

DANZA MOVIMIENTO TERAPIA. “ENCARNAR, ENRAIZAR Y EMPATIZAR. CONSTRUYENDO LOS MUNDOS EN QUE VIVIMOS”

Lic. Diana Fischman ADTR

Resumen

Danza Movimiento Terapia es una modalidad “Enactiva” en psicoterapia. Facilita la expresión emocional, restableciendo conexiones entre el cuerpo y la mente, propiciando la recuperación del movimiento espontáneo donde hubiera quedado bloqueado. Encarnar (Embodying), Enraizar (Grounding), Empatizar (Attuning) y Enacción son conceptos inherentes a la Danza Movimiento Terapia desde sus orígenes, y que hoy se sustentan con los aportes provenientes de investigaciones en Neurociencia, Cognitivism post racionalista y la Psicología del Desarrollo Temprano. A su vez aludiremos a las teorías contemporáneas del conocimiento que incluyen al movimiento como intrínseco a la posibilidad de conocer.

El relacionar danza, movimiento creativo, gesto espontáneo con salud, bienestar, placer, parece una conexión natural ligada a la naturaleza del ser humano. Desde siempre el hombre bailó para expresar su sentir, para superar la fuerza de gravedad y celebrar la vida en sus distintas formas. En nuestros días, siempre en la búsqueda de recursos para mejorar la calidad de vida y aliviar el sufrimiento humano, volvemos a buscar en las fuentes lo que hace que “la vida valga la pena de ser vivida”. Recuperar la chispa, el motor de nuestro movimiento genuino, nuestro poder de sentirnos creando la vida en cada acción, en cada movimiento.

Danza Movimiento Terapia es una modalidad psicoterapéutica, incluida dentro de las “Expressive Art Therapies”, que utiliza el movimiento y la danza dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica del individuo (Levy, 1992).

Un saber muy propio, va configurándose a partir de las danzas y las psicologías que se cocinan en el entorno de las danzaterapeutas americanas, durante las décadas del 40 y 50. La necesidad compartida de expresarse, ante los horrores de las guerras, el imperativo de recuperar el cuerpo y la voz para la vida de quienes se encuentran alienados, el deseo de propiciar la existencia superando las pérdidas y el sufrimiento, conduce, a estas bailarinas sensibles, a redescubrir el valor terapéutico de la danza y el movimiento (Levy, 1992).

Casi de casualidad y sincrónicamente confluyen con sus experiencias y descubrimientos personales, en la gestación de lo que hoy llamamos Danza Movimiento Terapia. Estas damas, reivindican un conocimiento que en otros tiempos fue central: conocernos como seres de la naturaleza. Participantes conscientes o inconscientes de los ritmos naturales, del ritual social, comunitario, de la danza cósmica.

Las pioneras desean reencontrar el espíritu holístico, perdido con la modernidad, que en su afán de pura objetividad y búsqueda de certezas, separó la mente del cuerpo, lo natural de lo cultural, lo individual de lo social, lo racional y lo emocional, lo subjetivo de lo objetivo, hasta el punto de generar una oposición en la que sólo un aspecto de la polaridad tenía sentido, mientras que el otro era segregado, desconocido, postergado.

Es así como la mente se hace puramente racional, desprendiéndose del cuerpo, al punto de olvidarse de su origen encarnado. La razón pura, el intelecto es coronado, mientras que la emoción toma el lugar de obstáculo para el conocimiento. La ciencia ambiciosa dominar la naturaleza. Se instaura el dominio de la razón pura (Berman, 1990 - 1992).

En un camino que pretende juntar lo separado, reintegrar la polaridad escindida, las danzaterapeutas intentan llenar de sentido los movimientos mecánicos del cuerpo concebido como máquina. Buscan reencontrarse con el cuerpo sensible, que conoce y recuerda. El cuerpo en movimiento. El cuerpo que danza su vida. La mente encarnada.

Pero la ciencia y el arte si están vivos, también evolucionan, se mueven, se transforman. Y es así que en nuestros tiempos la artesanía de las danzaterapeutas, se torna un campo reconocido, un saber legítimo, que asume su origen en la intersección del arte y la nueva ciencia.

La poética de la DMT es la que la hace bella, armoniosa, indefinida, expansiva, escurridiza, atractiva. La ciencia la hace creíble, sustentable, comunicable. Tal vez por ello parezca inaprensible y debamos hacernos de otros interlocutores para encontrar palabras con las que se la reconozca. Para poder “decirla”,

nominarla y comprenderla. Alcanzando, no obstante, sólo algunos aspectos de ella, ya que el resto no pretende ser comprendido sino simplemente danzado.

La DMT es abierta, rica por disponer de fronteras difusas. No se deja definir fácilmente, y esa es su suerte. Por eso se mantiene viva y se halla en continua evolución casi como el movimiento mismo.

¿Qué nuevos discursos refrendan y nutren aquellos paradigmas originarios, que en su simpleza nos proveen de una esencia profunda y compleja? Propondré detenernos en tres conceptos que hacen a la DMT: emoción, empatía y conocimiento.

La emocionalidad considerada un obstáculo para la racionalidad, es vista actualmente como motor y base sobre la que emerge el pensamiento inteligente. Hoy en día ya no podemos separar más lo emocional de lo racional, sino que ambos son dos caras del fenómeno y del relacionamiento humano. La inteligencia es también emocional y la emoción es considerada inteligente (Fernández Berrocal y Fernández Días, 2002).

Focalizar la emoción y las tonalidades afectivas hace a la esencia de la DMT. A diferencia de otras prácticas, DMT pone atención sobre el mundo afectivo largamente devaluado. Hasta el psicoanálisis mismo, que en su origen buscaba conectar el afecto con la representación como resultante de hacer consciente lo inconsciente, deja en el camino la reinserción del afecto, privilegiando la interpretación, el significado en sus niveles cognitivos. Se convierte en un discurrir de significados y en muchas ocasiones pierde la conexión corporal. Buscando sentidos, pierde lo sentido y se embarca en la prosecución del puro proceso secundario.

DMT en cambio surge del cuerpo y su movimiento y allí se encuentra con que cada acción está imbuida de una tonalidad emocional o mejor aún, de múltiples tonalidades, de gamas, de blends emocionales, siempre presentes en sus distintas formas de emergencia, intensidades, ritmos, colores, cualidades de esfuerzo.

Las danzaterapeutas sostienen el trabajo directo sobre ellas, a través de las técnicas que facilitan la expresión emocional. Buscan que los sentimientos considerados "más difíciles" ganen la escena y evolucionen, antes que dejarlos en la oscuridad y el aislamiento. Favorecen la ampliación del repertorio de movimientos disponibles con sus concomitantes gamas de afectos. Saben que la emocionalidad configura el self, nos hace ser quienes somos, nos constituye (Sandel, Chaiklin y Ann Lohn, 1993). También esta vieja idea que nos pertenece por herencia, hoy se nos renueva y refrenda con los aportes de la ciencia, haciéndonos saber que vamos por un camino adecuado.

Son Damasio, Fuster, Greenspan, Le Doux, Luria, Papez, algunos de los científicos, que desde la neurociencia lograron situar nuevamente a las emociones como eje central de estudio, manifestando mayor interés por la vida afectiva, los procesos corporales y el movimiento (Damasio, 2000).

Damasio se interroga acerca de "saber cómo sabemos". Cómo surge el conocimiento que el individuo tiene de sí y sus cambios, el medio que lo rodea y sus transformaciones. Se interesa en conocer de qué manera el organismo sensitivo percibe aquello que denominamos sentimientos. Qué acontece en el organismo y en el cerebro cuando sabemos que sentimos una emoción o dolor (Damasio, 2000).

Busca entender cómo el cerebro al interior del organismo engendra patrones mentales que denominan imágenes de un objeto. Con Imagen alude a un patrón mental en cualquiera de los registros sensoriales. Estas imágenes transmiten aspectos de las características físicas del objeto y pueden además, traducir la reacción de simpatía o repulsa, los planes motrices que uno puede formularse respecto al objeto, o la malla de relaciones con el mismo (Damasio, 2000). En otras palabras estas "imágenes de objeto" coinciden en alguna medida con el concepto que Johnson describe como "esquema de imagen" aludiendo a un patrón periódico y dinámico de nuestras interacciones perceptivas y programas de motores que dan coherencia y estructura a nuestra experiencia. Como por ejemplo, el esquema de verticalidad: que implica la estructura abstracta de las experiencias, imágenes y percepciones de la verticalidad que nacen de nuestra tendencia a utilizar una orientación arriba-abajo. Una de las afirmaciones fundamentales que Johnson, sostiene es que las estructuras imaginativas se basaban en la experiencia de este tipo de esquemas de las imágenes como parte inseparable del significado y la racionalidad (Johnson, 1991).

Dice Damasio que la mente capta el objeto a la vez que al agente involucrado de la experiencia. Dice "el acto de aprehender algo modifica al ser" (Damasio, 2000).

La práctica en DMT propone activamente focalizar la atención en la conciencia de los estados corporales que viene de las variaciones del movimiento o acción corporal. Esto favorece una reconexión en los estados corporales internos, sensaciones, emociones y sentimientos que constituyen el self nuclear. De este modo se comprometen los estados de autorregulación del organismo. El self ampliado o autobiográfico también es revisado ya que nuevas acciones en el aquí y ahora en el nivel del self nuclear, llevan a

actualizar la historia, la narrativa. Una nueva experiencia que se compara con las anteriores y se la clasifica, aportando tal vez nuevos elementos que transforman la significación de la biografía, y retornando sobre sus propios pasos ayuda a regular el self nuclear.

Considero que a pesar de los automatismos de base del self nuclear, y por lo tanto presentando un nivel de propensión a la inconciencia, no es absolutamente estable o rígido, sino que necesita de un dispositivo que permanentemente tiende a regularlo. Desde el trabajo de movimiento consciente se puede acceder a la conciencia de la respiración, limitaciones y déficit, a la percepción del ritmo cardíaco y sus variaciones, a la temperatura, al grado de tensión muscular, al grado vibracional del cuerpo, a las tonalidades hedónicas placer - displacer, a tonalidades afectivas, etc.

Subyace al pensamiento de Damasio la importancia de recapturar la conexión consciente del self nuclear o corporal para la vida ya que la considera como forma básica para la sobrevivencia (Damasio, 2000).

Muchas técnicas corporales subrayan el concepto de conciencia por el movimiento: Feldenkrais, Gerda Alexander, Bartenieff, etc. Todas ellas proponen volver sobre lo "obvio" (Feldenkrais, 1992). En ocasiones nos olvidamos que estamos viviendo una vida, y qué la define y constituye. La increíble expansión que sufre y goza el self ampliado toma demasiada distancia de su origen y en ocasiones crea su propia hipertrofia. Pero como sabemos desde los conceptos vertidos por Antonio Damasio: si se destruye el self nuclear se cae toda la fábrica.

Damasio nos indica que las emociones son la racionalidad de base que hacen a nuestra supervivencia, a la toma de decisiones, primera y última, a la homeostasis bio-psicológica. Las sabias emociones almacenan el conocimiento adquirido en el evolucionar. A su vez éstas están ligadas a experiencias de movimiento. Estos mismos accionares generan a su vez caminos neuronales, generando nuevas memorias donde no las había, restaurando caminos donde se han roto las conexiones (Damasio, 2000).

"Si la acción es cimiento de supervivencia, y si su valor depende de la disponibilidad de imágenes rectoras, se sigue que un dispositivo capaz de optimizar la manipulación eficaz de imágenes otorga enormes ventajas a los organismos que los posean y probablemente haya prevalecido en la evolución. La conciencia es precisamente ese dispositivo" (Damasio, 2000).

La DMT interviene en la revisión, construcción y de - construcción de los "esquemas de imágenes", "imágenes de objeto", es decir en la experiencia misma, como célula elemental de la construcción del self, en donde el movimiento, el afecto y el significado conforman simultáneamente la experiencia subjetiva. En ocasiones fraccionando, en ocasiones integrando estos condimentos, o rescatando el faltante a partir de la presencia de los existentes.

Es así como desde el movimiento rescatamos afectos, o desde los significados encontramos los movimientos inhibidos. En nuestras prácticas usamos varias vías de entradas que hoy encuentran su aval en la ciencia.

Sabemos que ciertos movimientos generan ciertos afectos, así como quien se mueve de ciertas formas expresa ciertos contenidos. Trabajamos recorriendo estos caminos de ida y vuelta contribuyendo a codificar y decodificar el sentido implícito o subyacente oculto o faltante en el self, en el cuerpo.

Nuestra sopa se cocina con los condimentos que aportan el cuerpo que se mueve y percibe, los afectos, y los conceptos; y cual si se tratara de una ecuación, operamos resolviéndola a través de los factores disponibles, descifrar las incógnitas con el afán de empatizar con lo expresado. El danzaterapeuta "espeja" o refleja a través de su propia actividad muscular y verbal lo que percibe en el movimiento y en el cuerpo del paciente, lo que a un observador externo, podría parecerle una simple mímica, es en realidad interpretar kinestésica y visualmente aquello que el paciente esta vivenciando o trata de comunicar. Este proceso que llamó "empatía kinestésica" o "reflejo empático", es una de las mayores contribuciones de Marian Chace a la danzaterapia (Levy,1992) - (Sandel, Chaiklin y Lohn,1993).

Chace toma las manifestaciones no verbales, considerándolas aspectos comunicativos presimbólicos. En su accionar facilita la ampliación, expansión y clarificación de los patrones de movimiento y sus contenidos de significado. A través del espejamiento Chace logra una conexión con el paciente, ella lo alcanza "donde está emocionalmente", lo comprende y acepta en un nivel profundo y genuino. En esencia, Chace comunica al paciente a través de su movimiento "te comprendo, te escucho y todo está bien", contribuye a validar la experiencia del paciente de sí mismo/a (Levy,1992).

El entonamiento afectivo, o capacidad de compartir estados afectivos ha sido descrito por Daniel Stern como el fenómeno o rasgo principal de la intersubjetividad humana. Sus conceptos surgen de la investigación de cómo construyen evolutivamente los infantes su sentido de self y del otro, no obstante

el autor reconoce la extensión de esta modalidad comunicativa humana como central a lo largo de toda la vida del sujeto (Stern, 1996). El entonamiento de los afectos consiste en la ejecución de conductas que expresan el carácter del sentimiento de un estado afectivo compartido. El entonamiento y la imitación son los extremos de un espectro único. La madre introduce "imitaciones modificadoras" que maximizan o minimizan ciertos aspectos de la conducta original, sigue, realza y elabora durante su turno en el diálogo la conducta inmediatamente anterior del bebé. Tres rasgos generales de la conducta pueden dar lugar a apareamiento: intensidad, la pauta temporal, la pauta espacial

Las investigaciones realizadas en los campos de la neurociencia, ciencias cognitivas, biología evolutiva y psicología del desarrollo "traen agua a nuestro molino". Nos permiten sustentar científicamente lo que las pioneras de la danzaterapia sabían intuitivamente a través de sus experiencias (Gallese, 2002). El concepto de "mente imitativa" (Meltzoff, 2002), los hallazgos acerca del funcionamiento de las "mirror neurons" o neuronas espejo (Gallese, 2002), dan cuenta de las bases neurológicas de la intersubjetividad, así como de las raíces orgánicas de la empatía.

Entendemos que la empatía implica la capacidad de comprender lo que vive o siente el otro, no solo sus afectos, sino su estado de ser: la historia de sus deseos, sentimientos y pensamientos, lo mismo que otras fuerzas y vivencias que se expresan en su conducta (Anthony y Benedek 1983).

Realizando un microanálisis distinguimos dos tiempos en la experiencia empática vista desde el sujeto que empatiza. En primer término un momento de fusión afectiva, en el que siente en su propio cuerpo, el estado afectivo del sujeto. A este momento lo llamaremos "comunidad" o "resonancia" por tratarse de tener un sentimiento en común cuyo grado de similitud o intensidad puede variar pero nunca medularmente. Es el instante en que sujeto y objeto pierden sus diferencias y bordes. En el segundo momento el que empatiza se reconoce como diferente y se separa, es el momento en que emerge el aspecto cognitivo, la reflexión acerca de la experiencia que vive el sujeto con que ha empatizado, a la vez que percibe su propio estado.

La vivencia de sentir que alguien ha entrado en contacto con la propia sensibilidad haciéndola suya por un instante, posibilita valorar y tolerar luego la otredad de quien ha aceptado y respetado la identidad propia de una manera no crítica sino de total receptividad.

Nuestra capacidad para comprender a otros, lejos de depender exclusivamente de factores cognitivos, habilidades intelectuales y lingüísticas, está enraizado en la naturaleza relacional de nuestras interacciones con el mundo. Una forma prerreflexiva para comprender a los otros individuos se basa en la fuerte identidad que nos liga como humanos. Compartimos con nuestros congéneres una multiplicidad de estados que incluyen acciones, sensaciones y emociones (Gallese 2003) sostiene que es a través de esta diversidad compartida, que se hace posible el reconocimiento de los otros como nuestros semejantes. Base de la comunicación, y la comprensión intencional. Dice que la misma estructura neuronal involucrada en el procesamiento y control de las acciones, las sensaciones percibidas y las emociones es activada cuando las mismas acciones, sensaciones y emociones son detectadas en los otros. Un amplio espectro de mecanismos de apareamiento o coincidencia a los que llama espejamientos están presentes en nuestro funcionamiento cerebral (Gallese, 2003).

El mecanismo de coincidencias, constituido por las "mirror neurons" o neuronas espejo, originalmente descubiertos en relación a las acciones, puede ser considerado como una forma organizacional básica que presenta nuestro cerebro, posibilitando la rica diversidad de experiencias intersubjetivas (Gallese, 2003,).

Desde las investigaciones realizadas sobre la capacidad imitativa del neonato (Meltzoff, 2002) y los estudios sobre espejamientos en los sistemas de monos y humanos distintos investigadores llegan a la conclusión que el área de Broca resulta estar involucrada no sólo en el control del lenguaje, sino también en el análisis prelingüístico del comportamiento de los otros.

Siempre que vemos a alguien ejecutar una acción, además de la activación de varias áreas visuales, se produce una activación de los mismos circuitos motores que se ponen en juego cuando somos nosotros mismos quienes nos movemos. Aunque no nos movamos directamente, nuestro sistema motor se activa como si estuviera ejecutando la misma acción que está percibiendo. En este sentido percibir una acción equivale a simularla internamente. El proceso automático, de simulación inconsciente posibilita al observador usar sus propios recursos para penetrar en el mundo de otro, sin necesidad de tener que teorizar explícitamente. Un proceso imitativo de acción prerreflexiva, preverbal, establece automáticamente una conexión entre el agente y el observador. Por consiguiente la acción es la condición básica para que inicialmente se establezcan los lazos sociales.

Los movimientos, o dinámicas de esfuerzo que han desarrollado las distintas especies animales, moldean su estructura corporal, constriñendo y posibilitando su repertorio propio de acción, como también a su vez su estructura corporal determina los hábitos de movimiento de su especie.

Dice Laban, que a través de la historia también los cuerpos humanos se han delineado por los hábitos de esfuerzo que desarrollan en su relación con el medio (Laban, 1987). A su vez, Maturana afirma que es condición última de la naturaleza humana hacerse continuamente a sí misma, en un operar recursivo, tanto de procesos autopoéticos como sociales. Dice: "No es posible conocer sino lo que se hace" (Maturana, 1984).

Francisco Varela coincide en plantear que "la cognición es acción efectiva: historia del acoplamiento estructural que enactúa (hace emerger) un mundo (Varela, 2002). La enacción nos permite pensar la emergencia sincrónica del sujeto y el mundo. Varela, investigador en neurobiología junto a Maturana y Flores, proponen una nueva perspectiva respecto a lo que significa el conocimiento. El término "enacción" es un neologismo que proviene del verbo inglés *to enact*, que significa "poner en ejecución a la vez que "representar" o "actuar" en el sentido que se le da al trabajo del actor (Varela, Thompson, Rosca, 1997) - (Varela, 2002).

La idea matriz del movimiento enactivo es que el conocimiento es acción en el mundo, y por tanto movimiento. Este "llevar algo a cabo" es lo que determina la historia de lo que se puede llevar a cabo más tarde, y es eso mismo lo que hace emerger "mundos" en los cuales se seguirá llevando a cabo, en una espiral sin límites precisos mientras el sistema permanezca "activo" o "vivo" (Varela, 2002). En síntesis, el mundo que vivimos va surgiendo o es modelado en vez de ser predefinido. El conocimiento es concreto, encarnado, vivido, situacional. Lo concreto no es un paso hacia otra cosa que concluye, es cómo llegamos y dónde permanecemos" (Varela, 2002). Podríamos decir en términos de Spinoza es la "perseverancia en el ser" (Deleuze, 1981).

Con esta presentación estoy tratando de hacer emerger el trasfondo actual sobre el que se desarrolla nuestra práctica, la DMT. Es nuestra realidad estar ligados contemporáneamente a quienes construyen formas afines en la comprensión en la ciencia, el conocimiento, el arte y nuestras prácticas diarias. Parece en primer lugar que todas ellas nos devuelven al cuerpo, a nuestra corporalidad como agente del conocimiento, de dónde parte y hacia el que llega. Suponen al cuerpo en movimiento. Es a través de su acción que conoce y crea o hace emerger el mundo, lo otro, el afuera. Es desde este accionar, de la experiencia, de la vivencia del movimiento sentido que alcanzamos los sentidos del movimiento. Es allí donde se instala la DMT como modalidad psicoterapéutica, en la base desde donde emerge la experiencia, del "sentir lo que sucede", en el lugar en donde se configuran las vivencias y se construyen los significados, en la intersección del movimiento sentido y el sentido del movimiento.

Bibliografía

- Anthony, E. y T. Benedek, 1983, Parentalidad, Buenos Aires, Ed. Amorrortu
- Bartenieff, I. 1990, Body Movement, Coping with the Environment, New York, Gordon and Breach Science Publishers
- Berman, M., 1990, El reencantamiento del mundo, Chile, Ed. Cuatro Vientos
1992, Cuerpo y Espíritu, Chile, Ed. Cuatro Vientos
- Damasio, A., 2000, Sentir lo que sucede. Cuerpo y emoción en la fábrica de la consciencia, Chile, Ed. Andrés Bello
2001, El error de Descartes, Barcelona, Ed. Crítica
- Deleuze, G., 2004, En medio de Spinoza, Buenos Aires, Ed. Cactus
- Feldenkrais, M. 1992, La dificultad de ver lo obvio. Editorial Paidós, Argentina
- Fernández Berrocal y N. Fernández Días, 2002, Corazones Inteligentes, Barcelona, Ed. Kairós
- Gallese, V., 2002, The Roots of Empathy: the shared Manifold Hypothesis and Neural Basis of Intersubjectivity. Psychopathology 2003, 36: 171-180. Karger AG Basel
- Goleman, D., 1996, Inteligencia Emocional, Barcelona, Ed. Kairós
- Johnson, M., 1991, El cuerpo en la mente, Madrid, Ed. Rogar
- Laban, Rudolf, 1987, El Dominio del Movimiento, Madrid, Ed. Fundamentos
- Levy, F., 1992, Dance Movement Therapy a Healing Art. New York, Ed. National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance
- Maturana, H., 1984, El árbol del conocimiento, Santiago de Chile, Ed. Universitaria
- Meltzoff, A., 2002, The Imitative Mind. Development, Evolution and Brain Bases, London, Cambridge University Press
Paul, N., 1966, "The Use of Emphaty in the Resolution of Grief", Strecker Monograph Series, N° 3
- Sandel, Chaiklin y Ann Lohn, Ed., 1993, Foundations of Dance Movement Therapy: The life and work of Marian Chace. Columbia Maryland .The Marian Chace Memorial Fund. of the American Dance Therapy Association
- Stern, D., 1996, El mundo interpersonal del infante, Buenos Aires, Ed. Paidós
- Varela, F., 2002, Conocer, Barcelona, Ed. Gedisa
- Varela, F., Thompson, E. Y Eleonor Rosch., 1997, De cuerpo presente, las ciencias cognitivas y la experiencia humana, Barcelona, Ed. Gedisa