

EXPERIENCIAS DE DANZATERAPIA DE MUJERES QUE HAN SUFRIDO CÁNCER DE MAMA. UN ESTUDIO FENOMENOLÓGICO

DANZE THERAPY IN WOMEN WITH BREAST CANCER. A PHENOMENOLOGICAL STUDY

Vanessa Fernanda Forte Lopes y Carmen Maria Bueno Neme

Universidade Estadual Paulista (UNESP), Bauru (São Paulo-Brasil)

Resumen

Objetivo: Este estudio se dirige a identificar, describir y analizar los posibles cambios en la experiencia vivida del cuerpo propio y los cambios en las relaciones interpersonales de las mujeres con cáncer de mama derivados de su participación en encuentros grupales de danza terapia.

Método: Ésta es una investigación cualitativa de orientación fenomenológica con utilización del método de danzaterapia de María Fux para las vivencias grupales. Se describen aquí las experiencias de ocho encuentros y se aporta un análisis de las descripciones basándonos principalmente en Merleau-Ponty y María Fux.

Resultados: Las participantes han podido expresar dolores y tristeza por las situaciones que les han ocasionado el cáncer de mama y sus entornos relacionales; ellas han podido experimentar momentos de creación y entrega a las sensaciones rítmicas del cuerpo y del entorno vivencial con distintas emociones vividas por separado y conjuntamente; ellas han experimentado recuerdos y sensaciones de su niñez y adolescencia; finalmente, ellas han redescubierto su cuerpo sensible, mediante resignificaciones del cuerpo marcado por la ausencia de la mama y mediante sentimientos de mayor aceptación e integración de lo vivido en nuevas *gestalts*.

Conclusiones: Este proyecto todavía está en marcha, pero ya es posible concluir resultados: las vivencias aportadas en la danzaterapia han

Abstract

Objective: This essay aims at identifying, describing and analyzing possible changes both in the experience of the body and in interpersonal relations of women with breast cancer, which result from their participation in Dance Therapy group meetings.

Method: This is a phenomenologically oriented qualitative research using Maria Fux's dance therapy method for group experiences. Eight meetings are described here, and an analysis of descriptions based primarily on Merleau-Ponty and Maria Fux is provided.

Results: The participants have been able to express pain and sorrow over the circumstances that breast cancer and its relational environments have brought to their lives. They have been able to go through moments of creation and surrender to the rhythmic body sensations and experiential environment with different emotions lived separately and jointly. They have revived memories and sensations of their childhood and adolescence, and finally, they have rediscovered their sensitive body through body resignifications marked by the absence of the breast, and by means of feelings of greater acceptance and integration of lived experiences in new *gestalts*.

Conclusions: This project is still under way, but it is already possible to conclude that the life experiences provided in dance therapy have allowed these women to improve their integration and welfare. Likewise, they have felt positive changes in the perception of their

Correspondencia:

Vanessa Fernanda Forte Lopes
Avenida Marechal Castelo Branco, 414, Lençóis Paulista-
São Paulo - Brasil CEP: 18683-430.
E-mail: vanessa_fernanda_lopes@hotmail.com

Instituciones de apoyo:
FAPESP (Fundação de Amparo à Pesquisa do Estado de
São Paulo).
Centro Brasileiro de Danzaterapia-Espaço Vivere-Araraquara-
São Paulo-Brasil.
Red del combate al cáncer de Lençóis Paulista-São Paulo-Brasil.

permitido a estas mujeres tener experiencias de integración y bienestar, al igual que cambios positivos de percepción de su corporeidad y en cuanto a la forma de ser y estar en el mundo y con los otros sujetos, experimentando, así, el cuerpo de una manera nueva y distinta.

Palabras clave: Cáncer de mama, Corporeidad, Danzaterapia, Fenomenología, Psicooncología.

corporality and in their way of being in the world and with other subjects, thus experiencing the body in a new and different way.

Keywords: Breast cancer, corporeity, dance therapy, phenomenology, psycho-oncology.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con el Instituto Nacional do Câncer José Alencar Gomes da Silva INCA (2016)⁽¹⁾, el cáncer de mama es lo más común en las mujeres en Brasil y en el mundo, con 25% de casos nuevos cada año. Las estimaciones para 2016 son de 57.960 nuevos casos. Según Neme y Lipp (2010)⁽²⁾, en Brasil, aunque se hayan conseguido reducciones en el porcentaje de cáncer de mama en estadios avanzados, las tasas de mortalidad todavía siguen elevadas debido a la detección tardía y al retraso en el inicio del tratamiento.

Una vez que las mujeres tienen el diagnóstico, el cáncer de mama significa para ellas un gran temor, tanto por el estigma de la muerte que el cáncer conlleva a nivel popular como por los efectos psicológicos derivados del simbólico de la mama, que afectan a su percepción de la sexualidad y a su autoimagen, pudiendo incluso verse aumentados los temores cuanto más joven es la mujer y si todavía no ha tenido hijos^(3,4).

Al tener en cuenta que nosotros, los humanos, somos un entrelazado corporal-viviente indivisible de biología y cultura, hay que considerar que las percepciones de sentirse mujer u hombre se constituyen en este entrelazado. Antes de que nazca el individuo hay ya en marcha una corriente de intersubjetividad que terminará envolviendo su subjetividad y que

de forma activa este nuevo individuo la tomará como suya desde el principio⁽⁵⁻⁸⁾.

Así pues, la percepción subjetiva de sentirse mujer trae consigo una imagen de sí misma compartida con otras mujeres. En nuestra cultura, esta imagen de la mujer implica una valoración del cuerpo y de la sensualidad, y en esto la mama tiene un lugar destacado como un símbolo de la feminidad y de la maternidad⁽⁶⁾.

Merleau-Ponty⁽⁴⁾ describe que el hecho de ser un existente corporal hace que todo el tiempo se esté en la experiencia perceptiva, en la experiencia de *estar con* lo que nos rodea, en un contacto perceptivo que para cada sujeto es una experiencia vivida particular, subjetiva. Nosotros no “tenemos” un cuerpo sino que “somos” un cuerpo, una corporalidad viva, y este cuerpo el que permite el contacto con el mundo de tal modo que experimentamos este mundo no como una cosa separada y diferente de uno mismo, sino como un mundo que es vivido desde significados y emociones subjetivas.

Es evidente el profundo significado de una enfermedad tan estigmatizante como es el cáncer de mama, que afecta el cuerpo de la mujer en la parte más visible de su identidad femenina, a menudo con mutilaciones y cicatrices. Las experiencias extremas de ansiedad y angustia que acompañan a esta enfermedad sin duda ponen a la mujer en una manera diferente de vivir y de estar en el mundo^(5,6).

Desde un enfoque fenomenológico, la comprensión del cáncer de mama tomado como base la subjetividad-inter-subjetividad, permite explorar nuevas posibilidades existenciales para las mujeres con cáncer de mama, con mastectomías o no, ayudándolas a hacer frente a la enfermedad y los tratamientos, a los cambios de hábitos, rutinas y roles familiares y sociales que van vinculados, y ayudándolas a rescatar su cuerpo para ser percibido y vivido más allá de la enfermedad y de las limitaciones que ésta comporta. Teniendo en cuenta los estudios que apuntan para una relación entre el estrés y la inmunodepresión, sabemos que una mujer que pueda vivir todos esos cambios de una forma activa, con apoyos y con resignificaciones, tendrá un sistema inmune más a su favor, ya sea antes, durante o después de la enfermedad^(2,3,9).

Entre las diversas formas de intervenciones psicológicas y psicoterapéuticas, Carvalho (1994)⁽¹⁰⁾ destaca las que se utilizan como recursos grupales y arte-terapéuticos; entre ellos se halla la danzaterapia. La danzaterapia se revela como especial por el hecho de facilitar o permitir el trabajo con el cuerpo y, como consecuencia, el rescate de la corporeidad de una forma nueva y diferente⁽¹¹⁻¹³⁾.

La danzaterapia en el contexto del cáncer de mama

La danzaterapia se muestra como una práctica que puede ayudar en la calidad de vida de mujeres afectadas por el cáncer de mama. Orientada a las experiencias y creaciones de movimientos con sus propios cuerpos y a las más diversas posibilidades de expresión con el cuerpo *que se es*, puede llevar a experiencias y sensaciones nuevas en el cuerpo como un todo⁽¹¹⁻¹³⁾.

Según Fischman (2001)⁽¹⁴⁾, la danzaterapia surge como una práctica en el con-

texto de la danza contemporánea, con orientación expresionista, en áreas relacionadas con la salud mental, en hospitales o prácticas privadas. Pioneras como Marian Chace y María Fux eran muy conscientes de las potencialidades y de todos los elementos que la danza ofrecía para el desarrollo personal⁽¹⁴⁾.

El movimiento y la respiración marcan el comienzo de la vida. De ahí que el uso de la danza y el movimiento como herramienta terapéutica tenga sus raíces en la premisa de que *el cuerpo y la mente son inseparables*, siendo de fundamental importancia reconocer que los movimientos del cuerpo reflejan estados emocionales y que, a la vez, estos estados emocionales también afectan al cuerpo. Esto es, de las explotaciones y cambios en la inmensa posibilidad de movimientos del cuerpo pueden resultar cambios psicológicos, promoción de salud y desarrollo⁽¹⁴⁾.

Además, en la danza con finalidad terapéutica, en grupo, la mujer puede adentrarse en los movimientos de sí misma y en los de las otras gracias a una comprensión corporal empático-emotiva, abriéndose así un espacio de posibilidades que le va a permitir experimentar nuevas percepciones del cuerpo y nuevas imágenes corporales tanto de sí misma como de las otras mujeres⁽¹⁴⁻²⁰⁾.

De acuerdo con planteamientos del filósofo Merleau-Ponty⁽⁵⁾ y discusiones de Pintos Peñaranda⁽⁸⁾ y de Fuchs⁽²¹⁾, los movimientos son acciones cargadas de emociones que van unidas a experiencias que el sujeto ya ha vivido. A través de la repetición y de la superposición de experiencias se va conformando una estructura de hábitos, es decir, de secuencias de movimientos tipificados que en su práctica se convierten en actitudes y conocimientos corporales implícitos. Lo importante aquí, para nuestro asunto, es que *toda esa memoria del cuerpo se actualiza en cada nuevo momento perceptivo*^(5,8,21).

En la danzaterapia se hace posible experimentar el acto perceptivo en su singularidad de una forma subjetiva muy intensa. El encuentro con el pasado se hace presente en el momento de la danza y, de este modo, se abren nuevas posibilidades de estar en el mundo y pueden darse nuevas percepciones del cuerpo de la persona consigo misma y para con su entorno relacional. ¡Estoy bailando, lo que estoy haciendo me pertenece a mí! ¡Soy yo quien baila! ¡Es mi propio cuerpo bailando!⁽¹⁷⁾.

Teniendo en cuenta la importancia de desarrollar nuevos retos terapéuticos que busquen una atención integral de las mujeres afectadas por cáncer de mama, el presente estudio se dirige a identificar, describir y analizar los posibles cambios en la experiencia vivida del cuerpo propio, a la vez que los cambios en las relaciones interpersonales y sociales de las mujeres con este cáncer, que están derivados de su participación en encuentros grupales de Danzaterapia.

MÉTODO

Este estudio surge de combinar una investigación cualitativa de orientación fenomenológica con la utilización del método de danzaterapia de María Fux para las vivencias grupales. Se describen aquí las experiencias de ocho encuentros grupales de danzaterapia, y de los respectivos testimonios que tuvieron lugar ellos, y al mismo tiempo se aporta un análisis de las descripciones basándonos principalmente en Merleau-Ponty y en María Fux.

Fenomenología: movimiento filosófico y metodología

La fenomenología surge a principios del siglo XX, como una *filosofía nueva*, por su enfoque y metodología, con *Investigaciones Lógicas* de Edmund Husserl

(1859-1938). Husserl propone un ir “a las cosas mismas”. El método fenomenológico se presenta fundamentalmente como *una actitud*; como una actitud que se dirige a la descripción directa de nuestra experiencia vivida tal como se le está dando al sujeto, al margen de las explicaciones causales que el científico pueda proporcionar. Asimismo, se trata de acceder a la experiencia de una persona a través de la relación personal, es decir, escuchando su relato –en muchas ocasiones verbalizado por primera vez y abruptamente– y en base a una comprensión empática del investigador que lleva a éste a estar abierto a la experiencia que la otra persona exterioriza corpóreamente (tanto por lo que dice como por aquello de lo que se atreve a hablar, como por la posición de su cuerpo, como por sus movimientos, como por el tono de su voz, etc.)^(5,22-25).

La danzaterapia de María Fux

La danzaterapia propone crear a partir de lo que ya tenemos.

“Si alguien se acerca y me dice quiero danzar, yo le digo, ya puedes danzar con lo que tienes. Sí, puedes. No importa lo que falta, ni importa si no es posible mover una parte del cuerpo o si no es posible escuchar. Nadie está “completo” [...] ¿Qué movimiento puedes inventar? Es cuestión de probar, moverse, dejar que fluya [...] lo que se tiene. Y de a poco: “El cuerpo va diciendo sí puedo [...] los límites se pueden ir desplazando lentamente”⁽²⁶⁾. (Entrevista a María Fux, 2015).

“¿Qué sensaciones tú ya has experimentado con tu cuerpo?”⁽²⁰⁾.

En la danzaterapia se trabaja con la posibilidad de ampliación de nuestra capacidad de sentir y expresar emociones y sentimientos por medio de nuestro cuerpo

como un todo, por medio de la sensación de sentirnos un cuerpo integrado en el entorno inmediato, viviendo en contacto con las cosas y con las personas, con un ritmo y límites propios, que pueden ser descubiertos, ampliados y transformados desde un “yo no puedo” a un “yo puedo”^(15-18,20).

Danzando en el espacio se produce el encuentro con el otro. Con ese encuentro vienen cambios ya que uno ofrece su movimiento al otro y recibe lo que el otro le da. “Luego, ambos siguen viaje y ya no son los mismos. Han aprendido de ese encuentro, han conocido un movimiento distinto y eso –de alguna manera– influirá en las danzas futuras por el espacio”⁽²⁶⁾.

Participantes

Hasta el presente momento han participado a menudo en los encuentros Rosa, Margarida y Gertrudes; Oliva ha venido dos veces, pero empezó a hacer quimioterapia de nuevo y por eso sólo viene cuando se siente bien. Violeta y Flora empezaron a trabajar y ya no podían venir más. Abajo se encuentra una breve descripción de los datos generales de las participantes, con sus nombres ficticios.

Rosa: Tiene 61 años, es viuda. Se le practicó cuadrantectomía en la mama derecha, quimioterapia y radioterapia. Ha hecho el tratamiento por dos años. Sigue tomando el tamoxifeno. Además, hace once años que sufre de una hemiplejía derecha.

Margarida: Tiene 56 años. Divorciada. Se le practicó mastectomía radical modificada en la mama derecha, quimioterapia y radioterapia. Ha hecho el tratamiento por un año y cinco meses. Sigue tomando el tamoxifeno.

Gertrudes: Tiene 50 años. Divorciada. Se le practicó mastectomía radical modificada en la mama izquierda, quimioterapia y radioterapia. Ha hecho el tratamiento

durante un año y siete meses. Sigue tomando el tamoxifeno.

Oliva: Tiene 66 años. Soltera. Se le practicó cuadrantectomía en la mama izquierda, quimioterapia y radioterapia. Sigue haciendo quimioterapia.

Violeta: Tiene 39 años. Casada. Se le practicó mastectomía total modificada en la mama izquierda, quimioterapia y radioterapia. Ha hecho el tratamiento durante un año y cinco meses. Sigue tomando el tamoxifeno.

Flora: Tiene 39 años. Casada. Se le practicó mastectomía total modificada en la mama izquierda, quimioterapia y radioterapia. Ha hecho el tratamiento durante un año y cinco meses. Sigue tomando el tamoxifeno.

Descripciones, resultados y análisis de ocho encuentros de danzaterapia con las mujeres

En los encuentros hemos trabajado de una forma muy sensible, es decir, sensible al ser de cada una. Empezamos despertando al cuerpo con una canción, o a veces sin canción, sintiéndonos a nosotras mismas, cada una a su manera, sin seguir una regla para hacer el movimiento. Algunas se mueven sentadas, otras en pie. A medida que fueron teniendo lugar los encuentros ellas fueron accediendo a utilizar el suelo también, lo que permitía sentarse y hasta tumbarse en el suelo. Después de este momento inicial, yo siempre llevo una idea, o algo que al tocarnos en nuestra carne humana nos haga remover deseos y tener ganas de experimentar algo nuevo, algo para aquel encuentro único y distinto. Seguimos este ritmo: primero, una se siente consigo misma, después con el espacio y entonces va al encuentro de la otra. Al final de los encuentros, si a ellas les interesa, se comparten las experiencias. Cada encuentro dura una hora, una vez a la semana.

Primero encuentro

En el primer encuentro han participado Rosa, Gertrudes, Oliva y Flora. La temática que nos motivó fue ésta: “Cuando entramos en un grupo en el que no conocemos a nadie y tampoco sabemos cómo van a ser las cosas, ¿cómo nos sentimos?”. Ellas respondieron con palabras como: “Vergüenza”. “Dudas”. “Timidez”.

Con la melodía de fondo de “Liszt, la Campanella”, de Rogerio Tutti, empecé con mis manos haciendo movimientos como cuando uno quiere algo y al mismo tiempo no lo quiere: hacia adelante y hacia atrás, manos que aparecían y se escondían, saltaban, jugaban, temblaban de miedo. Así, poco a poco, ya estaban ellas jugando con sus manos y permitiendo aquello a lo que Fux⁽¹⁸⁾ se refiere como siendo un afloramiento del movimiento auténtico y propio de cada uno. “Las manos pueden abrazarse una a la otra, pueden besarse, desearse Buenos Días”. Y así ellas fueron entregándose en aquél momento, abrazándose a sí mismas, acariciándose y envolviendo sus propios cuerpos con sus manos .

Después atendemos al aire que nos envuelve, que nos rodea, y lo sentimos con nuestras manos, lo tocamos. Esto todo lo hacíamos sentadas en una silla: miramos a la silla, la sentimos, y le deseamos un “¡Buenos días!”, con lo que ellas se ríen. Y ahora mis manos encuentran otras manos; y muy despacito se acercan, se miran y se tocan, juegan entre ellas, se pelean y se gustan. En este momento nos acompañaba la canción “Benke de Milton Nascimento”. Poquito a poco una bailaba con la mano de la otra. Al final cada una se aplaude a sí misma con sus manos. Rosa, que tiene hemiplejía, a la hora de aplaudirse, en una acción espontánea, batió con la mano izquierda en su pecho. Como nos plantea Merleau-Ponty⁽⁵⁾, en ese momento Rosa, sin hacerlo conscientemente, encuentra una forma de

aplaudirse, en una especie de reorganización súbita de su cuerpo, rellenando una falta que en este momento se deshace y se completa. La interpretación de Fux⁽²⁶⁾ es que en ese momento Rosa saca de su cuerpo un “yo puedo”.

Oliva al final del encuentro dice: “A la hora de abrazarme yo imaginé a Dios alabando todas mis células. Fue muy bueno, porque a veces uno no se siente mucho”. Gertrudes dijo: “Nosotros hacemos tantas cosas en el día a día, estamos siempre tan apresurados que muchas veces parar para oír una canción, para estar uno con uno mismo, parece cosa de locos, algo raro, pero después yo hablo, yo puedo entregarme en este momento”. Y Flora habló también: “Fue diferente eso. Yo nunca había experimentado nada parecido”.

Al utilizar elementos sensibles que pertenecen a cada una de nosotros como nuestras manos, nuestro poder tocar y sentir a nosotras mismos –que a diario casi no se valoran–, se produce un redescubrimiento y resignificaciones⁽¹⁸⁾. Oliva imagina a Dios alabando todas sus células, ella experimenta una integración, un sentirse cuerpo y alma que integra también un cáncer que se ha pasado a sus células, y un deseo de curarse.

Segundo encuentro

A este encuentro asistió Gertrudes. Empezamos con la canción “Panflute by the river”: Y, como si estuviéramos en el borde de un arroyo, fuimos pasando las manos por nuestra piel como si estuviéramos lavándonos en ese arroyo. La mujer entonces se acostó en el suelo y se quedó un tiempo en silencio. Yo la acompañé y también me acosté al suelo durante ese tiempo... Al cabo de un rato –un tiempo no medido–, fuimos despertando y ella empezó a jugar con pañuelos coloridos que habían en el suelo y los tiraba hacia mí como si los pañuelos fuesen agua, y así jugamos por

uno buen momento. Después, yo puse la canción "El sueño de las hadas de Enya" y, entonces, sentadas ambas, íbamos dejando que el pañuelo tocara nuestra piel, enredándonos en el pañuelo, sintiendo su sensación en la piel y bailando con ese pañuelo de forma libre. Terminada la canción ella me cubrió a mí con muchos pañuelos; después la cubrí yo a ella; y entonces ella abrió el pañuelo para que yo me metiera debajo de él con ella; y así quedamos un rato en silencio allí debajo. *Fue ése un momento de mucha creación por parte de la participante, de mucha entrega y olvido del tiempo, del espacio y de nosotras mismas*, en un movimiento en el que salir de sí es también adentrarse en sí y adentrarse en sí es salir de sí⁽⁵⁾.

Ya acercándose el fin de este encuentro, puse la canción "Água de lavar", de Flávia Wenceslau, y entonces bailamos de pie con los pañuelos llenos de colores, primero separadas y después bailando juntas, haciendo círculos con los pañuelos, adentrándonos en el círculo hasta que la canción se fue terminando. En el suelo había hojas y tizas de cera; ella se puso a hacer un dibujo y a contar sobre su nieta, sobre los tés y jugos que bebía cuando hacia la quimioterapia y así fuimos terminando. Cuando yo le pregunté cómo había sido el encuentro, ella me dijo: *"¡Me encanta jugar como una niña! Estoy con sensación de ligereza y me siento llena de colores"*. Es posible identificar aquí cómo los cambios en los movimientos cambian las emociones y cómo éstas cambian los movimientos en un constante movimiento y, además, cómo los movimientos de la niña que fue Gertrudes se hacen figura y reviven en el momento presente^(5,26).

Tercer encuentro

En este encuentro estaban Rosa, Gertrudes y Margarida. Empezamos con la música de Vinícius de Moraes, "Tarde em

Itapuã", y con ella damos un paseo. Caminando, vamos sintiendo los pies en el suelo, ese contacto con el suelo, el vientecito tocándonos la piel y, notando cómo nos habla la música, vamos dejándonos caer en una pereza corporal. Gertrudes habla: *"Empecé a sentir pereza ahora mismo"*. Y al decir esto se rió. Yo acompañé a Rosa, ya que ella también quiso caminar. Entonces ellas empezaron a tirarse almohadas las unas a las otras, como con pereza y despreocupadamente, como quien no quiere nada con nada.

Ahora podemos caminar con las manos entrelazadas. Con el sonido de Louis Armstrong "Wonderful World". Yo no estoy sola en la playa; yo encontré personas. Y así vamos caminando y creando momentos, haciendo como si nos viésemos por primera vez. Más adelante encontramos el mar infinito y azul y Margarida dice, entonces, que va a comprar agua de coco para beber. La compramos y la bebemos.

En un segundo momento vivenciamos un encuentro con balones, cada una con un balón. "El balón me mira y yo lo miro; él quiere conocerme y yo puedo sentirlo también; y así, muy despacito, dejo que mi piel lo sienta y yo siento la de él; ya vamos en un viaje con el balón". Ellas se quedan con los ojos cerrados y se permiten a movimientos libres junto a los balones. Después mi balón quiere conocer otra piel, la de otra persona y así, siempre muy despacito, una le toca a la otra con el balón. Fue éste un momento de mucho silencio. Como nos plantea Fux⁽²⁶⁾, "el silencio es lo que tienes dentro como la respiración, como tu corazón, como la vida. Debes escucharlo. El silencio no tiene música, pero sí tiene ritmo". Pues así fue; y además un momento en el que también las expresiones dejaban aflorar dolores.

Al final yo había llevado una canción con un ritmo de capoeira: "Sabiá cantou de Mestre Suassuna". Nada más comenzó a sonar ellas empezaron a bailar al ritmo

contagioso de esta canción. Rosa, se liberó mucho en esta canción, moviendo con frenesí la cintura. Gertrudes dice: “*Cuando yo era niña tenía muchas ganas de bailar capoeira*”. Margarida comenta: “*Es como si volviésemos a ser niñas*”. Y Rosa: “*¡Que placentero!*”.

Fue un momento en que los movimientos de ellas estaban todos muy conectados y entrelazados, en el que ellas se estaban dando mucho una a otra con sus movimientos. De acuerdo con Fux⁽²⁶⁾, “uno ofrece su movimiento al otro y recibe lo que el otro le da” y eso genera cambios en los dos. Además, de nuevo aparece aquí un afloramiento de la sensación de ser niñas y como si se acordaran de la niñez y la revivieran.

Cuarto encuentro

En este encuentro estaban Rosa, Gertrudes, Violeta y Margarida. En el trabajamos “el espacio”. Fux⁽¹⁶⁾, indica que “pocas personas sienten el espacio que las cerca. Es una vivencia que puede darse desde la más temprana edad [...] y que, al ser reconocida, permite tomar consciencia del propio cuerpo y crear formas sostenidas por él”. Merleau-Ponty dice que “nuestro cuerpo es nuestro medio general de tener un mundo [...]”; y enfatiza que “el cuerpo es esencialmente un espacio expresivo [...]”; nuestro cuerpo no está primeramente en el espacio: él es en el espacio⁽⁵⁾.

Yo empiezo la sesión diciéndoles a ellas: “El espacio, ¿qué es? ¿Puedo yo tocarlo? ¿Puedo con mis deditos hacer cosquillas en él? Y así, sonando por detrás “*Mariage d’amour*” de Frederik Chopin, fuimos tocando el espacio; primero con los dedos y, muy poco a poco, con todo el cuerpo. Ellas se reían. En un segundo momento, yo les digo –al mismo tiempo que lo hago–: “Con la palma de las manos arriba, yo puedo ver el aire sobre ella. Eso es el aire. El aire, que es espacio [...]

y muy despacito voy poniendo este aire alrededor de mi cuerpo, todo el aire de la mañana⁽¹⁶⁾”.

Después de bañarme en él, voy a moverlo con todo mi cuerpo; y esto hace un vientecito. Bailamos por el espacio, moviendo el aire. Y después tomamos el aire, ahora yo y el otro somos espacios también y al son de “Francisco Petrônio, Baile da Saudade”, *ellas bailaron separadas y juntas, como parejas y en círculo, de una manera muy libre y espontánea, riendo y jugando*. Fue un encuentro en el que el espacio se nos hizo muy vivo. Al final Violeta comenta: “*Aunque yo nunca haya venido, este encuentro me hizo muy bien; fue placentero, relajante; nosotras nos entregamos*”. Violeta habla de una “entrega”. En la entrega se vive la sensación de ser un cuerpo y no simplemente la de tener un cuerpo; la sensación de ser alma y cuerpo *de una sola vez y en un movimiento presente*.

Quinto encuentro

En este encuentro estaba Margarida, y trabajamos con el ritmo, “¿Qué es el ritmo? [...] está en la respiración; el ritmo está en la circulación de nuestra sangre; ritmo tienen nuestros propios nombres; nuestros pasos lo tienen. Cuando comemos, dormimos o nos movemos, estamos haciendo ritmo; cada movimiento hecho en el espacio tiene su ritmo⁽¹⁵⁾”.

Empezamos sintiendo nuestra propia respiración, el sonido de nuestros corazones, nuestro caminar, nuestro hablar; sin música; apenas sintiendo el ritmo propio. Después hacíamos ritmos con las manos, con los pies, en el aire y en el suelo. Ritmos con mucha fuerza y poca fuerza, con nuestros nombres. “Uno puede crear ritmos, uno es ritmo”. Entonces nos sentamos un rato, nos relajamos; y después yo puse la canción “Entrelazado de Allariz”, de Carlos Nuñez. Sentadas fuimos sintien-

do los ritmos de esa música, oyéndola con el corazón y haciendo movimientos que a una le pedía la música, según cada una sintiese la canción. Al final bailamos y lanzamos confeti unas a otras, al ritmo de la canción "Volver a Empezar", de Alejandro Lerner. Este fue un encuentro de mucha entrega de la participante, quien al final dice: "¡Qué bien! Me siento más tranquila y con una sensación buena en mi cuerpo. Me siento más suelta". "A veces uno no piensa que puede hacer ciertas cosas, ¿no? Margarida nos habla de descubrimientos en su ser en el mundo, descubrimientos y sensaciones de nuevos poderes-ser.

Sexto encuentro

En ese encuentro, estaban Oliva, Rosa y Margarida, y trabajamos con los pañuelos, de muchos colores. Los pañuelos permiten que uno se cubra y se descubra. Así fuimos en ese movimiento de cubrirse y descubrirse al sonido de "Fratello Sole" y "Sorella Luna", sintiendo el pañuelo que me acoge y al que yo acojo. Ellas se cubren con él y se quedan quietecitas. *Oliva se emociona y llora.*

En un segundo momento fuimos acercándonos las unas a la otras bajo el sonido de "Aquarela", de Toquinho. Íbamos jugando con nuestras manos debajo de los pañuelos y entonces el paño se caía y ellas se reían mucho y las manos se quedaban vergonzosas al dejar de estar cubiertas por los pañuelos. Después, ellas empezaron a tirar los pañuelos de unas a otras con mucha diversión, y en el suelo, con fuerza, con rabia, como en una pelea entre una misma, el pañuelo y el suelo; y también lo echaban al aire, arriba y lo soltaban. En seguida fuimos relajándonos junto a los pañuelos. Al final, cada una le dio un baño de colores a la otra, cubriendo una a la otra con muchos colores. Fue un encuentro en el que ellas se permitieron sentir muchas emociones y sensaciones. Oliva

dice: "Yo me he sentido como sacando las cosas malas del pecho, con libertad, cuando tiraba el pañuelo al suelo y al aire". Margarida habló así: "Yo tenía muchos dolores en mis piernas, me acostaba en el sofá y me levantaba rígida. Ahora eso está mejorado. ¡Es la danza! La danza le estira todo a una, ¿verdad?". Y Rosa dijo: "¿Sabes qué? Yo al principio cuando no conocía eso que íbamos a hacer, pensaba: ¿cómo voy a poder yo bailar? ¡Yo!, que no me muevo una parte del cuerpo. Pero, me sorprende, ¡tengo ganas de bailar y me balanceo!

Se nos hace muy visible en estos testimonios los cambios corporales que ellas tienen experimentado con sus cuerpos-vividos; los desplazamientos de los límites de que nos habla María Fux; el afloramiento de los "Yo puedo". Nuevas formas de ser y estar en el mundo que nos permite ese cuerpo que es potencia, un poder experimentarse en el mundo de otra manera, según Merleau-Ponty^(5,15-18,26).

Séptimo encuentro

En este encuentro estaban Rosa y Gertrudes, y yo había llevado cañas. "¿Quién eres tú? Yo me llamo caña. Bambú es mi apellido. ¡No puedo moverme, soy tan dura! Necesito de ayuda. Enséñame cómo es tu cuerpo⁽¹⁶⁾."

Con el sonido de canciones de flauta empezamos a relacionarnos con la caña, tocando y sintiendo la caña en nuestra piel, dejando que ella sintiera la nuestra también. Gertrudes estaba en suelo y Rosa sentada. En este momento, Rosa *saca sus zapatos por primera vez en los encuentros*. Después de un tiempo ellas están más sueltas con la caña. Yo les digo: "Ahora la caña y yo somos amigas; yo la acepto como es y ella me acepta como soy; podemos bailar con ella y enseñarle el movimiento". Y así, al sonido de "Cio da Terra", de Milton Nascimento, ellas bailaron con la caña

y también hicieron muchos dibujos con ellas –como barquitos y casas. Gertrudes cuando oye la canción, habla: “*Cuando yo era más joven me hubiera encantado aprender a tocar guitarra, pero mi padre me decía que esto era cosa tonta*”. Al final yo había llevado jarabe de caña y a ellas les gustó mucho. La caña les hizo acordarse de tiempos en que vivían en el campo, con sus padres. Rosa comenta: “*¡Qué bien me hace venir aquí. Yo sólo me quedaba encerrada en casa. Me hace bien salir un poco, estar aquí, haberles conocido a ustedes. Yo veo que no soy únicamente yo la que sufro*”.

Cuando yo conocí a Rosa, en su casa, para invitarla a participar en los encuentros, ella estaba acostada en su cama, casi no me miraba, tenía un aire de mucha tristeza y desinterés por las cosas; además su hija de ella me comentó que su mamá sólo estaba en la cama y casi no salía de ella. Ahora podemos ver que Rosa experimenta un cambio al verse lanzada a una situación nueva en la que ella encuentra a otras mujeres que también han tenido cáncer de mama. De este modo, ella se siente apoyada en un ambiente acogedor que poco a poco le invita a salir de su propio recogimiento, “como un río que se descongela”⁽⁵⁾. Esto se nos hace aún más visible cuando en otro momento ella me dice: “*¿Sabes qué? Estos momentos no los olvidaremos nunca, ¿verdad?*”. Hay, pues, un nuevo sentido de vivir para Rosa. Ella ha experimentado momentos que a ella ya le han cambiado de situación.

Octavo encuentro

En este encuentro se encontraban Margarida y Gertrudes y en el trabajamos con el tema de la transformación de una cosa en otra cosa. Todo este encuentro transcurrió sin música. Yo había llevado hojas y piedras de distintas formas y tamaños. Empezamos sintiendo las hojas y las pie-

dras. Cada mujer se interesó por una cosa, y en sus manos sentían la textura, el olor, el color, los sonidos que hacía esa cosa.

Después de esa vivencia, empezamos siendo una piedra. Cada una a su manera se transformaba en una piedra. La piedra es dura, no se mueve, es pesada. Y pasado un tiempo empezamos a transformarnos en hojas, empezando primero por los dedos de las manos, después por los brazos, la cabeza, las piernas, los pies, el tronco..., hasta lograr que los movimientos llegaran a todo el cuerpo. Todo esto muy despacio, con movimientos lentos y cortos. Al final, ya no somos piedras; somos hojas y el viento nos lleva, nos toma y nos hace balancear. Así quedamos un rato; y entonces, muy despacito, vamos perdiendo el movimiento: cada parte del cuerpo se va como congelando y endureciendo, hasta volver a ser una piedra.

Esas transformaciones se llevaron a cabo varias veces hasta que llega un momento en que somos piedras, somos-piedras-juntas y así juntas formamos una roca y, en el momento siguiente, las hojas somos hojas-de-un-mismo-árbol. Margarida, que nunca había tumbado en el suelo en estas vivencias, por primera vez se recostó en él. Fue un encuentro en donde los cambios fueron centrales: cambios en ahora ser hoja, ahora ser piedra, ahora estar tumbada en el suelo, ahora sentada y ahora de pie. Terminamos sentadas en el suelo con las manos juntas. Y muy bajito Gertrudes dice: “*Hoy no había música...*” Y Margarida: “*[La música] era el viento*”. Aquí el silencio también se hizo muy presente. Cada una se llevó las hojas y las piedras que más le habían gustado. En este encuentro fue muy perceptible la entrega de ellas.

Inês Dultsky, en el libro sobre Fux⁽¹⁶⁾, comenta que María Fux trabaja mucho con el tema de los cambios en idas y vueltas y que en su caso ella, Inês, había vivido el cambio de la salud a la enfermedad, y de la enfermedad a la salud.

Merleau-Ponty⁽⁵⁾ dice que “el sueño, el despertar, la enfermedad y la salud, no son modalidades de la conciencia o la voluntad; ellos presuponen un ‘paso existencial’ [...] el cuerpo es lo que realiza la existencia y es su actualidad [...] él es la posibilidad para mi existencia de renunciar a sí misma”.

Gertrudes, que había estado en ese encuentro, me dijo en otro momento: *“Tuve un encuentro que, si tú me preguntas cuál fue, yo no me voy a acordar. Pero fue un día en que yo lloré antes de que empezáramos, pues en ese encuentro, del que yo no me acuerdo de nada, yo no sé si fue la presencia de ustedes, si fue la energía, si..., si fueron las canciones, si fue..., no sé, el tiempo que yo me había donado a mí misma. Yo sólo sé que en este día yo había llegado muy triste, muy depresiva... Yo tenía mucho miedo a que mi hija se mudara para mi casa, la tristeza y la rabia del hijo de la puta de mi marido que me estaba dejando y yo saliendo de un cáncer. Después, creo que como yo me fui haciendo al encuentro, yo me tranquilicé, y salí de allí muy bien. La danzaterapia y vosotras llegaron hasta mí en un momento de mi vida en el que yo estaba muy triste. No te voy a decir que yo estaba entrando en una depresión, pero yo estaba muy triste, ¡mucho!”*. Ella me cuenta esto y yo entendí que ese encuentro que a ella la había marcado tanto, con todos los cambios por los que ella estaba pasando y viviendo, fue precisamente el encuentro en el que tema central había sido precisamente el de los cambios.

Margarida, que también estaba en ese encuentro, me dijo esto tiempo después: *“Cuando estoy en la cama me acuerdo de la vivencia de la piedra e intento sentirme como una piedra a ver si me viene el sueño”*. Y me dijo también: *“La danzaterapia contigo y con ellas... Yo creo nos hace aceptarse más, ¿verdad? Como una es, ¿verdad?”*...Y en seguida empezó a hablar de la operación de su mama y lloró.

Esto todo nos habla de un tiempo que no es el del reloj, de un tiempo que se hace existir en una determinada situación a la que uno se ve arrojado, de un cuerpo que no es objeto, pero que sí tiene memoria y está enredado en una situación que la hace suya; un cuerpo que sufre por no tener un pecho que le hizo compañía en la vida por tanto tiempo, que le dio sensaciones de placer y de dolor y que ahora a una le toca aceptarse, mirarse y sentirse sin su mama, sin una parte de su historia propia, que al mismo tiempo continúa allí presente. Es así como en cada nuevo vivir se encuentra un nuevo morir, que nunca se apaga, ni se renueva totalmente⁽⁵⁾.

CONCLUSIONES

El ser-humano se encuentra arrojado en un mundo, en una situación en la que le toca vivir de una manera o de otra. Por eso ocurre que, cuando de repente una mujer se ve arrojada a enfrentarse a un cáncer de mama, es frecuente escucharla decir que perdió el suelo en el momento mismo de la noticia sobre su diagnóstico. Y es entonces cuando le van a sobrevenir todas sus vivencias tan llenas de dolores y miedos, tanto durante el tratamiento como después de él. Miedo de la muerte, miedo de los cambios corporales, miedo de cómo serán las cosas ahora... Al considerar que la unión del cuerpo y del interior se da en cada momento en el movimiento de la existencia es de gran importancia considerar que cuando uno se siente bien con uno mismo toda la inmunología del cuerpo se encuentra a su favor y, por tanto, le posibilita pasar por toda la situación de la enfermedad, o después de ella, de una manera más integrada y con un papel activo en cada momento en que se está viviendo.

En este sentido lo que podemos concluir hasta ahora de los encuentros de

danzaterapia es que las participantes han demostrado y han relatado que esos momentos de relaciones con una misma y con las otras mujeres en situaciones de creación les ha permitido momentos de entrega, de redescubrimientos y de un arte del movimiento, por medio de lo que expresan emociones y vivencian sus cambios en ellas, experimentando el cuerpo de una manera nueva y distinta. Esta experiencia actúa haciendo sentir a la mujer que hay para ella nuevas formas de "poder ser" con los otros sujetos y con el mundo *incluso después de* una lesión corporal tan significativa para las mujeres como es la pérdida o enfermedad de uno de sus mayores símbolos de feminidad: la mama.

REFERENCIAS

- Inca. Instituto Nacional de Câncer José Alencar Gomes da Silva, 2016. En línea [Acceso 5 de abril de 2016]. Disponible en: <http://www2.inca.gov.br/wps/wcm/connect/tiposdecancer/site/home/mama>.
- Neme CMB, Lipp MEN. Estresse Psicológico e Enfrentamento em Mulheres Com e Sem Câncer. *Psic Teor e Pesq* 2010; 26:687-96. Doi: 10.1590/S0102-37722010000300010
- Neuber LMB, Neme CMB, Uemura GA. Mulher e o Câncer de Mama: Estresse e Conjugalidade. En: Neme CMB, editor. *Psico-oncologia: Caminhos e perspectivas*. São Paulo: Summus, 2010; p.149-168.
- Cesnik VM, Dos Santos MA. Mastectomia e Sexualidade: Uma Revisão Integrativa. *Psicol Reflex Crit* 2012;25:339-49. Doi:10.1590/S0102-79722012000200016
- Merleau-Ponty M. *Fenomenologia da percepção*. São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- Pintos Peñaranda ML. Corpo de muller. Ruptura e nova identidade. En: Agra MX editor. *Corpo de Muller. Discurso, Poder, Cultura*. Santiago de Compostela: Laiovento, 1997; 13-57.
- Pintos Peñaranda ML. Merleau-Ponty. Fenomenología e historia. En: Díaz JM, López Sáenz MC. *Fenomenología e historia*. Madrid: UNED Ediciones, 2003, 87-102.
- Pintos Peñaranda ML. Emociones. Empatía. Tolerancia. Análisis fenomenológico de la integración cuerpo-mente, naturaleza-cultura. *Alfa. Revista de la Asociación Andaluza de Filosofía* 2008; XI(22/23):115-132.
- Maia AC. Emoções e sistema imunológico: um olhar sobre a psiconeuroimunologia. *Psicol Reflex Crit* 2002;2: 207-225.
- Carvalho MMJ. *Introdução à psiconcologia*. Campinas: Editorial Psy II, 1994.
- Sandel SL1, Judge JO, Landry N, Faria L, Ouellette R, Majczak M. Dance and movement program improves quality-of-life measures. *Cancer Nurs* 2005;28:301-9
- Blásquez A, Niegra J, Javierre C. Terapia a través de la danza y el movimiento en mujeres con cáncer mama: el impacto psicofísico del proceso empático. *Psicooncología* 2011;8:31-43. Doi:10.5209/rev_PSIC.2011.v8.n1.3
- Barbosa FP. A Relação da Dança com a Qualidade de Vida de Mulheres que tiveram Câncer de Mama. Trabalho de Conclusão (Graduação), Universidade Federal do Rio Grande do Sul- UFRS- Licenciatura em Dança, 2014.
- Fischman D. Danzaterapia: Orígenes y Fundamentos, ADTR. En línea. [10 de diciembre de 2014] 2001. Disponible en: http://www.brecha.com.ar/danzaterapia_origenes_fundamentos.pdf.
- Fux M. *Dança. Experiência de Vida*. São Paulo: Summus Editorial, 1983.
- Fux M. *Formação em Dançaterapia*. São Paulo: Summus Editorial, 1996.
- Fux M. *Depois da queda... Dançaterapia!* São Paulo: Summus Editorial, 2005.
- Fux M. *Ser dançaterapeuta hoje*. São Paulo: Summus Editorial, 2011.
- Rodríguez RM. *Uniendo Arte y Ciencia a través de la danza movimiento terapia*.

- Danzaratte. Revista del Conservatorio Superior de danza de Málaga. 2011; 7: 4-11.
20. Túbero AS. Uma Dança Diferente: saiba mais sobre a dançaterapia. 2015. En línea [1 de mayo de 2018], Disponible en <http://www.contioutra.com/uma-danca-diferente-saiba-mais-sobre-dancaterapia>.
 21. Fuchs T. La memoria del cuerpo y el inconsciente. En Panhofer H, Ratés A, editores. Encontrar-Compartir-Aprender. Máster en Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Universitat Autònoma de Barcelona, 2014. p. 36-45.
 22. Amatuzzi MM. Psicología Fenomenológica: uma aproximação teórica humanista. Estudos de psicologia. Campinas, 2009; 26: 93-100.
 23. Forguieri YC. Psicología Fenomenológica: fundamentos, método e pesquisas. São Paulo: Pioneira, 1993.
 24. Holanda FA. Fenomenologia e Humanismo Reflexões Necessárias. Curitiba: Juruá Editora, 2014.
 25. Pintos Peñaranda ML. Fenomenología del cuerpo como expresión e interpretación. En: Arregui JV, García González JA, editores. Significados corporales. Monográfico en Contrastes. Revista Interdisciplinar de Filosofía, 2006:127-45.
 26. Fux M. Ni maestra, ni monja, ni ángel. 2015. En línea. 2015 [Acceso 27 de noviembre de 2015]. Disponible en: <http://www.elanartista.com.ar/2015/10/27/ni-maestra-ni-monja-ni-angel>.

