

RITA SACCO

El cos femení: un itinerari d'amor i de coneixença.*

En el seminari «Amorevolmente ...Donna» vaig voler oferir a les participants l'oportunitat de viure totalment «el propi ésser Dona» a través d'un itinerari d'amor i de coneixença.

Jo mateixa vaig iniciar aquest itinerari fa molts anys, probablement des de que vaig començar a percebre amb curiositat i meravella unides a un cert temor la meva feminitat. L'ambient que tenia al voltant no m'ajudava a créixer harmoniosament, cosa que em va fer sofrir molt sobretot, durant l'adolescència, en moment delicat i important en que es formava la meva identitat femenina.

De tota manera, crec que la meva experiència ha estat molt similar a la de les dones de la meva generació; algunes de les quals vaig trobar, als inicis dels anys '70, en els grups d'autoconeixença. En aquells anys sentia la necessitat, però també la urgència, de confrontar-me amb les altres dones compartint la meva història amb elles. Durant un cert període ens vam emmirallar les unes amb les altres. De vegades ens vam autocompadir, altres vegades mimar i protegir. Cercàvem la complicitat i ens encoratjàvem a recórrer una via que no coneixíem bé i que potser ens espantava una mica.

Sentíem la necessitat de posar a prova les nostres forces per abatre

* Traducció de Sílvia Gassiot Pintori

aquells esquemes i condicionaments que ja no podíem acceptar. Vaig viure aquesta fase, ara que hi penso, de manera contradictòria: una part de mi volia ésser lliure mentre que una altra regressava puig que tenia la necessitat constant d'ésser afermada i estimada. Sentia que el meu «ésser dona» era un estat ferit i rebutjat i volia un rescabament immediat.

Aquest període, tan important per a la meva creixença, presentava un munt de facetes i una complexitat de la qual llavors no em donava compte plenament. La imatge que les altres dones m'enviaven era talment forta que hauria volgut trencar el mirall i, finalment, el vaig trencar... Recollir els trossos de mi mateixa ha estat l'objectiu de la meva recerca amb el fi de trobar aquella enteresa i aquella unitat interior que havia, d'alguna manera, cercat sempre a l'exterior. Em vaig donar compte de quantes expectatives tenia respecte a les meves companyes i de com n'era de dolorós per mi tallar el cordó umbilical de la dependència de la Mare i renèixer completament nova en una espècie de partogènesi espiritual.

El camí que he fet en tots aquests anys ha estat, en certs aspectes, accidentat i amb etapes obligades. Constantment verificava la meva necessitat de dependència que, de tant en tant, instaurava amb la meva analista i amb totes les persones que m'estaven al voltant. El rol de muller i mare m'anava cada vegada més petit i la dificultat per sortir dels esquemes preconstituïts em semblava insuperable.

Finalment vaig entrar en contacte amb un tipus de treball que m'era més congenial en quant em permetia implicar cor, cos i ment. A través d'alguns exercicis de respiració i de moviment corpori, vaig descobrir emocions i sensacions mai conegudes abans i la percepció d'ésser «viva i vibrant». Experimentava així tot el potencial energètic del meu cos i em donava compte de lo poc, malament i sense cap consciència que l'usava.

Observar, mirar dins de mi mateixa explorant les meves emocions i contactant la meva energia, ha estat el pas més important que m'ha

permès conèixer'm i acceptar-me.

En aquest nou itinerari vaig retrobar antigues companyes i vaig poder comprovar que també elles estaven creixent interiorment i que estaven menys disposades a l'autocommiseració; però estaven disposades a assumir completament la responsabilitat de la pròpia vida.

Les tècniques que he experimentat han estat aquelles de la Bioenergètica, de la Gestalt, de la Psicósintesi i de la meditació, sobretot la taoista i Zen. Tot el meu bagatge d'experiència, la meva disponibilitat i amor l'he portat a les dones del grup. No desitjo que em vingui atribuït un rol precís que segurament només em correspondria en una mínima part. Em sento un dona que ha volgut compartir la pròpia recerca amb altres dones. He intentat el màxim possible estimular el gust per volcar-se a l'interior de si mateixes i assaborir les sensacions que es desperten a través dels exercicis de respiració, relaxació i massatge.

Vaig treballar durant tres dies consecutius amb dos grups de dones, un al matí i l'altre a la tarda. Eren dones diferents per edat i experiència; algunes d'elles ja havien emprès el camí de la coneixença interior, d'altres l'acabaven d'iniciar, altres encara tenien curiositat per provar noves experiències.

A l'inici vaig tenir algun dubte; no sabia si allò que anava proposant podia ser acceptat. Però després vaig veure que els meus dubtes no tenien cap raó d'existir. Més enllà de les tècniques que proposava, notava que era important la meva disponibilitat i la meva capacitat d'implicament. I així vaig començar a tenir confiança que el curs funcionaria i que podria oferir quelcom de vàlid a totes les participants. I també eren importants tots aquells gestos petits i grans, en els quals jo era total i autèntica... Encendre una espelma de color que expandia una lleu fragància a l'inici de cada trobada, crear una atmosfera particular amb la música i sobretot viure en l'immediatesa del aquí i ara...

En la primera jornada, després d'algun dubte sobre l'hora d'inici,

estàvem violentes i encuriosides. Va bastar agafar-nos de la mà assegudes en cercle, inspirant i expirant dolçament per a percebre'ns de manera diversa. A ulls clucs podíem sentir el contacte de la mà de la nostra companya de la dreta i la de l'esquerra...Podíem quasi sentir que el nostre respir es fonia amb el de les altres. Vaig voler donar suggestions visibles com la de percebre una llum daurada que entrava dins mentre inspiràvem i que aclariria l'interior del cos; vaig suggerir d'imaginar que expirant també les tensions sortrien fora.

Després d'aquest exercici vaig proposar volcar-nos adins de nosaltres mateixes i observar si havia canviat o estava movent-se alguna cosa respecte a l'inici. Ens vam mirar: els ulls d'algunes brillaven, altres tenien dificultat per contactar l'esguard de les altres dones, en el rostre d'altres en canvi, alejava l'ombra d'un somriure...Per des-tensar ulteriorment l'atmosfera i afavorir una comunicació més immediata i espontània, i també perquè la major part de les participants no s'havien vist mai abans, vaig fer circular un petit cor de drap que ens havíem de llençar dient el nostre nom en veu alta. Es sentia alguna rialla i els rostres es distenien en un somriure a mida que les dificultats augmentaven. En la volta següent tocava llençar el cor pronunciant el nom de qui havia de rebre'l. Vaig instar a accelerar el ritme del joc per permetre observar el nostre grau d'atenció a l'actuar i si vivíem totalment el moment present.

Així l'atmosfera es va fer més càlida i en aquest punt vaig introduir alguns exercicis de respiració que tenien l'objectiu de desfer les tensions internes i d'afavorir un contacte més profund amb el Si corpori. Tot i ser la respiració una de les funcions més importants i vitals per al nostre organisme, l'executem de manera incorrecta. Vaig notar la dificultat de les participants per omplir els pulmons també en la part baixa i vaig haver d'ajudar i encoratjar a complir correctament aquests primers exercicis. Vaig fer centrar l'atenció sobre l'hara, que és un punt vital que es troba a set centímetres sota el melic i que és també el centre del poder personal. En la inspiració, calia portar el respir des de l'hara al cor fent córrer les mans posades una sobre l'altra entre aquests dos punts; i després, en l'expiració,

calia allargar els braços imaginant que el respir sortia de les mans. Aquest tipus de respiració és extremadament important perquè ajuda a centrar-se i a no deixar-se arrossegar per les situacions negatives. Vaig veure els blocs energètics i les tensions de les dones que feien part del grup per la manera com executaven els exercicis de respiració, i vaig fer tot el possible per ajudar a cadascuna d'elles a superar les dificultats inicials. Vaig instar sempre a les dones a mirar el seu interior mentre executaven els exercicis i a estar totalment en el present, en les sensacions del cos, i a no escapar-se identificant-se en els pensaments i en les emocions. Sovint usem la ment com a defensa per no viure l'instant present, sigui per por de provar sensacions noves, o bé per la dificultat de ser totals en allò que fem. Vaig insistir, durant tot el període del curs, en no executar el treball «mecànicament», sinó aprofitar la situació per aprendre a conèixer's millor, per anar més enllà dels esquemes i dels condicionaments mentals de manera de posar-se en contacte amb la pròpia energia. Allò que proposava era només un «truc», un expedient que permetia viure una situació diferent de les usuals i veure allò que es movia a l'interior; només experimentant alguna cosa nova és possible veure les nostres respostes emotives més autèntiques.

Alguns dels exercicis que vaig proposar van suscitar una mica de perplexitat i potser també van estimular una certa preocupació, però la major part de les dones va mostrar obertura, disponibilitat i confiança; jo els estic agraïda perquè em van permetre verificar constantment allò que proposava i vaig poder jo també observar-me amb major intensitat.

Els exercicis de so acoplats als de visualització dels colors van ser executats més fàcilment i van ser viscuts com una alliberació d'energia que afavoria el reequilibri psicosomàtic. També l'automassatge va ajudar a percebre el propi cos amb intensitat i relaxar-lo ulteriorment. El massatge executat en parelles va oferir l'ocasió d'experimentar què es pot sentir al donar energia i rebre-la.

Vaig poder constatar algunes dificultats en els exercicis on s'havien

d'expressar emocions com la ràbia o l'agressivitat només a través del cos. És important que nosaltres dones no reprimim el «sentir» jutjant-lo o condemnant-lo; vaig aconsellar que es permetessin expressar la ràbia i altres emocions també després del grup, escollint un lloc aïllat i llunyà de les altres persones. Prendre's la responsabilitat d'allò que sentim sense descarregar-ho sobre els altres de manera inconscient, ens permet viure més harmoniosament amb nosaltres mateixes i els altres i evita al cos la possibilitat d'emmalaltir.

En les altres sessions es va afrontar el tema de les relacions interpersonals. Es va veure a través del joc conductora-cotxe -on per torns, s'havia de guiar la companya que estava al davant a ulls clucs-, com a nosaltres dones resulta més fàcil manipular per obtenir allò que volem que dirigir de manera autònoma la nostra vida assumint-nos la responsabilitat en primera persona. Tenim molta facilitat per protegir els altres però no sempre aconseguim focalitzar els objectius a assolir.

La nostra actitud davant la vida deriva també de com hem viscut en el passat les relacions primàries amb pare i mare. A través d'una visualització guiada, les dones van recórrer la seva vida passada veient de nou aquestes relacions.

Crec que aquesta va ser l'experiència més difícil per a totes: alguna va plorar, altres van tenir sensacions doloroses o de por. Però m'adonava com n'era de alliberador anar a l'origen dels condicionaments i dels esquemes comportamentals que després es repeteixen constantment durant tota la vida. Es va descobrir, alliberant la memòria emocional, com moltes de les nostres actituds són similars a les dels nostres pares. La dificultat de fer el següent exercici -en el que davant d'una companya s'havia d'imaginar estar amb el pare o la mare a qui s'havia de parlar començant amb la frase: «Jo, finalment he decidit dir-te que...» -, va ser reveladora de com les figures paternes estan dins de nosaltres i quant ens paralitzen fins i tot a distància en el temps.

Vaig ajudar a cadascuna de les dones a desbloquejar aquest impediment i alliberar les emocions de ràbia o de dolor que havien estat per llarg temps reprimides. A la fi de l'exercici es notava en totes un profund alleugeriment i un sentit d'alliberació profunds.

A continuació vaig intentar, a través d'una altra visualització, de fer comprendre el punt de vista dels pares i perdonar-los si no ens van estimar com ens esperàvem d'ells. Aquest treball va permetre desfer els nusos dolorosos del passat i endegar una nova comprensió d'aquell que inconscientment ens havia fet mal. A través del perdó, es podran plantejar les relacions amb els altres i les relacions afectives d'una manera més serena i autèntica. Una altra visualització guiada per mi, va permetre veure la pel·lícula negativa de la pròpia vida per a remoure els obstacles provocats pels convenciments erronis del passat. A continuació vaig fer reveure la pel·lícula de la pròpia vida partint de la present i anant endarrera fins al moment del naixement per substituir les velles conviccions amb les noves. En cercle, cada dona per torns es va trobar a l'intern d'aquest i va dir en veu alta el nou convenciment acompanyant-lo d'un gest i d'un moviment del cos mentre les altres repetien la mateixa paraula i el mateix gest per subratllar-lo i reforçar-lo.

A més a més, vaig intentar afavorir l'expressió del potencial creatiu i energètic a través de la dansa i dels jocs i a través de suggestions visibles com aquella de tornar a ser nenes i viure la part joganera i celebrativa que tenim dintre i que, sovint, no ens permetem d'expressar.

Considero important subratllar el clima de solidaritat, d'afecte i d'amorosa comprensió que es va crear durant tota l'experiència. Ens vam sostenir i encoratjar mútuament i consolar en els moments més crítics. Ens vam sentir germanes i companyes compartint, les unes amb les altres, tot allò que es sentia. Allà on no hi havia la paraula, hi havia una mirada afectuosa o un silenci carregat de significat.

El treball proposat per mi volia ser un estímul per aconseguir una

major consciència del propi cos i de si mateixes, alliberant la creativitat i explorant totes les possibilitats expressives que es tenen dins.

Espero haver reeixit en el meu intent. De tota manera la resposta a això crec haver-la rebut en les mirades, en les paraules i en els gestos afectuosos de comiat, en l'intercanvi d'adreces i en la promesa de retrobar-nos. A més he desitjat que junt a la meva experiència hi hagués també la de les «meves companyes de viatge» a qui envio els meus records i pensaments junt al desig de poder continuar aquell camí que, encara que per un breu tret, hem començat a recórrer juntes.

[Els dos següents texts han estat elaborats, per suggeriment de la pròpia Rita Sacco a l'inici dels tallers, per algunes dones que han participat en els grups, on expliquen experiències i opinions que han viscut durant aquests dies]

Les dones que vam assistir al taller del matí de la Rita Sacco ens vam apuntar per diferents motivacions: unes volíem treballar sobre el propi cos i amb altres dones, altres volíem aprendre tècniques per a conèixer-nos nosaltres mateixes. Coincidíem, però, en voler-nos conèixer entre nosaltres en altres àmbits no acadèmics, d'una altra manera, sabent que d'entrada ens unia un interès comú.

L'experiència dels tres dies amb la Rita Sacco fou força intensa i també el dia en que ens vam reunir per parlar de com ho vam viure. En aquest text hem transcrit part de la conversa que vam tenir.

¿Vosaltres creieu que era un curs dedicat específicament per a dones?

- ¿Com saber-ho?. No sé si era específic, però a mi em va servir i sóc una dona.

- Jo crec que en els exercicis per expressar l'agressivitat es veia clar que era per a dones, perquè és un dels impulsos que nosaltres tenim més reprimits. És significatiu que totes expresséssim la ràbia per

mitjà del plor.

- Jo esperava una altra cosa. Les dones vivim la realitat d'una manera diferent. No sé molt bé què esperava però potser que es plantegés d'una manera més feminista. Per exemple, la relació amb la mare és un punt central en la vida de les dones, i la Rita el va tractar en el mateix nivell que la relació amb el pare.

- Jo crec que el contingut femení apareix pel fet que l'espai era de dones: més per nosaltres mateixes que per la metodologia. Però jo em vaig sentir tractada com una dona entre dones.

- Però també es van treballar coses adreçades a nosaltres, com els exercicis d'autoestima. Vam treballar el cos des de dins i cap enfora: la respiració, els punts energètics, l'autoconeixement i l'autoacceptació per mitjà del massatge. La transmissió de tot això a les altres dones del grup van ser algunes de les coses que ens van donar bones vibracions al conjunt i a cada una de nosaltres.

Vam tocar moltes coses, i molt interessants. ¿No us heu quedat amb ganes de que tingués una continuïtat?

- De fet a mi em va semblar que varen ser massa coses en molt poc temps. Per exemple em va neguitejar el ritme. No em donava temps d'un exercici a l'altre de posar-me en situació, passàvem d'un estat de relaxació a experimentar sentiments molt forts, angoixants. Tampoc en alguns exercicis tenia temps de fer el que la veu de la Rita m'anava indicant, i amb l'afegit de l'idioma.

- Sobretot jo vaig trobar a faltar que es dediqués temps per a reflexionar i treballar després de cada exercici per entendre què m'havia passat, què significaven aquells sentiments i perquè ho havia expressat d'aquella manera. També hauria estat bé compartir-ho com ho estem fent ara.

- Jo vaig deixar de venir després del primer dia, perquè em vaig sentir malament. Es cert que jo estic en una situació particular i potser per això després de l'exercici de la ràbia vaig perdre la confiança en la conductora. Em va semblar que estava tractant de manera superficial coses molt serioses i que ens podien afectar més del previst. Vaig trobar a faltar el suport després d'un exercici tant

fort com aquell.

- Jo no vaig entendre que es tractés de fer una teràpia allà mateix, sino que la Rita ens donava eines per treballar el nostre autoconeixement pel nostre compte.

- Doncs llavors, faltava una mica d'explicació de cada exercici per poder-los entendre i poder utilitzar-los adequadament, encara que no sé si era realment aquest el seu objectiu.

Però llavors pel que estem dient, ¿Ho hem viscut com una experiència negativa?

- No, en absolut. Per a mi el més important és que ha estat una experiència entre dones, i amb un ventall d'experiències tant diverses com ho som entre nosaltres. El millor és que hem viscut un tipus de relació impensable en altres contextes o de les que requereixen tenir un passat «històric» comú. Es cert que ha estat fugaç, desigual, i massa ràpida, però alhora ha resultat una experiència significativa: amb moments tensos i amb moments tranquils i alliberadors.

- Durant els dies del taller jo vaig recordar i sense pensar-ho van afluir els records del meu jo sense que intervingués el pensament racional i vaig sentir-me sense fragmentacions i aquest és un dels meus constants problemes, per tant ara és una via re-oberta.

- Em sembla que en general totes coincidim en que el més profitós ha estat la relació que s'ha creat entre nosaltres i sobretot perquè ens estem reunint ara per parlar de les nostres experiències individuals i del grup. No estaria de més provar experiències en grup semblants a aquestes més sovint a les nostres vides.

Anna Alonso,
Anna Bosch
Angels Candela,
Montserrat Carbonell
Anna Constant,
Imma Llorc
Maite Rodigou,
Rosa Segarra

Fase I

Comenzamos haciendo ejercicios de relajación, respiración, automasaje y masaje mutuo,.... Todo esto nos permitió sentirnos a gusto y en armonía con nuestro propio cuerpo, algo que puede parecer tan simple y tan sencillo sorprendió gratamente a muchas de nosotras porque en cierto modo nos liberaba de la estética que se nos impone a las mujeres desde el mundo de la publicidad. La actitud natural de relación con su propio cuerpo que expresaba la conductora del grupo con desinhibición y agrado nos abrió una vía de acceso para gustarnos a nosotras mismas.

Esta apertura también nos sensibilizó para una relación más armónica con la naturaleza, con las sensaciones pequeñas a las que normalmente no se presta atención. Recrearse con las sensaciones positivas y relajantes sin la constricción del tiempo.

Estas actividades fomentaron y nos redescubrieron la autoestima, como resultado pudimos armonizar mejor la relación mente-cuerpo integrando en ella deseos y sensaciones que muchas veces inhibimos. A partir de este momento nuestra relación con los/las demás empezó a ser muchos más fluida.

Evidentemente todo esto nos tiene que servir y de hecho nos ha servido para confrontar esta nueva perspectiva de nuestra experiencia con el mundo exterior .

Fase II

En esta segunda fase realizamos ejercicios para descargar tensiones acumuladas en diferentes partes de nuestro cuerpo con el fin de liberar la energía negativa, canalizándola en positivo. Resultó ser una sorpresa gratificante poder gritar, bailar y echar fuera la rabia sin transferirla a nadie más.

Una experiencia que nos impactó especialmente fue la de liberar el

resentimiento acumulado contra nuestros padres y madres, fue un ejercicio especialmente difícil y en opinión de alguna de las mujeres del grupo resultó demasiado corto aunque intenso. Se trataba de expresar verbalmente nuestro rechazo a actitudes agresivas que nos habían marcado en nuestra infancia y adolescencia, para después distanciándonos, reconciliarnos con quienes las habían provocado a través de una comprensión de su comportamiento. Esta liberación de antiguos resentimientos nos permitiría extender una mirada más coherente y serena hacia nuestras relaciones actuales.

Algunas de nosotras pensamos que además de la gran influencia que tiene la relación con los padres y madres, vistas desde el presente, en nuestra evolución hay otras vivencias que también han sido muy determinantes y hubiera sido interesante poder trabajar sobre ellas.

Para algunas de las que somos madres este ejercicio nos hizo reflexionar sobre la relación actual con nuestras hijas/os, reconociendo que en ocasiones reproducimos estereotipos represivos que teóricamente rechazamos.

Fase III

Se apreciaba fácilmente la creación de una red de solidaridad y comunicación entre las mujeres del grupo. Comprobamos que a pesar de la diversa procedencia de cada una de nosotras reconocíamos problemáticas comunes, todas habíamos sufrido experiencias similares, lo cual nos ayudó a ver claro la influencia de la educación represora y sexista del contexto social patriarcal en el que estamos inmersas.

Fase IV

Desde el primer momento Rita Sacco potenció un buen ambiente, consiguiendo que once mujeres desconocidas hasta entonces se aceptaran y pusieran en común parte de sus experiencias, compar-

tiendo la fuerza y energía que se iba creando. Nos ayudó a eliminar las barreras físicas y mentales que normalmente obstruyen la comunicación.

Nos gustaría señalar que Rita Sacco apoyó global e individualmente a cada una de las mujeres del grupo en todos los ejercicios, implicándose personalmente en la tarea de comprensión y ayuda para las que tenían más dificultades.

Fase V

Quizá podamos dar una imagen un tanto narcisista de lo que ha sido el curso, en tanto simple ejercicio de afirmación de nuestro ego, pero no ha sido así en absoluto y por ello nos gustaría hacer hincapié en que principalmente ha sido un encuentro con nuestro interior más olvidado que nos ha ayudado a conocernos mejor y por tanto a potenciar una relación más equilibrada con las/los demás.

Entendemos que el curso ha sido muy positivo desde el momento en que existe por nuestra parte una voluntad de continuidad de este tipo de experiencias, siguiendo la vía abierta tanto individualmente como grupo.

Mercedes Cutilla
Beatriz González
Dolores Lucarda
Gloria Luis
Lola Ruiz
Anna Simó