidad.

Lugar de trabajo

Se requiere en condiciones ideales de una sala amplia, independiente, calefaccionada, si se trabaja en invierno. (La relajación puede llegar a fracasar si el recinto está muy frío.) Estas condiciones en su totalidad difícilmente se cumplen, sin embargo es posible adaptarse a las existentes y lograr igualmente buenos resultados.

(Un recurso empleado es comenzar con ejercicios de calentamiento, locomoción, sofocación, etc. y recién después hacer la sesión de relajación.)

Indumentaria

Es necesario usar ropa suelta, tipo buzo de gimnasia y se trabaja descalza o con zapatillas muy flexibles.

No siempre las participantes poseen la ropa adecuada, entonces se intenta alguna solución intermedia.

B. GUIA DE TRABAJO PROPIAMENTE TAL

Cada sesión tiene una estructura más o menos fija, a saber:

- Relajación profunda (10 a 12 min)
- Ejercicios de acondicionamiento físico (25 a 30 min)
- Expresión corporal propiamente dicha. Este momento comprende lo que se desarrolla a continuación, en los puntos a), b) y c) (60 min)
- Comentario de los ejercicios (20 min)
(el tiempo de cada momento es aproximado)

a) Tendidas en el suelo, ojos cerrados, se hace un recorrido por el esquema corporal, de abajo hacia arriba, nombrando los diversos segmentos que lo componen, para que hagan un leve movimiento a fin de ir aflojándose. Luego hay un estiramiento profundo, abren los ojos y se sientan. Esta es una técnica bien elemental. Sobre ella se introducen modificaciones.

b) Los ejercicios tienden a distender los focos de tensión, movilizar las articulaciones y progresivamente ir logrando elongaciones cada vez más profundas. Se insiste en la toma de conciencia del eje, la columna vertebral, y a partir de eso se corrigen errores posturales. Es importante destacar que cada ejercicio debe ser consciente, identificando el grupo muscular que trabaja para ir descubriendo el placer del movimiento o del estiramiento.

c) Determinamos en este momento tres tiempos:

i) *Reconocimiento de sí misma.* El objetivo es la toma de conciencia del propio cuerpo para lograr la integración del esquema corporal.

Se propone la división del cuerpo en zonas o segmentos:

- + manos y brazos
- + piernas y pies
- + tronco
- + cabeza

Se ocupan una o más sesiones para cada segmento. En todos los casos se parte de la imagen interna. Se busca fundamentalmente la percepción de las sensaciones que origina.

Técnica propuesta

Después de la captación de la imagen interna se puede:

- Formular preguntas acerca de lo que hacen con esa parte del cuerpo, de las sensaciones agradables o desagradables percibidas, si tienen conciencia siempre de esa parte de su cuerpo, si les gusta o les disgusta, si acarician, si se dejan acariciar. Todo este trabajo se realiza en una posición cómoda, relajadas y con ojos cerrados.

- Con ojos cerrados se propone el reconocimiento del segmento en cuestión por medio del tacto.

- Investigar las posibilidades articulares. Movimiento con esa parte del cuerpo (ojos cerrados).

- Con música se propone bailar poniendo énfasis en el segmento que se está trabajando. Es importante recalcar que es necesario integrar todo el esquema corporal aunque el motor esté puesto en una parte de él.

Algunos testimonios recogidos:

"Tengo reuma en los brazos y creí que no podría hacer el ejercicio, pero ni me acordé del dolor. Parece que esto sirve para quitar el reuma" (Ramona. Renca, 1987. Segmento manos y brazos).

"Me emocioné mucho cuando me abracé. Recuerdo que mi madre no tenía tiempo de abrazarme. Ahora me cuesta abrazar a mis hijos y a mi marido, soy como arisca. Pero voy a tener que cambiar, no crees? porque debe ser bueno para mis hijos que yo los abrace, no? (Rosa. Conchalí, 1989. Hace mención a un ejercicio, en el segmento manos-brazos en que se solicita que se abracen).

"Nunca me cuidó las piernas. No me había dado cuenta que me las quería. Las abracé hartó, son lindas mis piernas" (Margarita. Conchalí, 1989. Segmento piernas-pies).

Segmento cabeza. Toma de conciencia y descubrimiento de su cabeza y rostro y luego reconocer las de sus compañeras una por una:

"Yo nunca había analizado así la cabeza y la cara de otra persona, ni a mis hijas lolas" (Sofía. Renca, 1988).

"Noté entrega de parte de mis compañeras, por eso pude tocarlas, porque una cosa así entre mujeres, si me lo hubieran contado no me hubiera gustado. Fue muy rico, me siento emocionada" (Pily. Conchalí, 1989).

"Las miré a todas muy adentro de los ojos y después las fui abrazando muy fuerte" (Alicia. Conchalí, 1989).

ii) *Comunicación*. El objetivo es desarrollar la facultad de percibir "al otro" para interactuar e intercomunicarse con él.

Este proceso puede intercalarse gradualmente en el de reconocimiento de sí mismo, proponiendo por ejemplo el reconocimiento del mismo segmento en su compañera o bien en un ejercicio de improvisación, componiendo formas en el movimiento con las compañeras.

Estos trabajos pueden ser sugeridos para realizarlos en conjunto, en parejas, en tríos, etc. ...

Algunos testimonios recogidos:

"... y pude conocer los sentimientos de mis compañeras" (María. Conchalí, 1989).

"Yo creí que iba a ser difícil esto de "comunicarse" sin las palabras pero fue simple, surgió solito y qué bien que se siente una" (Patricia. Renca, 1987).

iii) *Expresión*. Desde un momento, como ya se ha expresado, se tratará de que las participantes se expresen con su cuerpo. A medida que desarrollan su percepción, sensibilidad, imaginación y la capacidad de movimiento, sus capacidades expresivas crecerán y se harán más ricas y amplias. La motivación se logrará con recursos musicales, imágenes, situaciones, objetos, estados de ánimo, etc.

Se intentará organizar la acción de manera que tenga un inicio, un desarrollo y un final. Las consignas serán entregadas para ser ejecutadas en forma individual, en parejas o en grupos.

Se planteó un ejercicio donde debían descubrir el espacio e imaginar con qué se encontraban para tratar de expresarlo con el movimiento.

Testimonios

"Sólo vi flores de todos colores. Debe ser porque me encantan las flores" (Sofía. Renca, 1987).

"Hallé joyas, collares, y me los puse todos. No sé por qué vi esas cosas que una no va a tener nunca" (Elizabeth. Renca, 1987).

Otro ejercicio. Se inventa una palabra: "PACARRUCA" que deberá ser pronunciada continuamente mientras cada una va dejando que la rabia por alguna situación determinada la invada. Con esa misma palabra y movimientos, cambiando la intensidad al pronunciarla, el ritmo, etc., tratan de sacarse esa rabia.

Testimonios

"Yo sentí mucha rabia por esta situación que está cada vez peor, porque una no tiene derecho a progresar. Pero me siento más tranquila ahora. Hay que seguir luchando, no más" (Odette. Renca, 1987).

"A mí mi marido me ha hecho mucho daño y yo no me animo a enfrentarlo por miedo a que me pegue. Ahora me desquité y le grité hartos "pacarruca". Me siento como liviana" (María. Conchalí, 1989).

Se propone pensar y representar un animal, el que les hubiera gustado ser si no hubieran nacido personas.

"Una tortuga porque puede esconderse en su caparazón y así no la pisan" (Margarita. Renca, 1987).

"Una leona. Ella cuida su cría, es valiente y se hace respetar" (Elizabeth. Renca, 1987).

Se emplea un elemento para que en forma individual realicen una improvisación con él. Pueden considerar el objeto como tal o ver en él a otro o un ser vivo.

Se emplea una silla.

Testimonios

"Yo ví en esa silla a tres compañeros muertos. Los ví clarito y muy cerca" (Pily. Conchalí, 1989).

"Yo bailé lo inalcanzable tanto en lo material como en lo espiritual" (Isabel. Conchalí, 1989).

"Yo bailé algo bello como si la silla fuera algo muy bello y le bailé a ella, por eso no terminaba nunca. Fue muy largo" (Sonia. Conchalí, 1989).

"Para mí fue la injusticia, por eso me paré en la silla con rabia. Casi quería romperla" (Margarita. Conchalí, 1989).

Se emplea una tela colocada en el suelo. Improvisan con ella.

Testimonios

"Me trasladé a Curacaví de donde yo soy y recordé cuando estaba con las monjas. Nos hacían bailar. No había vuelto a bailar hasta ahora" (Rosa. Conchalí, 1988).

"Para mí el símbolo de la libertad, una bandera que nos unía a todos" (Alicia. Conchalí, 1989).

(Nota: Los elementos empleados pueden ser múltiples y serán escogidos de acuerdo a la temática que se desee trabajar, a las sensaciones que se deseen despertar, etc. Tratándose de un caso como el de esta experiencia, en que cada taller se realiza en un local distinto, el de la capilla del barrio, es necesario adecuarse a los elementos con que el lugar de trabajo cuenta -una silla nunca falta- o acarrear otros de fácil traslado, un trapo por ejemplo. Es bueno aprovechar todos los recursos que el local ofrezca: bancas, columnas, ventanas, etc., que unidos a alguna pauta determinada pueden dar el tema de una improvisación.)

IV. EL ROL Y COMPROMISO DE LA MONITORA

Cabe hacer un análisis del rol de la monitora desde dos puntos de vista; uno que podría llamarse *técnico* y otro referido a su *compromiso emocional* con el trabajo y con el grupo.

A. EL ASPECTO TECNICO

Debe partirse con un diagnóstico objetivo del grupo que se refiere a la edad, sexo, escolaridad, procedencia, participación en organizaciones de tipo social o político, condición socioeconómica, etc., que se logra en un primer encuentro preferentemente antes del inicio del taller.

Hay otro diagnóstico que se va obteniendo durante el trabajo, que se refiere a su situación emocional derivada de las historias individuales que tienen un denominador común: la pobreza.

Se reconocen distintos niveles de pobreza como distintos niveles de educación, pero en todos los casos carecen de lo más elemental para poder satisfacer sus necesidades de vivienda, alimentación, salud, educación, estando además expuestas a riesgos permanentes.

A las malas condiciones de vida por el estado de extrema pobreza hay que agregarle otras propias del hecho de ser mujeres en una sociedad muy machista como lo es la chilena, pero más aún en los sectores populares.

Su postergación y el deterioro de su autoimagen es permanente ante el desconocimiento absoluto de sus derechos.

Muy a menudo, en el desarrollo de los talleres, llegan a la conclusión de que "el cuerpo es para sufrir". No dedican ningún tiempo a ellas mismas porque todo es trabajo entregado a la atención del marido, de los hijos o a las tareas domésticas.

Las que ya han logrado integrar organizaciones, entregan un servicio y cuando participan en talleres, se inclinan por los artesanales, donde obtienen un producto que en cierta medida justifica el par de horas semanales que estuvieron ausentes del hogar.

Luego, todos estos elementos de juicio deben ser tenidos en cuenta al planificar un taller de Expresión Corporal en una población.

Las pautas deben estar perfectamente de acuerdo con sus necesidades, sus características como personas y como grupo.

Es un trabajo muy gradual y cuidadoso donde no se pueden omitir etapas porque podría provocarse el fracaso en las subsiguientes. No puede haber ningún apresuramiento y debe respetarse el tiempo de maduración de cada grupo para no violentar el proceso.

Ante una misma propuesta, hay resultados notoriamente diferentes según los grupos, luego cada paso debe ser cuidadosamente evaluado antes de proponer el próximo.

El éxito en el logro de los objetivos depende en gran medida de lo gradual de la planificación y de la capacidad de percepción del maestro para contribuir a que esa gradualidad sea la indicada.

La relajación ocupa un lugar de privilegio en el desarrollo de los talleres. Se trata de que puedan detectar sus focos de tensión y de que aprendan técnicas sencillas para que las incorporen como propias y las practiquen siempre.

Los ejercicios que se realizan tienden a producir efectos terapéuticos (movilizar articulaciones para prevenir artrosis, mejorar la circulación sanguínea, corregir errores posturales, fortalecer los diferentes grupos musculares, lograr elongaciones, etc.).

La idea es que se convierta en una necesidad de relajarse, el estirarse y gozar con el movimiento localizando el o los grupos musculares comprometidos.

Tanto la relajación como el ritmo de los ejercicios deben ser cuidadosamente dirigidos y controlados en el caso de trabajar con mujeres de extrema pobreza, ya que su estado de desnutrición sumado al cansancio, disminuye su resistencia física y pueden hasta dormirse en el momento de la relajación.

En el transcurso de la experiencia se han ido reduciendo los ejercicios más técnicos que apuntaban al logro de movimientos cada vez más armónicos, comprobándose que poniendo acento en la relajación y a partir del propio descubrimiento del cuerpo y sus posibilidades de movimiento se logran formas y figuras estéticamente bellas y técnicamente correctas.

Cuando se plantea un trabajo de improvisación es fundamental la ubicación física de la maestra. Debe tratar de pasar inadvertida y jamás mostrar modelos de movimientos o interpretación, porque puede haber una imitación frenándose, en consecuencia, las potencialidades creadoras.

El despertar sensorial no necesita un modelo externo, sino un conocedor del método que lo haya vivenciado y lo siga vivenciando, que sea capaz de dar consignas sensibles, claras y precisas.

B. EL COMPROMISO EMOCIONAL

Debe estar claro en la monitora que ella es también parte del proceso, lo que la comprometerá directamente en el mismo.

Es fundamental estar segura de que se optó correctamente por el trabajo en sectores populares, que tiene características y dificultades que le son propias, respecto del trabajo con otros

sectores de la población. Hay que tener también claro quién es el elemento humano que se recibe, para no subestimarlos ni tampoco mitificarlos.

Pero fundamentalmente hay que estar segura de sí misma y tratar de ser auténtica, de no fingir una conducta que no le es propia, porque esa podría ser la causa de un gran fracaso. El grado de confianza de la mujer pobladora depende, en gran medida, de la autenticidad, seguridad y entrega de su maestra, y ese es un trabajo largo y permanente, de todos los días, que lleva progresivamente a ser más coherente en todas las manifestaciones de la vida para ir salvando las contradicciones que se tengan.

Está claro que la monitora que llegue a un grupo de mujeres pobladoras es un "agente externo" y que hay diferencias muy evidentes rápidamente captadas por el grupo. De lo que se trata, es de analizar la actitud de ese agente externo durante el desarrollo del trabajo que, aunque resulte reiterativo, no es más que el reflejo de su "forma de ser".

Durante el desarrollo del trabajo hay momentos muy intensos, de mucha emoción, provocados por situaciones de gran compromiso de parte de las participantes en las que se abren y muestran ya sin un solo prejuicio, dejando aflorar toda su emoción y sensibilidad a través del movimiento. Esto se va dando en una proyección creativa de los cuerpos en el espacio. En algunas oportunidades, planteada una pauta, se crea un clima denso, provocado por la entrega y la concentración absolutas y se suceden las manifestaciones individuales o colectivas que a veces constituyen, por su armonía, una coreografía digna de ser presentada en un gran escenario. Y lo más valioso de esto es que la conformación de la trama es un hecho espontáneo que responde a la posibilidad de entablar una perfecta comunicación con la compañera mediante el lenguaje del cuerpo.

En otros casos es posible captar el temblor de una pierna o de los labios desafiando la vergüenza de mostrarse o alguna limitación de orden físico.

Ante hechos como los mencionados cómo no temblar también, pero de emoción?

Los cambios se van dando rápidamente encontrando a partir de la cuarta o quinta sesión a mujeres que tratan de encarar la vida de otra forma, aunque estén recién en los inicios del proceso de cambio. Ese proceso que se va haciendo con el refuerzo del grupo se manifiesta en cambios corporales notables: otra forma de pararse, de caminar, de sentirse. La monitora debe seguir estos cambios que son diferentes según las características individuales.

Es éste un trabajo muy gratificante, como todos los quehaceres creativos, y al cabo de la jornada el cuerpo manifiesta ese cansancio maravilloso producto de emociones intensas.

C. DIFICULTADES QUE SOBREVIENTEN FRECUENTEMENTE

Hay varios factores que entorpecen el normal desarrollo de las clases. Algunos son de orden objetivo y otros derivados de la condición en que se encuentra la mujer pobladora.

Entre los primeros figura el elemento clima. El frío produce enfermedades, especialmente bronco-pulmonares, a las que son más propensas las personas que tienen viviendas precarias y carecen de ropa adecuada y calefacción para paliar el frío. La lluvia deteriora las viviendas y según el sector, las calles quedan anegadas.

Hay en estos casos, ausentismo. Carecen de ropa de lluvia para llegar al local donde se dicta el taller y, a veces, hay simplemente falta de disposición para ir si el tiempo está malo. Es una conducta habitual en todos los niveles: no envían los niños al colegio y hasta suelen no ir a la olla común a retirar su ración.

Entre los segundos tal vez el principal es la dificultad de introducir un taller de Expresión Corporal en las poblaciones. Explicar de lo que se trata en una reunión previa puede resultar poco convincente, ya que se trata de experiencias que hay que vivenciar. Una forma de captarlas puede ser diciéndoles el rol que juega la relajación en este trabajo y suele ocurrir que el taller es bautizado por los grupos como "taller de relajación".

Un enemigo importante es el televisor. Para algunas es difícil la elección si el taller y la telenovela coinciden en horario.

La dependencia del marido es otra causa de ausentismo o desertión si él "ordena" que no realice actividades fuera del hogar. En particular, este tipo de disciplinas que mueven a cuestionarse hacen peligrar su autoridad y en consecuencia se debilita su machismo.

En el desarrollo mismo del taller un inconveniente puede ser el frío en el local. Rara vez se cuenta con estufa y el momento de la relajación principalmente puede dificultarse. También ocurre que los locales suelen resultar pequeños cuando se trabaja con grupos numerosos lo que obliga a hacer cambios en la estructura de las clases.

Hay, de todos modos, formas de paliar estas y otras dificultades que pueden aparecer y es posible, a pesar de todo, lograr buenos objetivos.

Queda en evidencia que los problemas referidos tienen una única causa: la pobreza, responsable de las malas condiciones de vida, del mínimo acceso a la educación y en consecuencia al trabajo, que en el caso de las mujeres se traduce en sometimiento y falta total de oportunidades para desarrollarse e integrarse activamente a los procesos de cambio.

De ahí que el trabajo de cuestionamiento que provoca un taller de Expresión Corporal tendería a minimizar la pobreza y sus efectos rescatando, además, un tiempo y un espacio para la mujer, EXCLUSIVO, ajeno a los compromisos domésticos y en general de servicio, únicos conocidos por ella.

V. OTROS TESTIMONIOS RECOGIDOS

A. MUJERES DE CAPA MEDIA, PROFESIONALES, TRABAJADORAS FUERA DEL HOGAR O DUEÑAS DE CASA

Suelen conformarse grupos de mujeres que tienen diversas ocupaciones o profesiones, conjuntamente o no, con mujeres dueñas de casa. Las instituciones que trabajan desde distintos frentes la realidad de la mujer convocan a mujeres de capa media a sus talleres.

Son grupos que se forman en torno a la existencia de un taller, generalmente no se conocen y son heterogéneos en edad, ocupaciones y hasta intereses. Sin embargo hay un denominador común, que es el deseo de buscar un espacio para compartir con otras mujeres, un lugar para desarrollarse y crecer o simplemente un momento para compartir con otras y así mitigar su soledad.

Con estos grupos es posible hacer un análisis más profundo de sus realidades y proponer pautas de trabajo que supongan un mayor esfuerzo intelectual o de abstracción.

Se observa una evolución favorable a nivel individual y de grupo. El grupo es un referente importante que suele continuar al cabo del taller, funcionando como colectivos de trabajo o reuniéndose para analizar o discutir temas de interés.

Testimonios

"Llegué sintiendo que ya no tenía nada más que hacer en la vida, era como agonizar y poco a poco fui renaciendo. Ahora creo que tengo tantas cosas bellas que hacer ..." (Gabriela, 1988).

"Siento que ya me sumo un poco" (Virginia, 1988).

"Valoré al grupo de mujeres en lo emocional y yo pude mostrarme sin pudor" (Paula, 1989).

"El taller no termina aquí, empieza la gran tarea de hacerlo parte de mi vida" (Ma. Soledad, 1989).

B. MUJERES RURALES

Los objetivos son similares a los del trabajo con mujeres de poblaciones marginales. Son realidades parecidas y aquí también el énfasis debe estar puesto en la recuperación de su imagen y su autoestima, tendiendo a que logren compatibilizar el rol de madres y esposas con el de trabajadoras fuera del hogar, rescatando también su espacio propio.

Hemos querido incorporar algunos otros testimonios logrados en el desarrollo de experiencias con diversos grupos porque son ellos, tal vez, la mejor evidencia que el maestro puede tener acerca del logro de los objetivos pretendidos.

Testimonios

"Tenía razón usted, esto ná que ver con la gimnasia. Es bien lindo, una no se cansa, al contrario se relaja" (Delia. Renca, 1987).

"Yo tengo una rabia grande por la salud de mi hija. Nos dan fecha en el hospital para operarla del corazón y siempre la postergan. No hay plata para llevarla a un médico particular. Tengo tanta rabia y no puedo hacer nada. Bueno por eso grité aprovechando el ejercicio; por lo menos me alivié un poco" (Pilar. Renca, 1987).

"Fue una cosa novedosa este taller. Yo ahora enfrento a las cosas de otra manera, tengo otra actitud" (Paty. Renca, 1987).

"Yo ahora hago valer mis derechos ante mi marido. Antes me quedaba en la casa porque a él se le ocurría. Ahora sé que puedo pensar de otro modo" (Elizabeth. Renca, 1987).

"Yo venía a moverme pero también me daban ganas de pensar" (Sofía. Renca, 1987).

"El lunes era distinto. Yo me levantaba pensando "hoy me toca Expresión Corporal", porque así se llama, no? Nunca había probado una cosa así" (Rosa. Renca, 1987).

"Mi sueño fue el hombre sin cadenas y el niño sonriente" (María. Conchalí, 1988).

"Una tenía otra idea de lo que era bailar" (Leontina. Conchalí, 1988).

"Yo sentí, cómo le diría, que me entregué. Eso! Que me entregué! Me dolía el cuerpo de una pega pesada que me tocó ayer y ahora me siento bien, ni lo siento a mi cuerpo" (Ramona. Conchalí, 1988).

"Es la primera vez que tomo un curso para mí y estoy realizada porque aprendí lo bello que escondía como mujer y que puedo aprender a conocer los sentimientos de mis compañeras" (Pily. Conchalí, 1989).

"Nos acostumbamos a los viernes porque veníamos a cargar energía para la semana. Ahora decidimos que nos vamos a reunir igual y vamos a tratar de hacer lo que tú nos enseñabas" (Margarita, 1989).

"Pensar en nuestro cuerpo? A mí jamás se me había ocurrido" (María. Conchalí, 1989).

"Yo cuando vine a este taller estaba muy sola. Vine y encontré a mis compañeras y mientras estaba aquí yo pude *salirme de mis problemas*" (Alicia. Conchalí, 1989).

"Me doy cuenta que este taller es algo para mí, para que yo crezca. Llegué a pensar si sería egoísta" (Rosita. Conchalí, 1989).

"Yo quiero decirle que del grupo de 26 que éramos formamos otro que es éste, somos 13. Salió con el taller lo de la división porque nos dimos cuenta que hay que tratar de lograr cosas que no son sólo materiales. Nos dimos cuenta que aquí muchas señoras venían por interés o para pasar el rato. Hace dos semanas que estamos haciendo otras actividades que ahora nos damos cuenta que no hubiéramos podido hacer con las otras. El grupo se hizo más chico, cambió después del taller, pero nos tenemos confianza y nos apoyamos" (Odette. Renca, 1987).

ANEXO

EL TESTIMONIO DE LA MONITORA

... El hecho de que en ningún momento llega un maestro que marca una técnica a seguir, un movimiento, una coreografía, sino que se dan pautas que educan el cuerpo en el momento de la expresión y la danza es de cada uno. Entonces hay diez cuerpos y son diez danzas distintas ante una misma música y una misma pauta.

¿Por qué nació? Exactamente no sé. Se me ocurre que es un poco como la vuelta de la danza en toda la historia. Tal vez por la rigidez del clásico, porque a la Isadora se le ocurrió sacarse las zapatillas, porque sintió que de verdad era una expresión mucho más auténtica. Si el hombre originalmente lo primero que hizo fue bailar, ya el feto danza. El hombre lo primero que hace es bailar, pero jamás con zapatillas con esa forma tan especial como tiene la zapatilla de punta o media punta. Danza descalzo. Yo creo que es un poco una respuesta a toda esta estructura que el mundo nos está determinando. Es la contraparte.

A mí me pasó así. Yo he estudiado matemáticas y estuve 5 años en la universidad con las matemáticas y la física, y corría a bailar y a hacer las clases de expresión corporal y fue el equilibrio. Yo lo viví así por lo menos. No la rigidez del clásico, porque lo mío, de adentro no salía nunca. Esto es como la posibilidad de que todas las personas, que por supuesto todas tienen su artista adentro, lo puedan expresar.

... Es de tu cuerpo de lo que estás dotado y de tu sentir. Tú eres el instrumento y el instrumentista. Es entonces la posibilidad de dejar volar la creatividad. Yo creo que es una salida lógica después de todo el camino que la danza fue dando históricamente.

¿En que momento se produjo el cambio entre el bailar y el enseñar danza? Cuando me dí cuenta de todo lo que uno podía vivir, todo lo que podía desarrollar, la belleza que esta expresión artística tiene. Decidí que era importante transmitirla. Soy maestra desde siempre. Desde mi mamá desde mi abuela ... Siempre enseñé. Es una cosa bastante innata. Creo que es lo único que sé hacer en realidad. Yo pensé que era una manera de que los otros también pudieran captar esta belleza, o sea meterse dentro de este mundo que de pronto está como destinado sólo a algunos: a los que empezaron de chiquitos a bailar, a los que

tienen una formación, y no es así. Esto es una disciplina que la puede iniciar cualquiera en cualquier momento de su vida. Esa es la gracia que tiene. No se necesita ningún conocimiento anterior ni ningún cuerpo con determinadas dotes. Empecé mi enseñanza primero como un complemento de otras disciplinas: alumnos de teatro, o bailarines. Parece mentira, pero a veces los que trabajan con su cuerpo no tienen buena expresión corporal. No todos los bailarines pueden transmitir lo que están sintiendo. Los cantantes, los músicos, ellos tienen toda una rigidez y no logran comunicarse con el público, porque les falta dejar salir a través de su cuerpo lo que están sintiendo. Entonces empecé por ese lado. También con niños. En realidad fue paralelo el trabajo con niños, adultos y adolescentes, como complemento de su otra formación.

Con los niños fue también una cosa muy especial. Empecé en Ecuador donde los niños ocupan como un millonésimo lugar más o menos. Los muebles son más importantes que los niños en una casa. A los niños lo que se les da son las cosas materiales no más, los que tienen. Pensé que era una buena manera de rescatar toda esa sensibilidad que no se canalizaba por ninguna parte porque no tenía mayor oportunidad.

Después todo volvió a dar un vuelco cuando me vine a vivir acá, porque en lugar de ser una disciplina puramente artística tuvo un enfoque social. Ello también porque me dí cuenta que la seguridad que uno adquiere conociendo su esquema corporal trasciende a otros niveles. Me reconocí con capacidad para enfrentar determinadas situaciones, porque contaba con esta disciplina y la vengo practicando desde hace mucho tiempo. Dada la situación que la mujer latinoamericana vive, de avasallamiento y de postergación, pensé que ésta era una herramienta más para lanzarse al mundo y enfrentarlo de otra manera.

Me interesa trabajar con las mujeres en general: son todas las mujeres las que viven una realidad común, pero en particular me siento comprometida, tal vez más afectivamente, con las mujeres de sectores populares. Siento que ellas son las que menos posibilidades tienen de acceso a lo que la sociedad le puede brindar en general a las mujeres porque el solo hecho de no tener recursos económicos las limita mucho más. En particular he visto que las mujeres de los sectores populares están más oprimidas que las otras mujeres y entonces sentí que era una manera de aportar a su desarrollo. Es una cosa bien personal, yo me siento mucho más cómoda trabajando con las mujeres de sectores populares, porque reconozco en ellas una calidez y una calidad muy especial. Tengo como una sensibilidad a trabajar con mujeres de sectores populares. Mi aporte es éste. Yo siempre digo que ésta es mi militancia. Yo no soy una mujer política pero ésta es mi forma de hacer política.

También tengo experiencia en talleres mixtos. Es hermosísimo porque además se da un grado de comunicación muy rico entre los hombres y las mujeres que es totalmente puro. Se deja de lado todo lo que pueda ser seducción, toda esa cosa natural que surge en una relación entre hombres y mujeres, y es una relación como la de los niños, aunque de verdad en los niños también hay esa cosa de la diferencia de sexos, pero a veces hay como un juego, como un animal, en

el buen sentido de la palabra. Es un encuentro. De repente yo veo cuando entran en contacto los cuerpos. No sé, cabezas con cabezas, y se meten en el juego. Ves acariciar una cabeza con la otra y parecen dos cachorritos. Y ahí no hay diferencia si son dos hombres, dos mujeres o un hombre y una mujer. Además se pierde toda esa cosa de los hombres con los hombres no, las mujeres con las mujeres no, porque se encuentra otro y más verdadero sentido de la comunicación.

Hice una elección. Claro. Es una elección. En un momento fueron los niños. Ahora decidí, fue una cosa mía, un proceso, fueron cosas que a mí personalmente me fueron pasando, y entendí que era necesario transmitir las a otras mujeres.

De alguna manera estos talleres sirven para muchas cosas. Tengo testimonios de las mujeres en las que cuentan cómo cambió su relación con su pareja por ejemplo, como se plantan distinto porque adquieren una seguridad en sí mismas, un quererse, que antes no tenían. Esto es lo rico de este trabajo, es un proceso rápido en esa primera parte de descubrirse uno. Después puede ser un trabajo para toda la vida, pero ese primer paso, ese primer avance, es todo un cambio. A veces las mujeres están como atascadas, como en una trampa difícil. Una vez que prueban esto no lo quieren dejar, pero es difícil el primer empujón, que uno además no lo puede dar por ella.

El trabajo de motivación es lo más importante y lo más difícil. La motivación tampoco la hago yo, porque trabajo ahora a través de otra institución que patrocina mi taller. Pero la desmotivación es un problema que siempre nos estamos planteando, ocurre en todos los talleres, merece un análisis largo, porque no están detectadas las causas.

Trabajo con mujeres del sector popular por una elección mía que es producto de mi propio proceso de crecimiento o por la observación de la realidad externa. En realidad yo vivo renegando de la situación en que estas mujeres viven. Estas mujeres, estos hombres y estos niños. Hay gente que habla de que este tipo de trabajos o talleres sirven para minimizar la pobreza. Yo no sé cuánto de minimizar la pobreza hay en esto, pero en todo caso yo trato de hacerlas sentir a ellas cosas que yo siento que son gratis: poder valorar de repente el entorno que tienen después de la media-agua, o sea la naturaleza, y de veras que no son conscientes de ello. Cuando empezamos a hablar de ese tema por ejemplo, ellas dicen "si tuviera plata para poder viajar, pensar que nosotros somos chilenas, queremos tanto a Chile, y no conocemos Chile". Tienen razón, pero también a veces tienen la posibilidad de caminar y ver el cerro desde el otro lado. A veces les propongo esas cosas: "salgan con sus niños, caminen. De paso oxigenen sus pulmones, hacen un buen ejercicio y vean a otra hora ese cerro desde el otro lado y gocen de la naturaleza". Lo que pasa es que, claro, yo también, yo a veces me escucho diciendo eso y me da no sé qué estar diciéndoles eso cuando son mujeres que tienen una realidad tan terrible: son tantas las necesidades, pero tan mínimas las que no tienen satisfechas, que a veces es como pedirles mucho. A veces ellas me dicen: "no tenemos tiempo", y yo me peleo con ellas cuando me dicen no tenemos tiempo. Yo les digo: "el tiempo hay que hacerlo". A veces

hacemos ese ejercicio. A veces como excusa llego diciéndoles: "¿Vieron?, hoy cayó la primera nieve". "No, no la habíamos visto". Y entonces trato de que vayan sintiendo esas cosas, como de recuperar todo eso que no es material, y que también lo perdemos. Cuando trabajamos en el taller hacemos un trabajo en torno a la captación de la energía, que viene del centro de la tierra. Entonces ellas descubren lo rico que es trabajar en el piso también, ahí como cachorritos, como restregándose de pronto y de verdad, porque eso es una ley física, no es mentira que uno se carga positivamente, porque es la energía que viene del centro de la tierra por frotamiento, así como los cuerpos se cargan por frotamiento, los otros cuerpos no humanos, nosotros también. Entonces hacemos un trabajo en torno de eso, y de repente es como un lenguaje un poco abstracto y el trabajo que yo les pido al comienzo requiere de un proceso de abstracción, y yo de todas maneras se los pido, porque no creo que haya que tener un nivel intelectual especial para poder hacer una abstracción, y por último es un ejercicio y de verdad lo logran. Yo lo he sentido con ellas, cuando nos agarramos de las manos y a mí me hierven las manos como les hierven a ellas y es porque generaron energía y nos la estamos transmitiendo.

A mí me parece que es importante rescatar ese tipo de valores totalmente perdidos ya. No sé, su sueño a lo mejor es tener un televisor a color mucho más que cargarse de energía de cara al sol.

Yo creo que sería más importante poder prescindir del televisor a color, pero yo sé que ahí existen enormes ganas. Sé que tendría que ser un trabajo muy largo y es como tratar de ir en contra de toda la sociedad. Es un camino muy difícil. También entiendo que quieran tener un televisor a color: no van nunca al cine, no tienen ninguna distracción. En todo caso se puede tener el televisor a color y gozar de las cosas de la naturaleza. Lo más hermoso es que además se descubren entre ellas de otra manera. Eso lo dicen siempre al cabo de los talleres: "yo conocía a mi comadre y venimos trabajando hace años en la olla, pero ahora la ví distinta". Eso es muy bueno y ocurre en todos los niveles, no solamente en el sector popular. Poder conocer al otro. Después ensayan otro tipo de relación con los hijos también. Saben que se violentan y les pegan mucho a los chicos, entonces trabajamos eso también. Otro tipo de contacto, la caricia, y con sus parejas y compañeros también empieza a tomar otro carácter la relación.

El ir a dar clases es un trabajo que empieza mucho antes. Yo doy clases en las tardes, entonces si bien yo tengo planificado todo mi programa de trabajo, siempre en la mañana anterior me preparo más concretamente para la clase de la tarde. Escoger las músicas me lleva un tiempo, me planteo un determinado trabajo para ese día. Me creo algunas expectativas aunque no quiera. De repente me imagino cuál va a ser la manifestación del grupo y a veces algunas manifestaciones individuales. Si por ahí digo algo a tal mujer, esto le va a ayudar, le va a servir, o le va a llegar más. A veces me imagino y a veces después los resultados no son ni parecidos. En general siempre hay otra serie de factores que influyen en el estado de ánimo. Cuando yo voy a dar clases por ejemplo, si está lloviendo, pienso: "irán, no

irán, cuántas irán". Si hace un frío terrible: "cuántas estarán enfermas", porque son cosas que pasan. Esos son los factores que a veces entorpecen el desarrollo de la clase y que a mí además me comprometen, porque yo no puedo hacer abstracción de los factores que son externos y me afecta el hecho de que si tengo doce mujeres en una clase, un día llegan seis o cinco porque están enfermas o porque no tuvieron ganas. La telenovela es terriblemente enemiga de cualquier clase si coinciden los horarios. El desarrollo de la clase misma también difiere. A veces termino la clase cansada por todo el esfuerzo que tuve que hacer para levantarles el ánimo. Suelen llegar muy deprimidas porque tuvieron problemas de tipo personal, problemas en la olla, cuando se trata de mujeres de olla común. Hay muchos problemas internos, entonces hay que darles la fuerza para que les den ganas de trabajar. Hay una parte que es más o menos fija, que son ejercicios, pero cuando viene la parte de improvisación yo doy las pautas y ellas trabajan. Me emociono mucho siempre con lo que veo; es muy lindo verlas así como abordar el espacio y lanzarse con su creatividad. Yo transpiro. A lo mejor los maestros no debieran involucrarse, pero yo no he podido todavía ... ni me he propuesto mucho.

Después conversamos los resultados del trabajo y también es lindo porque en cada clase ellas van caminando un poco más, van descubriendo muchas cosas de ellas, se van abriendo, me van contando muchas cosas de ellas, cosas que hace mucho que no cuentan, cosas que no se las habían contado nunca al grupo, y hay como un proceso de apertura, pero fundamentalmente es de ser conscientes de que se van sensibilizando, que son capaces de sentir más ellas mismas. Me dicen: "sabe, hace frío pero estoy transpirada", entonces ahí les explico qué es la traspiración de la emoción.

Yo siempre salgo contenta, muy contenta, de los talleres. Yo también tengo mis malos momentos y muchas veces llego a dar clases deprimida, pero siempre hay días que yo no tengo que ir a ninguna población, y si estoy deprimida digo: "que lástima que no tengo que ir a dar clases", porque yo también me cargo en este compartir con ellas, en este esfuerzo de que ellas levanten su ánimo, yo también lo levanto y siempre salgo contenta de las clases, muy contenta, casi diría eufórica y así con ganas de compartir la experiencia, ojalá con una compañera de trabajo. En este trabajo estoy absolutamente sola y en realidad yo creo que este trabajo se podría enriquecer mucho si hubiera la posibilidad de compartirlo con otras personas, con el mismo quehacer, porque se pueden intercambiar ideas, pero bueno ya me acostumbro y escribo siempre lo que ellas dicen, en la misma micro, para no olvidarme de ningún detalle y captar el lenguaje tal cual, las mismas palabras que ellas dicen.

Imposible ser preciso. Está la dificultad de expresar con palabras la calidad de lo recibido en cada encuentro con las mujeres pobladoras. Esas mujeres hermosas de esa belleza que les da el ser auténticas, transparentes, sin contaminarse con los vicios de una sociedad enferma de consumismo, poses y apariencia. El testimonio debiera ser contar cuántas veces la piel se ha erizado ante manifestaciones llenas de calor y entrega absoluta, cuántas veces las

lágrimas han corrido sin prisa por las mejillas, cuántas veces el cuerpo, este cuerpo, se ha llenado de esa alegría infinita que oprime aquí, en el plexo solar y que hace transpirar y temblar, y que provoca ganas de reír y llorar a la vez.

Cada sesión termina formando un círculo, todas tomadas de las manos con los ojos cerrados, tratando de sentir la energía que cada una genera y es capaz de traspasar a las otras por la línea del círculo cerrado. Es casi un ritual intenso, profundo, donde se genera esa fuerza magnética que mantiene a todas conectadas aún después de soltarse las manos.

Al abrirse los ojos y mirarse hay emoción. Es esa la comunicación que se va logrando sólo porque se recuperó el lenguaje primitivo, el que no miente, el verdadero.

Hay recuerdos muy hermosos de cada experiencia, de cada mujer. Aquella tarde de agosto volviendo de Renca, después de haber celebrado el final del taller con mate y sopaipillas y el discurso de Odette. La cordillera se había puesto de acuerdo para estar más bella y le había pedido al sol que la vistiera de rosado.

Los logros de Charo, a pesar de su cuerpo casi obeso por su dieta de pan y arroz.

El esfuerzo de Rosa venciendo el reuma feroz de sus brazos.

Las palabras de Leontina.

Las mujeres de las ollas de Remodelación y la entrega de la carta y la "paloma de la paz", como ellas denominaron a la artesanía que selló el final del taller.

Los abrazos tan apretados, los logros confesados, los cambios de actitud, en fin, tantos hechos que confirman que es posible producir pequeñas revoluciones individuales para que se colectivicen, recorriendo el camino del arte, reencontrándose, recuperando la sensibilidad, queriéndose un poco más para poder querer más.

Todo esto genera la energía que produce la fuerza necesaria para abrir los espacios donde tienen que estar las mujeres, y las mujeres pobladoras chilenas que han escrito un gran capítulo en la historia de su pueblo. A pesar de todo.

De alguna manera, con mi hija chiquita trato de como aplicar lo que aprendo con ellas, por ejemplo hicimos mucho hincapié en observar qué pasaba con el día, el sol, la cordillera. Mi hija a diario mira conmigo la cordillera. Llego de trabajar y vamos a ver el atardecer antes que se esconda el sol ...