

# DEL PRIMER CONTACTO A LA INTIMIDAD

Esta actividad fue desarrollada por Élan interculturel



## CONTEXTO DE APRENDIZAJE

Esta actividad puede llevarse a cabo offline con distanciamiento social o con contacto físico.

### DURACIÓN



30 minutos

### PARTICIPANTES



Adaptable para 10-20 participantes

### MATERIALES



Espacio, posiblemente música de fondo y sistema de sonido

## OBJETIVOS



- Destacar el momento del primer contacto
- Comprender la dinámica de la reciprocidad, el punto de entrada necesario para crear intimidad

## INSTRUCCIONES PASO A PASO



La sesión siguiente consta de dos partes: comenzamos con una breve secuencia de actividades de calentamiento introductorias que ayudan a las personas participantes a sintonizar con las actividades no verbales, a cambiar su enfoque hacia su "autoconciencia corporalizada" (véanse las referencias más abajo) y a "relajarse en el contexto". La segunda parte consiste en una secuencia de actividades dirigidas más específicamente a los primeros contactos y la reciprocidad.

### ACTIVIDADES DE INTRODUCCIÓN

Las siguientes instrucciones se centran en diferentes formas de "llegar" a las actividades de movimiento no verbal. Las instrucciones deben alternarse con bastante rapidez, ya que la mayoría de las actividades no requieren mucho tiempo (entre 2 y 5 minutos). Lo más importante es mantener los sentidos abiertos y percibir cómo responden las participantes a las actividades. Siéntase libre de adaptar estas instrucciones a su estilo:

- **Familiarizarse con el espacio:** "Comienza a caminar en la sala, deja lentamente de lado los pensamientos sobre el pasado y lo que vendrá en el futuro, sólo déjate hundir en esta acción tan simple de caminar. Permítete poner todos tus roles e identidades en espera. Sólo respira y camina. Siente el peso de tus pies en el suelo. Siente cómo te empujan hacia arriba. Siente tu respiración, nota si es profunda o ligera, lenta o rápida. Mientras caminas, déjate llevar por la curiosidad y explora todos los rincones, ve a lugares en los que no has estado antes, explora las fronteras. Prueba diferentes estilos de caminar, más lento y más rápido, comprueba lo que te resulta cómodo en este momento."

# DEL PRIMER CONTACTO A LA INTIMIDAD



- **Ocupar el espacio de forma colectiva:** "Tratad de extenderos lo más posible, ocupad la sala lo más posible". "Para comprobar si las participantes se han extendido realmente, puedes dar una palmada y pedirles que se detengan y comprueben si creen que están ocupando todo el espacio posible. Si no es así, pídeles que hagan los ajustes necesarios. También puedes probar con la instrucción "Ve siempre donde haya un espacio vacío". " El siguiente paso es invitar a las participantes a: "Ve donde haya el menor espacio posible". "Si se les da esta instrucción, es posible que las participantes se concentren en el centro de la sala. Pídeles que se mantengan en movimiento, incluso cuando estén muy cerca unas de otras (omite este segundo paso en una situación de pandemia).
- **Poner la atención en las demás personas:** "Cuando una persona se detiene, todas deben detenerse. Cuando una persona empieza a caminar de nuevo, todas deben empezar a caminar. "
- "Por favor, elige a alguien, sin decírselo ni mostrárselo. Esta será tu persona 'A'. A continuación, elige a otra persona como tu "B", también sin decírselo. Nota: aquí las participantes pueden pensar que el objetivo es encontrar un punto de equilibrio en el que esta condición se cumpla para todos a la vez. Este no es el objetivo. En cambio, y en la medida en que la actividad sí tiene un objetivo, es mostrar que los equilibrios en los contextos sociales son necesariamente dinámicos: los nuevos ajustes siempre provocan la necesidad de nuevos ajustes.



Al final de esta secuencia, las participantes deberían haberse familiarizado con el espacio físico y haber bajado el ritmo. Sin embargo, si crees que hay necesidad de más, no dudes en incluir más actividades de este tipo.

## PRIMER CONTACTO

Al igual que en la secuencia anterior, para cada instrucción identificamos cuál es el objetivo. Como antes, estas también son actividades cortas, por favor, mantén tus sentidos abiertos para comprobar siempre la duración de cada actividad. Dependiendo de si el número de participantes es par o impar, la persona facilitadora se une si es necesario para asegurar que todas tengan una compañera para el trabajo en parejas.

- **Contacto visual - primera vez:** "Entra en la habitación, respira, siente el peso de tus pies en el suelo. Cuando establezcas contacto visual con alguien, detente durante tres segundos, mientras os miráis la una a la otra. Luego, dejaos llevar y seguid caminando". "Después de un rato puedes introducir esta versión: "Caminad y parad cuando hagáis contacto visual con alguien durante tres segundos. Dejad que la otra persona se vaya. Después de tres pasos puedes volver a mirar a la otra, y luego seguir".

# DEL PRIMER CONTACTO A LA INTIMIDAD



- **Elegir, seguir:** "Camina en el espacio, a tu propio ritmo, haz el movimiento que te apetezca, elige el estilo de caminar que te apetezca. A continuación, elige a alguien con quien vayas a caminar, acompáñala durante un rato, y luego deja que se vaya. Camina un poco por tu cuenta. Cuando sientas que es el momento adecuado, vuelve a elegir a otra persona con la que caminar".
- **Elegir y acercarse:** "Camina de nuevo, estando plenamente presente, camina y haz cualquier movimiento que te apetezca. Deja que tus ojos escudriñen a las personas que están más lejos de ti e identifica a alguien que sea interesante para ti en este momento, que sea tu reina o tu rey. No hagas ninguna señal al otro, no intentes establecer contacto visual. Simplemente sigue caminando y sin acercarte a la persona, intenta que su presencia se "hunda" en ti. Intenta "sintonizar" con esa persona: sintoniza con su ritmo, sus gestos y sus movimientos. Ahora acércate a 5 metros, luego a 3 metros, luego a 2 metros, luego a 1 metro. Detente. Comprueba si os habéis elegido o no. Toma conciencia de las sensaciones que puedan surgir. Registra la sensación, luego déjala ir y vuelve a caminar."
- "Empieza a caminar de nuevo. Busca una nueva "reina/rey", sin contacto visual, sin hacérselo saber. Sin molestar, comprueba si puedes ajustar tus movimientos a los suyos. Mientras te acercas, comprueba si la misma persona te ha elegido a ti. ¿Cómo puedes comprobar si es una elección mutua sin hablar y sin contacto visual? Vuelve a comprobar si os habéis elegido mutuamente, toma nota de la sensación y luego déjala pasar."
- "Empieza a caminar de nuevo. A través del contacto visual, elige a tu reina/rey. Comprueba si también te han elegido a ti. Quédate con tu pareja para la siguiente actividad."
- **Acercamiento - convergencia:** "Permanecer en parejas. Busca un espacio para tu pareja, a una buena distancia de los demás. Una de vosotras será un espejo, la otra persona un sujeto. El espejo hará siempre lo mismo que el sujeto. Las dos probaréis los dos papeles, nosotras os diremos cuándo tenéis que cambiar. Intenta ir más despacio y ser tan preciso que un observador externo no pueda ver quién dirige y quién es el espejo. "Después de un minuto aproximadamente, pide a las participantes que cambien de rol."
- "Con una nueva persona, continúa con la misma actividad, pero ahora centrada en los sujetos: haz los movimientos y gestos que reflejen lo que te gustaría que los demás vieran en ti. Los espejos siguen siendo espejos". Después de un minuto aproximadamente, pide a las participantes que intercambien sus papeles, pide a las participantes que den las gracias a su compañera y déjalas ir."
- "Con una nueva compañera, continuaremos la actividad del espejo. Pero esta vez los movimientos de los sujetos deben reflejar lo que aprecian en la otra persona. Los sujetos pueden moverse de la manera que les guste para mostrar su aprecio por alguien. Los espejos continúan como espejos". Después de un minuto aproximadamente, pide a las participantes que cambien de rol, pide a las participantes que den las gracias a su compañera y déjalas ir."



# DEL PRIMER CONTACTO A LA INTIMIDAD



## DEBATES



Recoge las diferentes sensaciones que han tenido las personas participantes durante la sesión. "¿Dónde tuvisteis emociones positivas, dónde tuvisteis más emociones negativas?". En una primera ronda, invita a las participantes a centrarse en las sensaciones, sin analizarlas. Por ejemplo: "Sentí temor de que nadie me acompañara". En una segunda ronda se pueden discutir los pensamientos, las interpretaciones y las evaluaciones. Ayude a las participantes a no hacer juicios sobre ellas mismas y sobre los demás, ya que los juicios cerrarían en lugar de crear apertura y curiosidad. Puedes recoger las reflexiones en función de los distintos tipos de actividades: actividades de calentamiento introductorias, luego actividades de proximidad y después la serie de espejos..

## CONSEJOS



Si sospechas que las participantes son reacias a compartir sus sentimientos y pensamientos en el plenario, puede formar primero pequeños grupos de 2 o 3 personas participantes e invitarlas a compartir por turnos, cada uno hablando durante dos minutos mientras las demás escuchan sin interrumpir.

Podría ser interesante utilizar estas actividades para abordar la "reciprocidad", una noción clave relacionada con el primer contacto y la comunicación, y también con la intimidad. "Reciprocidad", expresa la mutualidad, es decir, que ambas partes están implicadas en un gesto o un ritual. La reciprocidad es un ingrediente necesario para desarrollar cualquier tipo de relación y las rupturas de reciprocidad suelen percibirse como incidentes muy desagradables. La intimidad podría entenderse como un proceso recíproco y continuo de autodivulgación que los miembros de la pareja acogen y permiten profundizar

## TEORÍA



El concepto de "autoconciencia corporalizada" es propuesto por Alan Fogel ("*The psychophysiology of self-awareness: Redescubriendo el arte perdido del sentido del cuerpo*" (2009) como alternativa a la autoconciencia conceptual. Esta última se basa en nuestros pensamientos sobre quiénes somos, mientras que la autoconciencia corporalizada se basa en las sensaciones corporales que experimentamos. Según Fogel, nuestro modo de vida contemporáneo pone un énfasis desproporcionado en la autoconciencia conceptual, y estamos mucho menos acostumbrados a estar atentos a nuestra "autoconciencia corporalizada", aunque esto sea muy beneficioso para nuestro bienestar. Creemos que, en lo que respecta a la intimidad, es esencial entrenarnos para ser capaces de centrarnos en la autoconciencia corporalizada como un indicador más fiable de cómo experimentamos realmente las diferentes situaciones íntimas, en contraposición a la "autoconciencia conceptual", que puede estar excesivamente guiada por lo que creemos que deberíamos sentir o desearíamos sentir (por ejemplo, "debería sentirme excitado por una experiencia sexual que se me está ofreciendo").

*"Creo que la intimidad es cuando te atreves a ser tú misma. No siempre es agradable, más bien al contrario; en la intimidad me atrevo a profundizar sobre mis miedos, sobre mi vergüenza. A veces es más fácil con extraños..."*

Laura, 25 años, Barcelona