

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR CONTRA LA MUJER Y BIOENERGÉTICA

“la naturaleza primaria del ser humano es estar abierto a la vida y al amor.
El conservarse protegido, abroquelado en una armadura, desconfiado y
aislado es la segunda naturaleza de nuestra cultura...”. Dr. A. Lowen

SINA Septiembre 2011
TUTORA DE TESINA: Lic JULIA AGUSTINI
SUSTENTANTES:
ALTAGRACIA VALDEZ CORDERO
NATALIA DI PRINZIO
LILIANA TRONCOSO

INTRODUCCIÓN

Tomando en cuenta la relevancia que tiene el tema de la violencia intrafamiliar contra la mujer alrededor del mundo y el nivel traumático que encierra para la vida de las mujeres víctimas y sobrevivientes de la misma. Considerando además el aumento alarmante que se reportan cada día de mujeres que mueren asesinadas por la pareja o ex pareja en nuestros países.

Las sustentantes de la presente tesina, dos Argentina y una Dominicana, elegimos trabajar sobre este tema. De manera fundamental, tomamos en cuenta las serias y alarmantes consecuencias que este fenómeno encierra para la vida de las mujeres y para su salud desde una perspectiva integral.

¿Que nos proponemos?

Para los fines de este trabajo, consideramos que esta violencia impacta directamente sobre la salud física, emocional y espiritual de las sobrevivientes. Tomando en cuenta las múltiples propuestas que se pueden hacer desde el sector salud y otros sectores, con mira a la prevención y erradicación de la violencia contra las mujeres, nos interesa de manera fundamental ofrecer herramientas que apoyen el quehacer de prevenir, atender y sanar esta problemática, que puedan contribuir en el proceso de empoderamiento a través del cuerpo de las personas más vulnerables de este tema.

Consideramos que desde la Terapia Corporal Bioenergética se pueden hacer excelentes aportes. Es nuestro propósito, exponer aquí dos de las tantas propuestas que pueden hacerse de cómo abordar desde esta disciplina el apoyo a mujeres sobrevivientes de la violencia intrafamiliar.

En la primera parte exponemos ampliamente los alcances de esta problemática, las acciones emanadas en las convenciones y tratados internacionales y leyes nacionales que instan a los Estados a legislar y a crear mecanismos para erradicar la violencia contra las mujeres. Se exponen ahí las grandes consecuencias del tema, las estadísticas nacionales e internacionales que han llevado a considerar esta problemática como una epidemia de largo alcance. Se definen además los conceptos de violencia intrafamiliar y violencia intrafamiliar contra la mujer. Se plantean además las secuelas dejadas en la estructura cuerpo mente de la sobreviviente y en qué se traducen.

La Terapia Corporal Bioenergética, A. Lowen y sus propósitos con la misma, las estructuras de carácter y la aproximación tanto de las sobrevivientes y víctimas así como de los agresores a una de estas estructuras de manera predominante.

En la segunda parte exponemos un proceso de trabajo realizado por una las sustentantes en la Republica Dominicana, denominado Siete Mujeres Nueve Semanas. Durante 9 semanas Altagracia hace un trabajo grupal e individual con 7 mujeres sobreviviente de violencia uniendo su experiencia de trabajo habitual de psicología y terapia muscular profunda con la terapia bioenergética. Las sustentantes de Argentina, Liliana y Natalia, presentan la experiencia de trabajo con una mujer sobreviviente en el cual combinan bioenergética y yoga. La experiencia con "Susana".

Nosotras consideramos pertinente y oportuno reconocer además, que tenemos en Bioenergética una excelente propuesta para trabajar con los agresores y nuestro deseo a futuro desarrollar y una propuesta en este sentido.

VIOLENCIA INTRAFAMILIAR CONTRA LAS MUJERES Y BIOENERGETICA

Por las graves consecuencias que acarrea para la vida de las personas y de manera especial y fundamental para las mujeres y la niñez, la violencia intrafamiliar y contra las mujeres fue reconocida y considerada en la década de los 90s, como un grave problema para la salud y los derechos humanos.

La Conferencia Mundial de los Derechos Humanos, realizada en Viena en junio de 1993, así lo asumió. También la Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia contra la Mujer, realizada en Belem Do Pará, Brasil en junio 1994, ratifica esta postura y llama a todos los Estados partes del Sistema Interamericano a crear legislaciones que integren procesos de prevención, información y capacitación que puedan encaminar a cada uno de los países hacia la creación de políticas públicas tendientes a la erradicación de este letal fenómeno.

De esta manera, la mayoría de los países del sistema interamericano inician en esta década el proceso que los llevó a la creación de leyes que penalizan la violencia intrafamiliar y contra la mujer. Así el Congreso de la Republica Argentina aprueba la ley 24.417 en el mes de marzo de 1996 y el Congreso de Republica Dominicana en enero de 1997 aprueba la ley 24/97.

Con dicha legislación, el código penal de ambos países se modifica al tipificar la violencia dentro del ámbito familiar como un acto criminal y por tanto punible. Ambos Estados también ratificaron la Convención de Belem Do Pará y asumen que la violencia intrafamiliar y contra la mujer representa un grave obstáculo para el desarrollo de las familias, para las mujeres en particular por ser las afectadas más directa por este fenómeno y para el avance general de la sociedad en su conjunto.

Compromisos de los Estados

Como Estados partes del sistema interamericano, Argentina y R. Dominicana al ratificar la convención de Belem Do Pará y la propia ley nacional contra la violencia intrafamiliar como países, deben asumir y cumplir con los siguientes objetivos fundamentales:

Garantizar a sobrevivientes y victimas apoyo coherente, organizado y sistemático en cuanto a:
"implementar medidas de acción positivas con el fin de prevenir, sancionar y erradicar la violencia sobre las personas más vulnerables en las relaciones de parentesco.
Proteger la vida y la integridad de las personas que son victimas de relaciones de poder en el contexto de las relaciones familiares.
Garantizar asistencia oportuna a sobrevivientes y víctimas de los hechos de violencia.
Crear mecanismos de tratamiento y rehabilitación tendientes a evitar la repetición de conductas violentas por parte de los victimarios.
Cumplir con todos los contenidos de las leyes nacionales y las convenciones internaciones ratificadas por estos Estados e incorporadas al derecho nacional, tales como las normas emanadas de la convención interamericana para prevenir, sancionar y erradicar la violencia contra la mujer.
Abstenerse de cualquier acción o práctica de violencia contra la mujer y velar por que las autoridades, sus funcionarios, personal y agentes e instituciones se comporten de conformidad con esta obligación."

El carácter epidémico, las estadísticas hablan.

Las resoluciones de la Conferencia Mundial de Viena dan cuenta de que alrededor del mundo cada año mueren tres millones y medio de mujeres a causa de la violencia de la cual son objeto en condición de su género. Esta misma violencia deja millones de mujeres en estado de discapacidad.

La Organización Mundial de la Salud sostiene que cada 15 segundos una mujer es agredida, mientras que informaciones del Banco Mundial sostienen que de cada 5 mujeres una ha sido maltratada física o sexualmente. Esta misma entidad sostiene que la violencia contra la mujer es causa de muerte e incapacidad en mujeres en edad reproductiva tan grave como el cáncer. Se estima que uno de cada tres hogares en Latinoamérica han vivido episodios de violencia continuos en forma de maltrato emocional, económico, abuso físico y sexual.

En Republica Dominicana entre el año 2,000 y el 2010, las víctimas mortales de la violencia intrafamiliar sobrepasaron los mil quinientos casos. De enero a junio del presente año según los registros oficiales alrededor de 100 mujeres han perdido la vida en manos de su pareja o ex pareja. "Aun con los subregistros, las estadísticas dejan claro que en este país la violencia contra la mujer cobra más vidas que las muertes por cáncer, sida, mortalidad materna, accidentes, etc. Una verdadera epidemia". Fondeur, Lilliam. 2011.

En Argentina, aun con el tema de los subregistros, se considera que para la misma década esta violencia sobrepasó los 2,0000 casos. Solo en el año 2010, dejó un registro de 260 mujeres asesinadas. De manera particular, una nueva modalidad en ese país se ha ido incremento y es quemar a la victima, bajo este concepto murieron 11 de la 260 asesinadas de ese año.

En el primer semestre del presente año aun no hay un número preciso de víctimas mortales, pero si se registran 15 mujeres que perdieron la vida incendiadas por la pareja.

La particularidad asumida en la Republica Dominicana por parte de los agresores en la ultima década ha sido la de asesinar a la mujer y suicidarse ellos también. A partir de los conteos registrados por año entre el 10 y 12 % de los feminicidas tienen esta tendencia. "Dejando de esta manera un sin número de niños huérfanos, que además del trauma, la responsabilidad social, económica y emocional de los mismos queda muy en entre dicho". Valdez, A. 2002.

Esta letal problemática nos coloca ante un fenómeno epidémico de alcance mundial que urge de propuestas colegiadas, concertadas y que se pueda asumir desde las múltiples causalidades y por tanto es desde lo multisectorial que deben venir las respuestas. Pero evidentemente, motorizadas por los organismos e instituciones competentes.

"Se insta a los gobiernos, las instituciones intergubernamentales y las organizaciones no gubernamentales a que intensifiquen sus esfuerzos en favor de la protección y promoción de los derechos humanos de las mujeres y de las niñas." (Síntesis de las resoluciones de Viena. Punto No. 13)

El hecho de que en la mayoría de los países de la región y de manera particular en Argentina y R. Dominicana cada año el número de mujeres asesinadas siga en aumento, llama a un profundo análisis de la forma en que se están o no coordinando y aplicando estas políticas de prevención, protección y de sanción de esta problemática.

Los Conceptos:

Violencia Intrafamiliar: Se entiende por violencia intrafamiliar toda acción u omisión utilizada para controlar, dominar, causar daño o sufrimiento a nivel físico, sexual o psicológico a uno o varios integrantes de la familia en cualquier etapa del ciclo vital.

Violencia Intrafamiliar contra las Mujeres:

La convención de Belem Do Pará define la violencia contra la mujer "toda acción o conducta pública o privada, en razón de género que causa daño o sufrimiento físico, sexual o psicológico a la mujer, mediante el empleo de la fuerza física o violencia psicológica, verbal, intimidación o persecución".

Tipos de violencia intrafamiliar y contra la mujer

Violencia Física

Violencia verbal

Violencia psicológica o emocional

Violencia Sexual

Violencia económica o Patrimonial

Mitos, Prejuicios y Fases

La violencia intrafamiliar y contra la mujer está sustentada y justificada en mitos, prejuicios y estereotipos que hacen más difícil el tratamiento y erradicación de la misma. Algunos de estos mitos ubican la violencia en determinada clase social, en determinados niveles educativos, en el uso y abuso de alcohol y otras sustancias, también se ubican momentos de supuesta normalidad ocasional donde el agresor tiene derecho a agredir a la víctima o sobreviviente.

Otro agregado que dificulta aun más el tratamiento y seguimiento sistemático de esta violencia es que la misma se manifiesta de manera cíclica o por fases, a saber:



Estas fases no hacen más que confundir a la sobreviviente, sobre todo en la fase de “arrepentimiento” donde ella le cree nuevamente al agresor y considera que él nunca más cometerá la agresión, inicia nuevamente la “luna de miel”, llega nuevamente la fase de tensión, vuelve la agresión otra vez, y así el ciclo indefinido. Esto puede mantenerse hasta que él la deje definitivamente o hasta que ella con el apoyo necesario le busque fin al vínculo entre ambos. En el caso más extremo, y debido a la permisividad y complicidad social, puede ser hasta que él le quite la vida.

Las secuelas que deja la violencia contra las mujeres: Drásticas consecuencias

Señaladas ya las consecuencias de mayor letalidad de esta problemática, es bueno recordar que esta violencia le genera a quien sobrevive a la misma, un sin número de emociones, sensaciones y pensamientos. Sometida de manera sistemática a las diferentes manifestaciones de la misma, las sobrevivientes entran en un círculo vicioso donde el Miedo, la Rabia y la Culpa, están por lo general presentes acompañados de la Tristeza y la Vergüenza que genera para la persona afectada.

Ha sido suficientemente estudiado como el mundo emocional por el que atraviesa una persona impacta de manera directa en el cuerpo y la mente de la misma. En el caso de las personas sobrevivientes de violencia las repercusiones son las mismas; desencadenando así en enfermedades psicosomáticas donde las más frecuentes en el plano físico suelen ser; trastornos del sueño, trastornos alimenticios, dolores de cabeza y musculares, problemas gastrointestinales, taquicardia, etc. A nivel emocional la sobreviviente se torna desorientada, sensación de vacío, soledad, auto desvalorización, o baja estima, etc.

Por otro lado, las lesiones generadas a partir de la violencia física son innumerables y entran cada día al sistema de salud, de manera distorsionada. En muchas ocasiones de formas irreparables: pérdida de la dentadura, un brazo, una pierna, costillas, pérdida parcial o total de la visión, quemaduras y heridas que desfiguran el rostro y otros espacios del cuerpo y en la forma más letal con la pérdida de la vida. Son muchas las mujeres que fallecen por las secuelas de los golpes varios días o meses después, que por lo general no entran al sistema de registro como muertes causadas por la violencia.

Ante un tema que encierra una gama tan diversa de traumas consideramos pertinente una propuesta terapéutica que apoye en la prevención de la ocurrencia del fenómeno, pero también en la recuperación de las personas que sobreviven al mismo. En este caso, las mujeres.

LA TERAPIA CORPORAL BIOENERGETICA (TCB)

La Terapia Corporal Bioenergética tiene como objetivo central apoyar a que las personas vivan en un cuerpo sano, pleno y que puedan gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. Lo anterior incluye su sexualidad y las funciones fundamentales del ser como respirar, moverse, sentir y expresarse a si mismo.

Mientras que, la violencia intrafamiliar contra la mujer afecta directamente el cuerpo y el mundo emocional de quien sobrevive a la misma, limitando así la plena capacidad del gozo, movimiento y por tanto de la felicidad y la libertad de la sobreviviente.

Alexander Lowen, creador de la TCB sostiene: “la vida de un individuo es la vida de su cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico. Si fallamos en estos aspectos de nuestro ser, es que no estamos plenamente en nuestro cuerpo o con nuestro cuerpo”.

En este sentido, la TCB toma o asume el cuerpo como el punto de partida para analizar la personalidad y a cada individuo. Este análisis parte de lo que Lowen llama las Estructuras de Carácter; señalando que existen 5 estructuras básicas: Oral, Esquizoide, Masoquista, Rígida y Psicopática. Este médico e investigador asume que no hay una estructura pura como tal, en cada ser humano puede haber una tendencia hacia una de ellas pero en cada uno de nosotr@s hay algo de todas.

Cada una de estas estructuras tiene un punto de fijación que puede ser en la etapa oral, anal o edípica del individuo.

Las mismas se originan desde el comienzo de la vida en el útero, los primeros meses del bebé y aproximadamente hasta los 6 años. En función de los excesos o carencias que tenga el o la niño-a, se estructuran como una serie de corazas, bloqueos, o armaduras el cuerpo.

Llamadas también corazas musculares, esta le servirá al individuo para protegerse de los diferentes episodios de vulnerabilidad que atravesó en los primeros momentos de su vida. El problema aparece cuando con el paso del tiempo estas se convierten en una armadura o bloqueo crónico mediante el cual la persona proyectará todo su quehacer ante la vida.

En este sentido, formada la estructura caracterológica de un individuo, impactara en su estructura emocional y mental, a nivel del cuerpo físico y espiritual. Es justamente aquí donde entra en acción la TCB.

Consideramos que la Bioenergética es una terapia ideal para trabajar con mujeres sobrevivientes de violencia, ya que la agresión a la cual se somete a la mujer producto de las relaciones desiguales que genera el patriarcado, le crea una serie de bloqueos, le reafirma otros que ya vienen en el cuerpo creados por la propia cultura y los procesos de socialización. Todo esto, enajena a la mujer de su cuerpo y por tanto de su mundo emocional y espiritual; en síntesis, la va alejando de vivir con plenitud su vida en sentido general.

Quien agrede, en el caso particular del tema que nos compete, tiene una imagen de objeto o de instrumento de la agredida. Ella le pertenece y por tanto puede hacer de ese instrumento lo que él desee, la sobreviviente pasa a ser una máquina cuyos movimientos dependen de lo que considere el agresor.

En este orden, la mayoría de los casos observados de agresores, responden a características donde predominan rasgos de la estructura de carácter psicopática; caracterizada por: una conducta deshumanizada, una imagen de grandiosidad, no distingue lo correcto ni lo incorrecto, la conciencia de sí mismo y de los otros es una imagen mental y su conducta se refiere a esa imagen y no a la persona, obsesión por el control propio y sobre los otros a modo de seducción o por sometimiento. Elimina los principios morales a favor del poder para lograr sus objetivos, no confía en nadie, en la estructura psicopática encontramos al maestro de la mentira y la manipulación.

Observando y trabajando con sobrevivientes por años se comprueba que las mismas cada vez más viven en una estructura respiratoria limitada, cada vez más pierden la capacidad de concentración y de estar en el aquí y el ahora de su cuerpo. Cuando el miedo ha logrado calar profundamente en ellas, muchas veces la capacidad de decidir y pensar para sí misma por lo general se va perdiendo.

A nivel de la estructura física, la musculatura del cuerpo está muy tensa sobre todo en la espalda completa, los gemelos, el pecho y la zona del estómago, la mandíbula y la zona pélvica están bloqueadas, en muchos casos parece tener dificultades para sostenerse sobre sus propios pies.

Por lo general, consideramos que las sobrevivientes que permanecen mayor tiempo en la convivencia agresiva, comparten más elementos de la estructura de carácter Oral, se describe como: una personalidad con rasgos típicos de la primera infancia, es dependiente aunque por lo general lo niega, agresividad precaria, falta de seguridad, sensación latente de pérdida, sensación interna de ser llevada por la vida por otros, de ser cuidada, expresión básica de carencia afectiva, las rodillas son rígidas y tensas, respiración superficial, falta de energía sobre todo en la parte inferior del cuerpo, carece del sentimiento de firmeza, poca tolerancia a la tensión, tiene disturbios en la alimentación, impulso agresivo disminuido. Por lo general provienen de hogares y de padres no confiables.

Lowen dice “el que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Si no se mueve con libertad restringe la vida de su cuerpo. Si no siente en pleno, limita la vida de su cuerpo. Y si está constreñida u obstaculizada la expresión de sí mismo, queda disminuida la vida de su cuerpo”.



Lo señalado arriba por Lowen, es justamente lo que encontramos en la vida de una sobreviviente de este tipo de violencia.

Un programa diseñado para trabajar y acompañar a las sobrevivientes desde la Terapia Corporal Bioenergética toma en cuenta además que las secuelas y el sentir que va dejando en la vida de ellas esta violencia también tiene que ver con tristeza, depresión, dolor, soledad, abandono, ansiedad, culpa, desesperanza e impotencia.

Trabajar con el sentimiento de desolación y con su autoestima y autoconcepto será vital para que la sobreviviente se reorienta, confíe nuevamente en sí misma y crea que sanar o atravesar exitosamente este camino es posible.

¿Qué hacer?

“a nivel social, tiene que producirse un cambio evolucionario en las actitudes del hombre hacia sí mismo, hacia su ambiente y hacia la colectividad humana”. A. Lowen.

La Bioenergética propone trabajar con cada individuo, hombre o mujer y su estructura de carácter, dicho de otra manera, trabajar con las corazas y zonas de bloqueos que se fueron estructurando desde los primeros momentos de la vida, a través y desde la cual el individuo ha aprendido a protegerse pero también a moverse por la vida de manera agresiva, compulsiva o tolerante.

Lowen sostiene que estas estructuras de carácter, corazas o bloqueos de energía, no hacen más que limitar la expresión libre y sana de la personalidad.

Quien creció con la figura de un padre o una madre hostil, poco confiables, humillantes o abusadores, uno agresivo y otro pasivo, estructura en su cuerpo mente esta información a modo de corazas. Desinstalar la misma siempre irá más allá de la palabra, ameritará un trabajo sistemático y coherente de movimientos, posturas, manipulaciones y respiración.

Es aquí nuestras propuestas: Manos a la obra

Reconocidas y expuestas las secuelas dejadas por la violencia en la vida de la sobreviviente y la forma en que limita la expresión de su ser, tomando en cuenta todos los aportes de que se pueden hacer desde la Bioenergética, se procedió al diseño de este proceso de trabajo dirigido de manera exclusiva a mujeres sobrevivientes. Inicialmente tomado en cuenta como un proyecto piloto, en el Espacio Equilibrio en Santo Domingo.

SIETE MUJERES, NUEVE SEMANAS

En cuanto a los procedimientos, metodológicamente actuamos de la manera siguiente: A partir del vínculo directo que tengo por más de 20 años en trabajos de prevención, atención a mujeres sobrevivientes y atención y capacitación de prestadores de servicios en el tema de la violencia contra las mujeres, más las atenciones cotidianas que realizo en la consulta privada, procedí a la selección dentro de un grupo más amplio, de las 7 participantes de este proceso.

Iniciamos con una sesión individual con cada sobreviviente cuyos objetivos centrales fueron: Compartir la situación particular de cada una, su historia desde la infancia, su relación con sus progenitores y el vínculo con el agresor, composición familiar y su situación social y económica actual. Los hechos que marcaron su historia de vida, su conducta general ante cada uno de ellos, que marcas dejaron en su cuerpo, como se evidencian.

Ejercer una lectura corporal lo más completa posible, observar sus actitudes, color de piel, mirada, detectando las tensiones crónicas en su cuerpo, el flujo energético, en síntesis, ver cautelosamente los bloqueos tanto corporales como energéticos para proceder de la mejor manera posible en el trabajo a realizar.

Con estas sesiones realizadas, con la historia contada, los elementos de las lecturas corporales y visto los segmentos donde se alojan la mayoría de las tensiones crónicas de cada una de la 7 sobrevivientes, pasamos a realizar el trabajo terapéutico. El mismo fue dividido en dos momentos a saber:

El trabajo se realizó durante 9 semanas. Semanalmente cada sobreviviente venía a una sesión individual que combinaba la bioenergética y la terapia muscular profunda donde se trabajó fundamentalmente con las zonas de bloqueo constata en la primera evaluación, más un masaje a nivel general, en total una hora y 15 minutos de duración.

Trabajo de terapia grupal, una sesión semanal de hora y media de duración la parte formal, más 15 minutos que se tomaban para compartir entre todas al final (algo saludable de comer y tomar). Tanto en la parte individual como en la grupal, tomando en cuenta la tendencia a la estructura de carácter oral, el trabajo se orientó fundamentalmente a ampliar la estructura respiratoria, favorecer el enraizamiento, la toma de tierra, y mediante la verbalización o sonidos lograron manifestar las emociones alojadas en el interior de su cuerpo a partir de la experiencia traumática y movilizaron las mismas.

Este proceso lo dividimos en tres etapas, las mismas fueron tomados en cuenta tanto para el trabajo corporal individual como para el de grupo, aunque solo detallamos aquí la parte correspondiente al trabajo grupal:

De la 1ra. A la 3ra. Sesión: creando la base de la casa

De la 4ta. A la 6ta. Sesión: poniéndole la estructura a la casa

De la 7ma. A la 9na. Sesión: construyendo el techo de la casa

1.- Primera sesión:

Rompiendo el silencio, compartiendo con las otras lo que creo que me pasa.

- Respiro para ventilar en mí lo que pasa: trabajo de piso. Respiración lenta y en la medida de lo posible profunda. Creando conciencia de estar sostenida en la tierra

- Muevo muy despacio eso que me pasa, respiro y estiro desde mi cuerpo eso que siento, me voy incorporando y me dejo sostener por la tierra en ese sentir en cada uno de los movimientos. Postura básica, desplazando despacio el peso hacia una y otra pierna.

Grounding invertido. Me incorporo a la vida con eso que me pasa

2.- Sintiendo lo que me pasa. Poniendo nombre a lo que siento

- Respiro lo que siento. Muevo lo que siento.

- Caldeamiento, vamos un poquito más lejos con respiración y los movimientos. Cierro y abro los puños, cierro y abro la boca. Estiro más el cuerpo en las diferentes dimensiones. Respiro, respiro lo que siento.

Respirando y sintiendo en la postura básica y empezando a sentir aun más las piernas y pie, empezamos con las posturas de enraizamiento ligeramente.

3.- Como veo lo que me pasa.

Validando el punto de vista de la experta: ella como sobreviviente. Las herramientas a las cuales acudió para sobrevivir al fenómeno y para estar en el aquí y el ahora viva y presentes. Empezando a sentir la solidez de la base de la casa: las piernas. Caldeamiento con pasos cortos, intermedios, pasos amplios y largos, saltos y bajar al piso. En esta sesión la mayoría de los movimientos están dirigido a sentir aun más las piernas, se refuerzan los temas de la dirección, el sostén, el arraigo y el equilibrio representados en las mismas y empezamos a incluir los movimientos de la pelvis y a sacar sonidos a través de la respiración. Descarga con berrinche.

4.- Lo que siento tiene valor. Recuperando el poder sobre mi cuerpo. ¿Cómo me siento viviendo en este cuerpo? Me respeto, me valoro. Caldeamiento inicial que permite sentir las piernas y los pies movimientos de enraizamiento. Toma de tierra, toma de conciencia. Trabajo de diversos movimientos pélvicos y de las piernas como extensión de esta, respiración y movimientos hacia el vientre, bajo vientre y pecho. Arcos de brazos con las manos enfrentadas a la altura de los hombros y luego hacia los costados y finalmente arco con los puños por encima del sacro. Después de cada arco hacíamos el grounding invertido. Descarga. No, no quiero, no quiero. Al final, canción de soporte: Vivir, en voz de Pablo Milanés.

5.- Mi palabra tiene poder. Compartiendo los diferentes momentos en que nos tocó callar, asentir a una realidad que no se quería. "si yo respondía él se enfurecía más" Movimientos para expresar el enojo. Posterior a los estiramientos, respiraciones y muecas de lugar, trabajamos el arco con los puños cerrados por encima del sacro, arco con las manos entre lazadas sosteniendo la base de la cabeza, berrinche, expresión de piernas, pie y brazos. Patadas hacia atrás apoyada en una pierna y luego con la otra, diciendo una palabra, por general utilizamos BASTAAA, YAA, NO QUIERO, FUERA. Todo esto acompañado de sonidos y la respiración presente siempre. Al final escuchamos, ensayamos y cantamos todas en alta voz una canción de Paulina Rubio "Yo no soy esa mujer".

6.- Tomando distancia de la agresión y sacando mi agresión. La distancia física y la distancia emocional, estableciendo la diferencia. Emocionalmente, ¿como estoy hoy? ¿Cómo me siento con relación al agresor y lo que viví? Estrategias para poner cada vez mayor distancia. Caldeamiento reafirmando el estar parada ante la vida con fuerza y sostenida, marcando las huellas en cada pisada. Grounding para empezar a poner límites, hasta ahí. Puñetazos en cojines y patadas en el colchón (en algunos casos). Trabajo con los codos y puños, Basta, no quiero, sal de mí, trabajo de retorcer la toalla. Cantamos al final: Dale alegría a mi corazón, en voz de Mercedes Sosa.

7.-Recuperando la identidad y la estima. Yo pertenezco, Soy ciudadana y Soy sujeta de derechos. Conociendo las leyes que me protegen.

Inicio de trabajo con los arcos superiores: en la posición básica, elevar las manos lentamente hasta quedar hacia arriba a la altura de las orejas o pasándolas un poquito, sostener la postura, respirar y sacar sonidos, grounding invertido y luego en la posición básica llevando ambas manos detrás de la cabeza sostener allí, tratar de juntar los omoplatos y abrir el pecho como si apuntara al techo. (G.I). Los brazos abiertos de costado hasta la altura de los hombros, abrir intentando ir hacia atrás y sacar sonidos. Grounding invertido. Descarga con puños cerrados, soltar la cabeza y conjuntamente con los pies y piernas tirar puñetazos y pisada hacia el piso, sacar un sonido o una palabra. Al final, Cantamos y bailamos Carnaval en voz de Celia Cruz.

8.- Aprendiendo a mirar la vida desde otro lugar. Contemplando la vida fuera de la violencia. Validando las estrategias implementadas y construyendo nuevas. Caldeamiento, potenciando el sostén de su vida desde los pies hasta la cabeza, profundizando su contacto con la madre tierra. Se trabajan arcos con la espalda sostenida en la pared, movimientos de pelvis, trabajo de las piernas sosteniendo en peso en una pierna, en la otra y luego en las dos.

Ejercicio por pareja, sosteniéndose en la mirada de la pareja: Me miro y te miro. Por favor mírame, mírame.

Se valida con la sobreviviente que se vea así misma desde otro lugar, para que la vean y pida ser mirada desde lo que es ahora. Un ser humano con un corazón y un pecho abierto hacia la parte amorosa de sí misma y de la vida.

9.- Diseñando mí camino. Digo, pienso y hago lo bueno para mi vida. El plan de vida.

Acompañamos al diseño de un plan de vida a corto, mediano y largo plazo en el cual ellas dibujen el camino que quieren seguir en su vida. Con metas claras y realistas de acuerdo a las posibilidades de cada una. Favorecimos inicialmente que el plan fuera hecho para un año.

Enraizamiento y reafirmaciones del ser. Este día el caldeamiento hace énfasis en el arraigo, respiración y sonidos siempre y la expresión del yo. Caminar con pasos firmes y decididos, los ojos bien abiertos y la mirada siempre a la altura de los ojos. Arco: puños por encima del sacro primero y luego a la altura de la cintura. Descarga con puños cerrados a la altura del pecho, cargando y tirando el codo hacia atrás: fuera, sal, sal, sal de mí. En la despedida hicimos un círculo tomados de las manos mirándonos todas con la certeza de que cada una sostiene a la otra "tú eres otra yo". Cantamos "yo vengo a ofrecer mi corazón y gracias a la vida. Luego pasamos a una cena donde cada una brindó por el camino nuevo que estaba emprendiendo.

Evaluación:

Pedimos a cada participante una frase u oración breve para describir como creen que le apoyó el trabajo vivido en esas 9 semanas.

"lo que yo pueda decir de cómo me ha ayudado este proceso no cabe en un libro"

"cuando vine por primera vez yo me sentía como el que está preso en su propio cuerpo, yo de verdad me siento en un cuerpo nuevo.

"yo tenía varios años ya sintiéndome como el que tiene un candado en el pecho, no me podía tocar esa zona del dolor que sentía, hoy a mí no duele nada"

"Decir gracias es poco, pero debo decirlo, porque yo era una muerta hace muchos años y aquí me resucitaron".

"aquí se dividió mi vida en antes y después, mi cuerpo es otro, no porque yo diga, la gente lo ve y me pregunta, ¿Qué has hecho que te veo también? De corazón, gracias"

"que más le puedo decir, mi cuerpo recuperó la vida, recuerde que yo ni siquiera podía respirar, no, mejor dicho, yo no sabía respirar"

"la realidad es que yo me siento en un cuerpo nuevo, yo no me arreglaba, estaba descuidada de mí, yo me sentía sin ningún valor y mírenme, la mujer que llegó aquí la primera vez ya no existe"

Seguimiento:

Como forma de mantener la continuidad cada una es invitada a asistir a las sesiones de Ejercicios Bioenergéticos que se realizan semanalmente en el Espacio Equilibrio, en el grupo abierto. Se ofreció para cada una de ellas una sesión cada tres semanas de manera individual los meses restantes del presente año.

Recomendaciones:

Esta constituye una propuesta piloto, intensiva y sistemática, limitada en tiempo y espacio. No obstante, por lo funcional, práctica y además por los resultados tan favorables que arrojó pienso que puede ser replicable por otr@s bioenergetistas. Mucho mejor si conocen o se pueden entrenar en terapia muscular profunda.

A las instituciones que apoyan a mujeres sobrevivientes de violencia se les anima a que coordinen con nosotras este tipo de trabajo que puede ayudar y apoyar a un empoderamiento más eficaz de las mujeres sobrevivientes, de igual manera a los organismos financieros que quieran apostarle a apoyar una labor de esta magnitud en beneficios de una mejor vida para las mujeres.

EXPERIENCIA EN TERRENO NACIONAL (ARGENTINA)

El programa "7 mujeres 9 semanas", desarrollado precedentemente, fue una experiencia de una de las integrantes del grupo en su país de origen, República Dominicana. Paralelamente las otras dos integrantes del grupo vivimos una experiencia en nuestro país, que nos parece interesante volcarla en este trabajo a los efectos de poder comparar problemáticas y accionares terapéuticos, teniendo en cuenta, por supuesto, la poca experiencia en el tema que nos ocupa.

En plena ejecución de la tesina, mientras nos encontrábamos abocadas a la recopilación de información que formaría, luego, el marco teórico del trabajo; concurre a nuestro estudio una señora de 44 años con una inquietud muy concreta. Había oído hablar sobre los ejercicios de bioenergética y quería saber de qué se trataba. Se le dieron explicaciones básicas y se la invitó a concurrir a alguna de las clases, fundamentalmente, porque pensamos, que la experiencia personal siempre es mejor que cualquier teoría expuesta. Fue así como esta señora comenzó a concurrir a nuestras clases.

Sintetizando, esta señora es una sobreviviente de la violencia de género. En efecto, esta casada con un hombre golpeador, cuyas características coinciden con las que ya han sido expuestas, tendencia a la estructura psicopática, con el cual tiene dos hijas de 8 y 12 años.

Su entorno familiar y social, es muy limitado. Sus padres están fallecidos, tiene un hermano que no se interesa por su situación, no tiene otros familiares ni amigos con lo que pueda contar. Su condición socio económica es muy humilde. Posee poca capacitación académica, trabaja en el servicio doméstico varias horas al día.

Actualmente comparte la vivienda con su marido alcohólico, aún estando separados, no tiene posibilidad de alquilar o comprar alguna vivienda para ella y sus hijas. El marido no piensa dejar la casilla, por lo que realmente el problema se va agudizando cada vez más.

Nos parece importante esta descripción de la sobreviviente para poder comprender alguna de las actitudes que empezaron a reflejarse en las clases de ejercicios. Cabe destacar que de todas estas situaciones nos fuimos enterando paulatinamente, ya que al principio la Sra., vamos a llamarla Susana, se encontraba muy cerrada y sin ninguna posibilidad de apertura.

A continuación exponemos la síntesis de lo ocurrido en las clases de ejercicios. Teniendo en cuenta que el caso no responde a una programación planificada, como en el caso de nuestra compañera en Santo Domingo, sino que íbamos trabajando de acuerdo a lo que surgía en cada clase.

En las dos primeras clases: todavía no conocíamos su situación de sobreviviente. No obstante su postura corporal, su manera de caminar y pararse, hasta su manera de mirar de re ojo, como desconfiando, denotaba que estaba a la defensiva de algo. Realizamos, con mucha discreción, una lectura corporal, de la cual surgió, en principio, rasgos de la estructura masoquista y otros de oralidad muy pronunciados. No nos fue sencillo poder determinar la estructura predominante, no obstante debemos confesar que aún la seguimos analizando.

En rasgos generales podemos decir que mide 1,72 y pesa 85 kilos aprox.

Su movilidad es con escasa agilidad, si bien los músculos están desarrollados se encuentran tensos. Su rostro mantiene expresión de calidez e inocencia. Su pelvis se encuentra en retroversión. El mentón de manera muy pronunciada hacia adelante.

Lo más evidente en estos primeros encuentros, es el Miedo y la Tristeza que hay en todo su cuerpo. Cabeza gacha, hombros hacia adelante, como si en ellos llevara el peso de toda una vida de sufrimiento. Más tarde nos enteraríamos que su cuerpo también guardaba Rabia y Culpa. Todos éstos, elementos que no tardan en instalarse en el cuerpo de una sobreviviente de la violencia de género.

Algo importante que detectamos rápidamente, fue su limitada capacidad respiratoria. El aire no pasaba más del pecho. El bloqueo era importante, respiraba "cortito", más adelante nos enteraríamos de su afección respiratoria: asma crónica. Es por ello que nuestra primera meta era lograr que pudiera respirar mejor, más abundante, más conciente, que pudiera registrar la diferencia entre una y otra respiración, antes y después de realizar los ejercicios.

En esta primera etapa, nos abocamos a los caldeamientos muy activos, reconociendo cada parte del cuerpo mediante estiramientos y movimientos pronunciados. Bajando y subiendo alternativamente todo el cuerpo, caminando tres pasos y agachándonos en el tercero con un pequeño salto. En fin haciendo que el cuerpo pueda moverse y a partir de allí que el aire comenzara a entrar y salir más profundamente.

Objetivo: Logrado.

Tercera y Cuarta clase: Si bien intuíamos algo, nos interesaba que pudiera contar lo que le estaba pasando. Recordando el modelo clínico de abordaje terapéutico, observamos que dos de los aspectos (el corporal y energético) lo estábamos trabajando, pero que nos faltaba el aspecto psicológico de la persona, si bien no íbamos a realizar un trabajo analítico, nos era imprescindible a esa altura, conocer su problemática.

Pensamos, entonces, que era importante enraizar y realizar grounding invertido para que la persona conectara con lo que le estaba pasando. Así lo hicimos y al preguntar sensaciones? después de varios enraizamientos y grounding (alrededor de ocho consecutivos), Susana pudo expresar verbalmente la angustia de la situación que estaba atravesando, contándola sintéticamente, sin demasiados detalles. Con el correr de las clases se conocería cada vez más de esta historia y su contexto. Siempre respiramos a esa sensación. La respiración presente en todos los ejercicios, haciendo hincapié en ella permanentemente.

Objetivo: Logrado.

Quinta y Sexta clase: Hasta este momento Susana no había vibrado; pero sí denotaba un gran entusiasmo por venir a las clases. Comenzaba a ver conexión entre lo que le pasaba emocionalmente y lo que sentía en su cuerpo. Le pedimos que hiciera una síntesis de sus dolencias corporales: Constipación, gastritis, asma, contractura en la espalda alta, insomnio, sensación de pesadez en todo su cuerpo.

Comprendimos entonces que en la constipación crónica: estaba su tendencia masoquista (retención); en la gastritis: los impulsos presos provocando ansiedad, en el asma: el bloqueo del plexo torácico, el de las emociones, fomentado por el miedo; en su espalda alta: la rabia. Empezamos a entender más su cuerpo, comprobando como el "cuerpo grita lo que la boca calla"

Nos parecía importante que pudiera expresar con su voz lo que el cuerpo estaba manifestando. Costó muchísimo que pudiera sacar algún sonido, incluso explicándole que la voz es una proyección del cuerpo. Entonces comenzamos a vocalizar, solo para que pudiera escucharse sin necesidad de tener que decir algo que luego, con su personalidad culposa, pudiera arrepentirse. Vocalizábamos el “a,e,i,o,u” varias veces, en distintos tonos y volúmenes de voz. Lo comenzamos haciéndolo en el “arco” (el cual no faltaba en ninguna clase aplicando sus variantes), en un momento determinado en pleno arco, vocalizando, comenzó a llorar intensamente y sin desarmar el arco gritó “bastaaaaaaaaaaaaaaaa” y fue en el grounding invertido que pudo comenzar a escuchar su sentimiento puesto en la voz trascendiendo el simple sonido de las vocales.

Objetivo: Logrado.

Séptima a Décima clase: Estas fueron sesiones intensas y algunas contradictorias. Susana quiso dejar las clases de ejercicios y cambiarse a las clases de yoga. Así lo hizo, no obstante en las clases de yoga preguntaba si no podíamos incluir algún ejercicio de bioenergética, porque en realidad decía “siento que me hace bien, pero...”, nosotras entendimos que ese “pero” era un gran miedo al descontrol: comenzaba a sentir, comenzaba a expresar, comenzaba a gritar y decir: basta, no, salí. Su parte rígida comenzaba a aparecer también.

Fue así como a través de las clases de yoga, alternábamos las dos actividades. Fueron clases donde además de aplicar las secuencias anteriores, caldeamientos, enraizamiento, carga con arcos, trabajos de pelvis, etc., se aplicaba mucha descarga: la toalla, el almohadón o la descarga con puños o piernas fueron los ejercicios que más ayudaron a este fin. Su capacidad de asombro no disminuía cada vez que sentía la respiración hasta donde le llegaba. El “bastaaaaa” y “andate”, fueron las expresiones más usadas por Susana en la descargas.

En el momento de contacto, disfruta con el ejercicio sentada donde ambas espaldas se encuentran juntas, siente que puede desplomarse en la espalda del compañero o compañera porque dice “..que en la vida debe sostener a sus hijos y que ese es el único momento que puede sentirse sostenida, aunque sea un ratito.....”

Vamos por la clase decimosegunda, sabemos que falta mucho para que Susana supere sus bloqueos, flexibilice sus corazas, y pueda tomar decisiones que den fin a situaciones dolorosas. Pero lo que sí sabemos es que lenta, muy lentamente está entendiendo que puede fortalecerse no sólo física y mental sino también emocionalmente para comenzar a proyectar un futuro con una mejor calidad de vida. Siente que el vibrar, el expresar, el decir su bastaaaaa con el sentimiento que lo dice, el llorar cuando lo necesita, el estar enraizada en el aquí y ahora, pueden ser herramientas que la ayuden a sentirse mejor. Acompañarla en este proceso es nuestro próximo objetivo.

Bibliografía

- Resoluciones de la Conferencia Mundial de DDHH, Viena. 1993.
Convención Interamericana para Prevenir Sancionar y Erradicar la Violencia con la Mujer. Brasil. 1994.
Ley 24/97 Contra la Violencia Intrafamiliar, Rep. Dominicana. 1997
Ley 24. 417 Contra violencia intrafamiliar, Argentina. 1996
Búsqueda Google. Estadísticas sobre violencia contra la Mujer en Argentina y Republica Dominicana y L. América
Lowen, Alexander. Bioenergética, N.Y. 1977.
Lowen, Alexander. Conducta Psicopática y Personalidad Psicopática. N.Y. 1975
Fondeur, Lilliam. Las Hijas de Nadie. 2009. Santo Domingo.
Fondeur, Lilliam. Diagnósticos de Salud. El Nacional, Agosto. 2011
Valdez, Altagracia. Violencia contra la Mujer, ¿qué hacer?, ¿dónde acudir?, ¿cómo saber que estás en una relación de violencia? SEM, 2002. Santo Domingo.
Valdez, Altagracia. L@s Huérfanos de la Violencia Intrafamiliar. Quehacer, CIPAF. Santo Domingo. 2002