

# I

## **Introducción: arte y terapia**

En este capítulo deslindamos aspectos del arte y la terapia, y reflexionamos sobre sus semejanzas y, sobre todo, sus diferencias. Arte y terapia pueden superponerse en la práctica, pero resulta muy importante y necesario que los trabajadores de ambos campos puedan distinguirlas con claridad.

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es una especialidad dentro de las artes creativas que utiliza el movimiento en un proceso terapéutico. Un abordaje libre del movimiento del cuerpo es esencial para la salud psíquica, física, emocional y vincular de la persona. Sobre estas bases, considero que la psicoterapia necesita de este enfoque natural de la danza que ponga el énfasis en la libre expresión de la personalidad y en la consideración del cuerpo como el medio más primario de la comunicación. Las técnicas de movimiento utilizadas en un proceso de DMT promueven la autoconciencia y van dirigidas a conectar los procesos psíquicos internos con los sentimientos y las experiencias vividas en el mundo exterior.

El movimiento es el gran eje de nuestro trabajo. En todo proceso de terapia las personas se mueven y cambian. El cuerpo es un mundo de movimientos, pero no alcanza con la ejecución de movimientos mecánicos para considerar que hay una expresión creativa y auténtica que dé lugar al inicio o al acompañamiento de una terapia. La dependencia de las formas de danza aprendidas no es el mejor medio para liberar emociones bloqueadas. Los sentimientos escondidos en el cuerpo, los impulsos internos y el mundo subjetivo son la fuente de todo movimiento que construye identidad. En el movimiento singular de cada

persona está articulada su historia subjetiva. La DMT se inserta en la articulación entre movimiento e historia, entre el cuerpo y el sujeto envuelto en él y en su palabra.

El movimiento permite que aparezca la persona y su historia y la palabra termina de rescatarla y darle sentido. La especificidad de la DMT permite a cada uno descubrir por sí mismo sus propias formas de expresión en movimiento de acuerdo con sus necesidades físicas y psicológicas. Las propuestas e intervenciones que se ofrecen en el espacio de DMT se realizan tanto para provocar un “darse cuenta”, y a veces resolver un problema, o entender algo propio o del otro, y fundamentalmente dar un sentido a nuestras acciones y a la de los demás. Cada solución es valorada por su forma única y por su expresividad genuina.

Para poder acercarnos más al concepto de DMT, hay que tener en claro que el *arte* y la *terapia* no son lo mismo, sus metas y motivaciones son distintas. Los objetivos de la terapia son abordar el conflicto y sanar o mejorar, mientras que la meta del arte es la creación de formas satisfactorias que a veces responden a estilos estéticos de una época, y otras interrogan y trasgreden normas sociales. El arte brinda gozo en el trabajo y en el acto creativo siendo este el sentido de una experiencia estética.

En contraste con la motivación de la terapia que, podríamos decir, es “sanar una enfermedad”, la razón de ser de todo trabajo artístico es la necesidad de hacer algo, de crear una forma personal a criterio del artista siguiendo patrones preestablecidos de técnica, de ritmos, conceptos del orden, de una percepción sobre la naturaleza de las cosas incluso cuando intenta crear o ser pionero de un nuevo modo de hacer arte.

Una persona que busca terapia está preocupada por sí misma, por sus sufrimientos y malestares. La terapia y el arte comparten su preocupación y deseos por la expresión del sentimiento; en la terapia

esta expresión es el objeto primario mientras que en el arte el objetivo es mostrar la expresión emocional en una forma estética.

Las terapias artísticas, como el Arteterapia, la Musicoterapia, el Psicodrama y la Danza Movimiento Terapia, comparten la búsqueda de los aspectos saludables de la persona. En psicopatología, los mayores conflictos tienen que ver con una vida emocional incompleta o distorsionada por confinamiento físico o psíquico. La psicología trata de describir los sentimientos humanos, pero hay veces que las palabras fallan en su descripción, por lo complejo que resulta el mundo emocional. Considero que se llega a un conocimiento de los sentimientos a través de nuestra propia experiencia. La experiencia es la manera de penetrar en la naturaleza de los sentimientos y el arte es el instrumento más poderoso de que el hombre dispone para refinar y profundizar las vivencias afectivas.

En los espacios de DMT, las emociones más expresadas con las que suelo encontrarme están vinculadas con el miedo, la insatisfacción, la frustración, la ira, la desazón, el dolor y el amor. La experiencia directa con los sentidos y el propio movimiento permiten trabajar el mundo afectivo. El “lenguaje del movimiento” –y no el “lenguaje corporal”– permite atender al propio cuerpo, a las propias sensaciones, percepciones e ideas, dando lugar a una autoobservación y autoorientación. El foco está puesto “hacia adentro” sin que ello signifique no ver a los demás, el movimiento cobra sentido en el mismo acto de moverse.

Primero hacemos énfasis en la *libertad* de la expresión del movimiento, luego en la *conciencia* y posteriormente en el *control*. La libertad se relaciona con la necesidad intrínseca de toda persona de liberar su expresión y comunicarse.

En segundo lugar, con conciencia nos referimos a una experiencia de movimiento que comienza con alguna sensación física o sensorial localizada (músculos, articulaciones, etc.) y luego se siente en todo el cuerpo involucrando a la totalidad de la persona: cuerpo, mente y

mundo emocional.

En tercer lugar, el control está vinculado al dominio de los elementos que componen el movimiento (peso, tiempo, espacio y flujo) y al conocimiento del movimiento del propio cuerpo como un instrumento expresivo del ser.

En este proceso se realizan dos actividades: analizar y crear. La primera es una función de la mente, mientras que la segunda permite que los impulsos del movimiento fluyan con libertad. Las dos actividades se potencian en DMT y dan lugar a la necesidad de autoconocimiento y de relaciones humanas significativas y saludables. En DMT, como en otras técnicas de terapia, se trabaja en función de desarrollar la comunicación persona a persona y entre los miembros de un grupo. Se comunica lo que se puede expresar y la comunicación implica una dependencia y un interjuego o una co-creación de la respuesta del otro.

Existen otras especificidades dentro del cuerpo teórico de la DMT que consideramos necesario destacar:

- La persona se representa a sí misma con su cuerpo, siendo este la representación visual del ser.
- La mente y el cuerpo están en interacción recíproca: las experiencias internas y las vivencias en el mundo exterior se reflejan en nuestros cuerpos.
- Aunque los pensamientos y sentimientos sean racionales o irracionales, positivos o negativos, separados o unificados, reconocidos o inhibidos, el estado de ánimo se incorpora al físico de la persona y se manifiesta en el alineamiento del cuerpo, en los patrones rítmicos, en el uso del tiempo, en la tensión y la energía, en la relación con el espacio y en el potencial para el cambio.
- El hombre experimenta la realidad a través de su cuerpo y mente y la información es provista por los sentidos.

– El ser humano podrá deleitarse o no con el fluir de su respiración, sentir regocijo o no con su movimiento, estar abierto o no al medio que lo rodea.

– El individuo es una unidad orgánica hecha para que el pensamiento sea la acción y la acción sea el pensamiento.

– Las personas se mueven buscando una relación equilibrada entre la tensión y la liberación.

– Un cuerpo sin reservas transforma sus sentimientos en manifestaciones físicas apropiadas: grita o sonríe cuando está alegre o entretenido, suspira en la cólera, se tensiona en el odio, se ruboriza en la vergüenza, solloza en la pena, se contrae en el dolor, se deprime en el agotamiento, tartamudea en el entusiasmo, se bloquea en el miedo, se altera cuando está enamorado, se desintegra en la perturbación.

– La inhibición del cuerpo y del propio movimiento comienza en las etapas más tempranas de la vida.

– El cuerpo no solo nos dice cómo debemos comportarnos, sino que también nos da instrucciones acerca de cómo debemos mostrarnos.

– Los sentimientos desequilibrados que quedan fijados en el cuerpo reducen e inhiben la capacidad física para el libre funcionamiento y también colorean cualquier nuevo encuentro y experiencias futuras en la vida.

– El cuerpo irradia sus propios mensajes no verbales y estos recados presentan la suma total de las características individuales de cada uno: podemos traducir y conocer cuando una personalidad es abierta o cerrada, activa o pasiva, agresiva o defensiva. Se reflejan en esta proyección no hablada los sentimientos y actitudes de protesta, complicidad, aceptación, rechazo, afirmación, concentración, entre otros.

– El cuerpo declara e indica el sentimiento que cada persona tiene sobre sí misma: amor, odio o aceptación. A partir de allí la persona puede asumir quién es y qué cambios desea y necesita.

– El proceso interactivo mente-cuerpo asegura la existencia humana.

– Si la expresión emocional es expresada el cuerpo recupera su equilibrio.

Los danza movimiento terapeutas intentamos establecer y alcanzar ciertos objetivos generales en nuestra labor. Entre ellos, puedo mencionar los siguientes:

– Localizar partes del cuerpo que la persona no emplea ya sea por no saber cómo moverlas, por incomodidad, por tensiones o por sentirse atrapada en ellas, y dirigir sus acciones hacia un modelo más satisfactorio.

– Establecer una relación interactiva y unificadora entre mente y cuerpo, entre fantasía y realidad.

– Acercar el conflicto emocional subjetivo hacia la forma objetiva física.

– Utilizar cada aspecto y/o posibilidad del movimiento para aumentar la capacidad del individuo de *adaptarse lo suficientemente bien a su medio ambiente* y poder experimentarse en su totalidad creativa.



## II

# La Danza Movimiento Terapia en la virtualidad

En la virtualidad, al igual que en la presencialidad, el cuerpo del paciente y el cuerpo del terapeuta se acercan, se separan, juegan con las distancias, la presencia y la ausencia, se mueven juntos. Se reflejan construyendo vínculo, díadas y grupos, formas circulares donde la individualidad y la grupalidad confluyen. Cuerpos que se tocan, se miran, que son mirados y son testigo de lo nuevo, de esos movimientos primigenios que a veces dan lugar a nuevos nacimientos, a nuevas imágenes sobre uno mismo. Cuerpos en movimiento que también se detienen porque aparece el momento de la pausa, de la quietud, de dar tiempo al proceso. El reflejar o la idea de acompañar un movimiento es una forma de acercarse, es una herramienta para entablar la comunicación. Salir de la idea del movimiento mecánico para entrar en el universo del movimiento sentido, de aquellos movimientos que nos expresan, dan identidad y conectan con nuestra propia historia.

La Danza Movimiento Terapia es el arte que permite que un movimiento cotidiano nos lleve a momentos muy profundos. El contexto actual impuso un desafío al momento de pensar dicha cotidianeidad. La cuarentena y el aislamiento preventivo obligatorio nos frena para no enfermarnos. Nos dice que no nos toquemos, que las gotas de la saliva del otro nos pueden contagiar. Al mismo tiempo, aparece la posibilidad de que el plasma de la sangre de los infectados –reapareciendo en este siglo XXI la palabra “los infectados”–, quizás nos pueda curar. Los mismos seres humanos que nos enferman son los que nos podrían sanar. Paradoja difícil de procesar y asimilar. Las gotas de tu saliva me

enfermaron, pero tu sangre puede curarme. Entonces, de algún modo, también seré “tocada” por ese cuerpo. El otro, el cuerpo del otro, de una u otra manera, aparecerá.

Otra vez la palabra “cuerpo” está ubicada en el contexto de la salud y la enfermedad. En ese escenario, entre la salud y la enfermedad, entre lo posible y lo imposible, entre la incertidumbre y la libertad, entre el debate entre lo real y lo virtual, surge este escrito.

Hasta que nos volvamos a abrazar, a besar, a caminar juntos tomados de las manos. Hasta que las dudas e incertidumbres sobre las distancias físicas del futuro y todas las preocupaciones que involucran de manera esencial al cuerpo, danzaremos. Siempre lo haremos, danzaremos una y otra vez.

Para concluir esta introducción me animo a afirmar que la Danza Movimiento Terapia resurgió durante esta pandemia. Su presencia es ahora más horizontal e inclusiva rescatando una vez más la idea de que el movimiento es impulso de vida.

### **1. Preguntas surgidas durante mi proceso. Puente transicional entre la modalidad presencial y la virtual**

- a) ¿Cómo pasar del espacio físico conocido al desconocido?
- b) ¿Cómo construir una sala virtual que sea cálida, segura y confidencial?
- c) ¿Cómo será el lugar de la casa elegido por cada persona?
- d) ¿Por qué los grupos aceptaron moverse virtualmente?
- e) ¿Por qué las personas quisieron sostener sus espacios individuales de DMT?
- f) ¿La cámara de los dispositivos puede llegar a asemejarse al espejo de una sala de trabajo?

g) ¿Cuánto tiempo se tardará en dejar de prestar atención a la cámara y centrarse en la propia mirada?

h) ¿Qué requiere cambios?

i) ¿Qué queda igual?

j) ¿Qué aparece como nuevo?

Estas preguntas iniciaron y activaron mis movimientos. Emociones y paradojas se convirtieron en la energía pura que me permitió moverme. Me planteé este desafío desde la escucha y la receptividad. Escuchar es estar presente, estar en el cuerpo, ser uno mismo presente sensorial y emocionalmente, aunque mi cuerpo esté detrás de la pantalla. Receptiva y dispuesta para entrar en el abismo de las nuevas formas de comunicación valorando el proceso creativo, siguiendo los meandros del camino y disfrutando de este viaje compartido con cada participante.

Desde la premisa básica de que somos nuestro cuerpo y que no debemos olvidar que somos indivisibles en tanto que *mente-cuerpo-alma-cabeza-músculos-órganos* constituyen una entidad integrada y no dispersa. Es así como amamos, gozamos, sufrimos, nos enfermamos y nos sanamos, y así es como abro mi cuerpo a este escrito.

## **2. Ideas centrales con relación a lo virtual. Reflexiones e hipótesis**

Para el psicoanálisis, el tiempo y el espacio son las coordenadas que rigen al ser humano. “Cuando se modifica una coordenada cambia la otra. Durante la cuarentena, el espacio se volvió estático por el confinamiento y eso impacta en la noción de tiempo que adquiere cierta inmovilidad. El tiempo queda detenido entre paréntesis y los días transcurren de manera continua, como si fueran interminables” (Tesone en Blanc, 2020).<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Blanc, Natalia (28 de junio de 2020). “En busca del tiempo perdido: la percepción de la vida cotidiana en cuarentena”. La Nación. Recuperado de: <http://bit.ly/3qOO5pV>.