

Movimiento Danza Terapia.

Tau, Vilma^{1, 2}

Palabras clave: Cuerpo – danza – emoción – empatía.

Movimiento Danza Terapia es una disciplina en construcción que se alimenta permanentemente de los aportes de las nuevas psicologías, el arte y los avances en neurociencia.

Nace entre las décadas de 1930 y 1940 en los Estados Unidos, donde Marian Chace comenzó a explorar el uso terapéutico de la danza mientras enseñaba danza moderna en su estudio. Pero la mayor expansión de las ideas de Chace tomaron forma durante su trabajo en el Hospital Santa Elizabeth en Washington D.C., donde Chace comenzó a trabajar por el año 1940, antes del uso de tranquilizantes y otras terapias a base de drogas. Sus pacientes eran en general hombres y mujeres que habían sido afectados por las inclemencias de la guerra, manifestando alteraciones en su comportamiento, como violencia, retraimiento catatónico, histeria, psicosis, etc.

Las contribuciones más importantes de Chace son el reconocimiento y la especificación de aquellos elementos de la danza que tienen un efecto terapéutico y el desarrollo del rol interpersonal del terapeuta en el ámbito del movimiento.

El concepto más básico, y aquel del cual surgen los demás, es que la danza es comunicación y por lo tanto satisface una necesidad humana básica.

Hay cuatro principios básicos usados por Chace: acción corporal; simbolismo; relación terapéutica; y, actividad rítmica grupal.

¹ Universidad Nacional de La Plata (UNLP)

² Universidad CAECE

Acción corporal

Chace creía en el valor intrínseco de un cuerpo equilibrado y saludable. Consideraba que las distorsiones en las formas y funciones del cuerpo eran respuestas desadaptadas a los conflictos y el dolor: “Cuando las emociones se orientan patológicamente se distorsiona la imagen”. Por ejemplo, algunas personas traban la energía, limitan el uso del espacio, desconectan las partes del cuerpo o aguantan la respiración, para preservarse de sentimientos como la culpa, la agresión, etc., otras se vuelven hiperactivas y estallan con respecto al tiempo y al espacio, expresando miedos reales o imaginarios.

Chace entendía que las acciones en la danza podían ayudar a los pacientes a sentirse tanto relajados como estimulados, y así ser capaces de exteriorizar sus emociones

Como la actividad muscular que expresa emociones es el sustrato de la danza, y como la danza es un medio de estructuración y organización de esta actividad, se puede suponer que la danza puede ser un medio poderoso de comunicación para la reintegración social para personas con trastornos de conducta.

A través de la acción de la danza el paciente cobra movilidad de su musculatura. El hecho de reconocer las partes del cuerpo, los patrones de respiración, o los niveles de tensión que bloquean la expresión emocional, le brinda al terapeuta una idea de las secuencias de acciones físicas que pueden desarrollar una preparación para la respuesta emotiva. Pero no se trata solo de aprender un movimiento que conduce al cambio. El cambio se produce cuando el paciente esta listo para permitirse experimentar la acción en su cuerpo.

Hay una relación estrecha entre la integración de los cambios posturales y la transformación de actitudes psíquicas.

Al entender la relación inseparable que existe entre movilidad, danza, y expresión emocional, el terapeuta ayuda al paciente a moverse o dejar de moverse.

Simbolismo

Otro concepto de Chace es el de simbolismo. Tanto el paciente sicótico como el bailarín, usan la acción corporal simbólica para comunicar emociones e ideas que desafían el uso cotidiano del lenguaje; sin embargo, la determinación es diferente. Mientras el bailarín puede objetivamente elegir posturas bizarras y exageradas para comunicarse con el público, el paciente está expresando sus emociones internas, transmitiendo en un solo momento toda la complejidad y profundidad de sentimientos que no puede verbalizar. Así la danza básicamente es la exteriorización de aquellos sentimientos internos que no pueden ser expresados por el discurso racional sino solo compartido en acción rítmica simbólica.

La universalidad de estos símbolos no verbales puede derribar barreras causadas por enfermedad, edad, cultura, etc.

El simbolismo en Danza Terapia brinda un medio a través del cual un paciente puede recordar, crear, y volver a experimentar. Algunos problemas pueden ser superados a un nivel puramente simbólico. El danzaterapeuta acepta los significados simbólicos del paciente. La comprensión del sentimiento lleva al paciente a seguir realizando afirmaciones simbólicas.

El danzaterapeuta no solo reacciona a las expresiones simbólicas del paciente sino que también introduce contenidos. Juntos crean, nuevas interacciones simbólicas. Como la danza y las expresiones emocionales comparten los mismos senderos neuro-musculares, el danzaterapeuta se vale de esto para seleccionar imágenes apropiadas. Por ejemplo para ayudar a un paciente que esta conteniendo su ira, el terapeuta puede sugerir la imagen de talar un árbol. El fuerte movimiento directo que la actividad requiere puede traer a la superficie sentimientos de ira u hostilidad. Las acciones de danza pueden evocar también recuerdos específicos. El saltar y brincar pueden llevar al paciente a recordar de pronto algunos incidentes o acontecimientos de la niñez

Relación terapéutica

Otro concepto básico de Chace es la relación terapéutica. Chace descubrió como establecer una relación terapéutica a un nivel de movimiento. Esto lo logro al percibir visual y kinestésicamente las expresiones de movimiento del paciente. Empleando su gran sensibilidad, fue capaz de incorporar el contenido emocional del paciente en sus propias respuestas de movimiento. Ella decía literalmente "se como te sentís", en términos de movimientos, estableciendo interacciones afectivas empáticas.

Chace entraba en el mundo del paciente recreando la constelación esencial de movimiento que caracterizaba la expresión de esa persona. Al recrear el comportamiento de ese paciente en su propio cuerpo, ella percibía lo que era posible y promovía la interacción al realizar movimientos similares, ya sean ampliados o complementarios.

Así Chace establecía confianza, llevando a los pacientes a comunicar ideas y sentimientos reprimidos y arriesgar nuevas experiencias y relaciones.

Actividad rítmica grupal

Otro concepto acuñado por Chace es el de actividad rítmica grupal. Ella consideraba que el ritmo impregnaba cada aspecto de la vida humana. Las actividades cotidianas de hablar, caminar, trabajar, jugar, etc., serian caóticas sin una estructura de tiempo. El flujo y reflujo de la respiración y la regularidad del pulso son ritmos humanos muy personales, y sin embargo un grupo que se mueve junto parece tener una respiración y un pulso común.

Chace consideraba el ritmo como el organizador del comportamiento individual y creador de un sentimiento de solidaridad entre las personas. Por ejemplo un ritmo grupal puede ser compartido por pacientes que tengan una dificultad o una reticencia a seguir el diseño espacial de un movimiento. Chace consideraba que el ritmo es una herramienta terapéutica para la comunicación y para la conciencia

corporal.

Sobre estos cuatro cimientos fue que Chace construyó la teoría de la Danza Terapia.

También se fijaba objetivos a largo plazo. Que si bien los enumeraba, existe una interrelación continua y dinámica entre ellos.

Estas mismas ideas fueron acuñadas por Trude Schoop, Mary Whitehouse, Blanche Evans, Lilian Espenak, y otros.

Todas los danzaterapeutas han fundamentado sus trabajos en alguna corriente psicológica. Marian Chace se fundamento en Freud, Whitehouse, en Jung, Lilian Espenak en la Psicología social de Adler.

Estas pioneras deseaban encontrar el espíritu Holístico perdido con el advenimiento de la modernidad, que en busca de la objetividad separo la mente del cuerpo, lo natural de lo cultural, lo individual de lo social, lo racional de lo emocional, lo subjetivo de lo objetivo, el placer del deber al punto de generar una oposición en la que solo un aspecto de la polaridad tenia sentido, mientras que el otro quedaba desconocido o postergado.

Es así como el pensamiento se hace puramente racional, desprendiéndose del cuerpo. La razón pura es coronada, mientras la emoción toma el lugar de obstáculo para el conocimiento. El cuerpo es considerado por el pensamiento cartesiano como una constelación de herramientas en interacción, una estructura de engranajes bien aceitados y sin sorpresa.

Los danzaterapeutas en su camino de búsqueda intentan dar sentido a los movimientos del cuerpo concebido como maquina para dar vida al cuerpo sensible que conoce y recuerda.

Otros ejes considerados por Movimiento Danza Terapia son la emoción, la empatía, y el conocimiento a través de la experiencia.

Nos detendremos en el concepto de emoción que según el diccionario es como

“cualquier agitación de la mente, el sentimiento, la pasión, cualquier estado mental vehemente o excitado”. Daniel Goleman utiliza el término *emoción* como un sentimiento y sus pensamientos característicos, que repercuten en estados psicológicos y biológicos. La no-expresión de estos estados produciría bloqueos en el pensamiento y en la acción y sus consecuencias de rigidez corporal y otras somatizaciones.

Lo que propone Movimiento Danza Terapia es brindar un ambiente seguro, para propiciar la expresión de dichas emociones, a través de verbalizaciones y actividades con el ritmo y el movimiento según la clasificación de Rudolf Laban y su teoría de la kinesfera.

Lo que se pretende con la expresión de las emociones es que el individuo tenga un mejor conocimiento de sí mismo y un mejor manejo de sus emociones.

De este modo la empatía --otro concepto de Movimiento Danza Terapia-- se construye sobre la conciencia de uno mismo. Cuanto más abiertos estemos a nuestras emociones, tendremos más capacidad para saber lo que siente el otro.

En síntesis Movimiento Danza Terapia es una disciplina relativamente nueva, que rompe la dicotomía cuerpo-mente para poner su atención en el cuerpo mas precisamente, en el cuerpo en movimiento como disparador de situaciones. Destacando la importancia de la danza y el movimiento como fuerza sanadora del dolor emocional.

Bibliografía

Chaiklin, Sharon y Claire Schmais (1975): El enfoque de Chace en Danza Terapia.

Goleman, Daniel (2009): La inteligencia emocional. Vergara, Buenos Aires.

Le Breton, David (2006): Antropología del cuerpo y modernidad. Nueva Visión, Buenos Aires.

Reca, Maralia (2000): Sostener y dejar ir. Arete, Buenos Aires.