

# Danza Terapia: alternativa de bienestar en Colombia

José Luis Cortés Rodas

*Danzando la vida, encontrarás el horizonte buscado.*  
J. L. C. R.

## Resumen

Este artículo tiene como objetivo mostrar la propuesta metodológica que fusiona psicología y danza, denominada Danza Terapia (DT). Es una herramienta poderosa de intervención, la cual permite abordar diferentes tipos de poblaciones de manera grupal, permitiendo a los individuos un avance significativo en la elaboración consciente de sus procesos particulares. A continuación se presenta un texto estructurado en tres partes. En la primera, se encuentra una descripción de algunos conceptos teóricos de lo que significa la DT y sus orígenes. En la segunda parte, se abordan algunas experiencias con la metodología, la cual hace parte de un proceso investigativo personal con perspectiva de trabajo psicológico comunitario. Finalmente, se hace un análisis, a manera de conclusión, de algunos resultados arrojados por el uso de la metodología y la pertinencia de este tipo de intervenciones en el contexto colombiano.

## Abstract

The article presents the methodological proposal combining psychology and dance called Dance Therapy, as a powerful intervention tool, which allows group work with different population types, making it possible for the individual to achieve a meaningful progress in the conscious elaboration of particular processes. The text is structured in three parts, the first of which describes some theoretical concepts regarding Dance Therapy and its beginnings. The second part deals with some experiences with the methodology as part of a personal research process, which aims at a community psychological work. Finally, an analysis is made of some results coming from the use of the method, and of the pertinence of these interventions in the Colombian context.

## Introducción

### a. Definición de Danza Movimiento Terapia

La Danza Movimiento Terapia (DMT) es el uso psicoterapéutico del movimiento,<sup>1</sup> es decir, una metodología de intervención con sujetos en el hacer psicológico<sup>2</sup> que busca la integración del ser humano en sus áreas: emocional-sentir, cognitiva-pensamiento y física-cuerpo de manera consciente, a través del movimiento del cuerpo, la danza y el lenguaje.

La metodología se aplica teniendo en cuenta el ciclo evolutivo en el que está el sujeto, considerando las particularidades de contexto que presente. Su base teórica se sustenta en el resultado de la intersección de saberes provenientes del arte y la ciencia, específicamente de la danza y la psicología.

La DMT se articula dentro de las artes creativas en psicoterapia, dentro de las que están Arte-terapia, Música-terapia y Psicodrama, las cuales han sido de gran impacto terapéutico para sujetos que por razones biológicas, psicológicas o sociales, ven afectado el funcionamiento normal frente a sí mismo o al otro, o frente a ambos. La especialidad es pertinente para personas que, debido a la enfermedad que padecen o por razones psicológicas, no encuentran fácilmente la puesta en la palabra de sus conflictos, y por ende la elaboración de los mismos.

El cuerpo habla sin palabras y los estudios modernos permiten escuchar su lenguaje. La inclusión del cuerpo dentro de la psicoterapia es una alternativa de vivir el cambio que se busca en el propio ser de una manera integral y consciente.

### b. Fuentes de la Danza Terapia

El origen de la DT se puede integrar en tres saberes contruidos a través de la historia: la danza formal, la danza moderna y la psicología analítica.

## La danza antigua y su uso terapéutico

La danza acompaña a los seres humanos, hombres y mujeres en sus cotidianidades, en sus procesos de ser niños, jóvenes, adultos, en los tránsitos entre uno y otro cambio. La danza con su magia aparece recordándonos lo divino de ella, la conexión primordial entre tierra, hombre y cielo.

Las tribus primitivas construían sus rituales con danzas antiguas, por medio de los cuales daban cuenta de los diferentes cambios sociales; así, vemos danzas del nacimiento, de la pubertad, del matrimonio, de la enfermedad, de la fertilidad o de la muerte. En algunas tribus colombianas, que pese al tiempo continúan sus tradiciones, vemos repetirse, generación tras generación, dichas danzas con sus cantos y el ritual en general que, aunque se va modificando, no pierde su esencia de construcción de cultura.<sup>3</sup>

## La danza moderna: creatividad en busca de autenticidad y autoexpresión

La danza clásica nacida en el antiguo Egipto y transformada a través de la historia en la danza formal, se fue estructurando en la ortodoxia del ballet clásico, donde los movimientos establecidos en la época del Renacimiento institucionalizaron la enseñanza y aprendizaje de la danza en la academia.

Cada país elaboraba lo propio sobre sus danzas en el proceso de finalización de la danza. En los siglos XVIII y XIX el ballet clásico llegó a ser de reconocimiento mundial con temas románticos y con bailarines reconocidos. La consolidación del ballet fue en Rusia, donde sus temas y bailarines sobresalieron en el mundo.

La danza moderna se inicia en USA en la década de los años 40, con bailarines que emigran de Europa

debido a la segunda guerra mundial. Ellos no encuentran la forma de expresar sus verdaderos sentimientos frente a los movimientos estándares impuestos por el ballet clásico; los tutus eran vestuario no grato para Isadora Duncan, que consideraba la danza la más humana expresión del espíritu humano a través del movimiento del cuerpo.

Otros precursores de la revolución de la danza en el mundo fueron Ted Shawn y Ruth Saint Denis, cuyos bailes simbólicos, con elementos orientales establecieron la escuela Denishawn donde estudió, entre otros, Martha Graham, quien se dedicó a la autoexpresión del sentimiento a través del movimiento y logró un alto reconocimiento mundial en su obra artística. Este grupo de artistas promovía la libre expresión del ser humano a través de sus recursos corporales.

Inspiradas en el movimiento dancístico de las bailarinas contemporáneas, Marian Chace, considerada precursora de la DMT,<sup>4</sup> y Marian Waterhouse retoman elementos de la danza formal y adicionalmente inician otro camino, donde la danza toma un nuevo giro: abren las posibilidades al trabajo con personas que han tenido graves problemas psicológicos y físicos. Estas mujeres entran a trabajar en hospitales neurosiquiátricos, donde evidencian efectos terapéuticos con su labor. Desde ese momento hasta ahora ha sido largo el proceso de la DT como comunicación no verbal con sentido terapéutico.

## **La psicología analítica y su influencia sobre los danzaterapeutas**

Con el nacimiento del psicoanálisis se generó un interés particular de la ciencia sobre el cuerpo y el lenguaje corporal. Fueron Sigmund Freud, Alfred Adler y Carl Jung quienes aparecieron como figuras representativas del desarrollo del conocimiento en esta área. Sin embargo, otros autores posteriores desarrollaron teorías

relevantes frente a la psicología y, en general, frente a la comprensión del ser humano.

Estas ideas luego influenciaron a los danzaterapeutas de los años 40 y posteriores. J. L. Moreno, creador del psicodrama, emigró a USA en los años 20; Reich y Adler emigraron en los 30, mientras que Freud, Melanie Klein y Hanna Segal se trasladaron a Inglaterra. En estos dos países (USA y UK) se establecieron los fundamentos para la DMT, Marian Chace trabajó en el mismo hospital con J. L. Moreno, e investigaron sobre la conexión cuerpo-mente; para ello se apoyaron en el trabajo teórico de Freud y Adler.

## **Diferencias y similitudes conceptuales entre Danza Terapia (DT) y Danza Movimiento Terapia (DMT)**

En un intento de aclarar las similitudes y diferencias entre el hacer entre bailarines, que han incursionado en el ámbito terapéutico de una manera profesional, y terapeutas, que han ingresado al mundo de la danza, han surgido una serie de interrogantes que han trazado diferentes caminos de aprendizaje, acerca de la intervención psicológica desde el cuerpo.

La DMT como metodología de intervención tiene límites en el encuadre psicoterapéutico, mientras que en DT no es evidente este tipo de encuadres.

El número de participantes es relevante a la hora de la intervención psicológica grupal. Los grupos en DMT son de una a diez personas, debido al seguimiento individual que hace el psicoterapeuta; mientras que el énfasis en DT varía de acuerdo al contexto, lo que permite una intervención más flexible, de allí que la conformación de los grupos puede oscilar entre 2 y 40 personas.

La danza como representación en el afuera es usada en DT, mientras que en DMT es poco probable; incluso los elementos estéticos de la danza no son

relevantes en DMT, mientras que sí se pueden tener en cuenta en DT.

La utilización de materiales es usada como elemento de lectura dentro del proceso terapéutico en el marco de la DMT, mientras que en DT los materiales pueden ser considerados elementos que benefician la creatividad.

Una de las principales diferencias es el objetivo del trabajo. En DMT encontramos que la labor está dirigida hacia las necesidades terapéuticas del grupo; en tanto que DT tiene objetivos educativos y artísticos claros, que de manera general o amplia tocan el aspecto terapéutico.<sup>5</sup>

En términos generales, se pueden evidenciar diferencias entre las dos metodologías, así como en la formación de los danzaterapeutas. Los danzaterapeutas empíricos, aquellas personas que desde la danza u otro saber del movimiento con el cuerpo han incursionado en lo terapéutico, difieren metodológicamente en su formación de aquellos danzaterapeutas que han elaborado un proceso desde la academia en psicología, con un énfasis en el movimiento, la danza y el cuerpo.

Sin embargo, no se demerita el trabajo de unos o de otros, puesto que personas como Rolando Toro<sup>6</sup> o María Fux<sup>7</sup>, quienes se ubican dentro de lo empírico, realizan desde su experiencia un aporte valioso en sentido constructivo para todos los danzaterapeutas, independientemente de su formación.

## **DT con población específica<sup>8</sup>**

### **a. DT aplicada en una institución de protección a niños trabajadores en Medellín**

La institución donde se llevó a cabo el proyecto tiene su sede en el centro de Medellín, allí aproximadamente 160 niños y jóvenes que trabajan en la calle o que padecen situaciones de maltrato son recibidos

en un programa que comprende educación, nutrición, psicología, trabajo social y lúdica (artes y deportes).

Dentro de esta institución educativa la labor del psicólogo incluye atención individual a los niños y sus familias e intervención grupal, tipo talleres reflexivos sobre temáticas específicas tales como sexualidad, derechos humanos, relaciones con el otro y autocuidado.

Dicha institución educativa cuenta con la supervisión y el aval de estamentos estatales que regulan el trabajo que se hace con los niños y jóvenes.

Al inicio del trabajo con los niños, en dicho contexto, se asignaron casos para realizar entrevistas individuales y redactar informes solicitados por los estamentos estatales para la supervisión de los procesos llevados con los niños.

Durante tres meses se observaron y analizaron las diferentes problemáticas en la población, de manera que se posibilitó conocer sus características, así como comprender la dinámica institucional. Luego de este ejercicio de acercamiento, se propuso organizar un espacio de sesiones de DT con la población. Se inició con dos grupos, uno de niños de 7 a 12 años y otro con adolescentes de 13 a 18 años.

### **El grupo de niños de 7 a 12 años**

Se trataba de sesiones de dos horas una vez por semana. Asistieron alrededor de 25 niños. Inicialmente las sesiones eran semidirigidas, a través de este contacto se discernieron algunas de las problemáticas de los niños. Se pudo precisar que se trataba de niños con grandes dificultades para aceptar la norma. Su situación de calle era una combinación entre causa y efecto. Causa, la relación específica con la norma, del orden de lo insoportable, que hacía que no se adaptaran a las condiciones familiares; y efecto por la situación compleja con la que la familia intentaba hacer valer el orden y la disciplina ante la rebeldía a través del insulto y el golpe.



Las sesiones de DT evidenciaron la manera de relacionarse frente a la norma, la cual desconocían completamente. Los niños se salían por las ventanas, el golpe era su mayor componente relacional, se escupían, arañaban, se insultaban entre ellos constantemente, cualquier propuesta grupal se asemejaba más a una guerra que a una dinámica educativa.

El lugar del terapeuta, de escucha y de sensibilidad frente al otro, poco a poco abrió un lugar entre los participantes, con efectos de cambio dentro del grupo. Se lograron acuerdos frente al uso de la puerta y la ventana; acuerdos frente a acciones agresivas como escupir, insultar y golpear. Al compás de los movimientos y de la música que les gustaba se iban haciendo movimientos en danza y se podían acercar al cuerpo de otra manera. A través de este trabajo de sensibilización se encontraron historias de pequeños cuyos cuerpos habían sido lacerados por insultos, golpes y mucho maltrato. Se elaboraron varias sesiones de automasaje y masaje compartido, para que se acercaran al otro con

mayor respeto, tranquilidad, y pudieran experimentar otra forma de relacionarse.

La DT con esta población es una labor que yo no había experimentado aún en mi proceso profesional y permitió entender mucho más algunos procesos humanos, relacionados con el movimiento, la perspectiva psicológica, los procesos evolutivos, el contexto y la dinámica familiar.

Con el movimiento y la DT no solo se logró intervenir sobre elementos puntuales de autocuidado con cierta efectividad, sino que además los niños lograron por sí mismos verse en espejos y desde allí empezaron un camino de resignificación del sí mismo.

El proceso duró aproximadamente 8 meses. Las sesiones se convirtieron en clases rutinarias de danza. Al final ellos elaboraban danzas de su propia creatividad. Ya los golpes y los insultos habían desaparecido casi por completo. El grupo pidió hacer una coreografía dancística para mostrar su trabajo en la institución. Frente a esta petición, se facilitó la integración de los

profesores de zancos y música, entre todos se creó una presentación a partir de las construcciones de los niños durante el transcurso del año escolar; con esto se cerró el proceso.

### El grupo de adolescentes de 13 a 18 años

El grupo de adolescentes no acogió la propuesta de las sesiones de danza, la oferta que se hizo se construyó a partir de clases de danza contemporánea. Al ver la resistencia frente a dichas clases, se contactó al profesor de zancos, quien tenía un grupo de 20 jóvenes, se le expusieron las ideas básicas de DT y se le planteó la posibilidad de trabajar juntos.

Se partió de la intuición nuestra. El grupo era resistente al movimiento. Algunos de los jóvenes se interesaban por los zancos, por lo concreto de la propuesta, y lograban, por un lado, construir sus propios zancos y, por el otro, hacer presentaciones con vestuarios de colores. Los zancos les permitían estar por encima del suelo metro y medio mirando el mundo con otra perspectiva.

El proyecto que se planteó, entonces, fue el de crear una obra que tuviese elementos artísticos del circo. Como algunos jóvenes ya sabían montar zancos, el paso siguiente fue tomar una historia de ellos mismos y llevarla a escena en forma de circo.

Se estructuró una obra en tres partes:

La primera parte consistía en recrear las situaciones que ellos vivían en las calles como jóvenes trabajadores antes de llegar a la institución.

La segunda parte, en recrear el trabajo institucional como el sueño de un equipo interdisciplinario de trabajo que pretendía ofrecer una realidad distinta a los niños colombianos que viven esta situación compleja. En esta parte se tomaba lo lúdico, la magia del circo.

La tercera parte, en mostrar las ganancias que este trabajo, este sueño posibilitaba. Se mostraba el proceso educativo, las posibilidades que ofrece la lúdica y, en general, el empoderamiento de los jóvenes sobre sus procesos formativos.

Cuando se inició el montaje de la obra a través de ejercicios de movimiento, se encontró resistencia por parte de los jóvenes; la razón fundamental de esto se fue develando con el tiempo: cuerpos adoloridos de adolescentes rechazados por sus familias o por su contexto social. Los dolores se fueron expresando paulatinamente; a pesar de que algunos tenían un nivel de flexibilidad o de movilidad bueno, comparado con la media promedio de la población, los dolores se presentaban desde sus propias historias.

La obra les permitió verse de nuevo en esa primera etapa vendiendo en las calles, esto era doloroso para ellos, no lo querían aceptar, decían: “Pero, ¿para qué mostramos que vendemos confites?”. Allí se lograba intervenir y hacer devoluciones. Este proceso de reconocimiento de su cotidianidad fue muy interesante, el hecho de verse en el afuera en carteles y lo que ellos habían dicho, les ofuscaba.

Este tipo de expresiones reflejaba la capacidad de la metodología de DT de acercarse a los conflictos de las personas. Es la posibilidad del arte de transformar lo no dicho en actuación dentro del marco que se ofrece para ello; esto permite elaborar asuntos complejos y conflictivos desde el lenguaje mismo. Las personas se permiten verse desde otras perspectivas y al hacerlas concientes es posible tomar una nueva posición o, por lo menos, reinterpretarla.

Este proceso de DT fue complejo e interesante, en este artículo se remite a algunos de los resultados que se presentaron a la institución después de un proceso de 8 meses.

- El crear un grupo de proyección artística dentro del proceso de formación les permitió a los niños y jóvenes visualizarse en el afuera de una manera diferente y constructiva.

- Los niños y jóvenes dentro del proceso de zancodanza lograron, cada uno en su medida, manejo del cuerpo y de su integración frente al proceso.

- El grupo de proyección permitió hacer sensibilización en agentes externos como instituciones o empresas frente al trabajo infantil y la necesidad de



Ilustraciones por Liliana Velásquez Hernández

apoyar programas que incluyan a los niños y jóvenes insertos en esta problemática.

- Se logró la integración de otras áreas artísticas, respetando las apuestas individuales de cada uno de los maestros. En esta integración, en mayor o menor grado, participaron los grupos de danza, zancos, música y pintura.

#### b. DT aplicada a jóvenes estudiantes en una zona de la ciudad que es reconocida por la violencia política, social y económica que afecta al país

Un grupo de jóvenes participantes, alrededor de 15, pertenecen a una corporación que ofrece diferentes talleres de formación académica y artística. El espacio de DT se enmarcó dentro de talleres de expresión corporal.

Inicialmente se escucharon las expectativas de los jóvenes frente al espacio y en ello aparecieron ideas sobre el aprender a expresar las emociones; para ello se propuso un acercamiento al propio cuerpo desde el movimiento consciente. En ese momento empezaron a surgir una serie de interrogantes sobre cómo nos vinculamos con el otro, los lugares que ocupamos frente a la norma, frente a lo masculino y lo femenino.

Algunos integrantes hicieron textos sobre sus movilizaciones, los cuales compartieron con el grupo posteriormente.

Después de un mes de trabajo el espacio permitió que afloraran conflictos que los integrantes tienen consigo mismos y con su entorno, de manera que se lograron abordar y elaborar de una manera más consciente.

Para algunos fue un proceso confrontador, en sus relaciones familiares, y con los pares o con los otros, puesto que en la medida que avanzaban las sesiones, les movilizaba sus vínculos hacia el afuera. De ello se da cuenta en cada uno de los cierres de las sesiones, con preguntas que aluden al comportamiento de los participantes en sus respectivos roles.

El proceso duró 2 meses con los jóvenes, tiempo insuficiente para elaborar un trabajo más profundo. Los jóvenes deseaban continuar el proceso, pero la institución no tenía los recursos suficientes para continuar el sostenimiento de las sesiones, lo cual es parte de la realidad económica de la misma.

## Conclusiones

El conflicto armado en Colombia<sup>9</sup> es ampliamente conocido en el mundo; esto hace que los psicólogos y otros estudiosos del ser humano, de

diversas disciplinas, se pregunten por nuevas formas de intervención grupal, que permitan mayor cobertura y efectividad, que permitan una mirada humanista, que potencien las capacidades de los sujetos inmersos en dichas problemáticas hacia soluciones claras y generadoras de salud mental, física y espiritual.

La DT, como metodología, se dirige al fortalecimiento de los procesos individuales y grupales, la resolución de conflictos intrapsíquicos y sociales, la posibilidad de avanzar en el camino de individuación de los sujetos y el uso del arte como elemento simbólico de la vida misma; por ende, permite la resignificación de la realidad, la cual genera en sí misma un elemento terapéutico, donde la palabra se ve privilegiada frente a la actuación del sujeto.

En otras palabras, el permitirse simbolizar por medio del arte, le permite a los sujetos expresar emociones, sentimientos y pensamientos que de otra manera no se expresarían fácilmente en un ambiente terapéutico; es allí donde el terapeuta tiene la posibilidad de hacer acompañamientos haciendo de espejo o devolviendo para que así se hagan conscientes las actuaciones, de manera que posibilite el insight, o sea, el darse cuenta conscientemente de algo que se dice o hace inconscientemente y así avanzar hacia la resignificación de la realidad, permitiendo que el sujeto mismo se ubique en un lugar diferente frente al conflicto que actúa o lo perturba. La responsabilidad de cada uno de los procesos es de quien los vive, puesto que cada persona elige, decide consciente o inconscientemente sobre sus actuaciones o formas de vida.

Por su estructura metodológica, esta permite una visión integral del ser humano, mente-cuerpo-espíritu, además, tiene en cuenta en su misma construcción las redes sociales, formas de optimizar recursos económicos, energéticos y espirituales que existen en las comunidades y desde allí se encaminan y fortalecen para encontrar soluciones a sus propios conflictos.

La DT dentro de la psicología en Colombia es

reciente, alrededor de 5 años; por ende, las universidades aún no han construido programas de formación y especialización en esta área específica, como ya lo han hecho Argentina y Chile; esto hace que el desconocimiento de otros profesionales obstruya algunos de los procesos en el proceso interdisciplinario sobre el hacer del danzaterapeuta, fundamental en los trabajos con las comunidades.

Por lo anterior, es necesario empezar a organizar asociaciones, instituciones o grupos de estudio que permitan formalizar los procesos y llevarlos a las universidades reconocidas por el Estado y la sociedad en general.

La DT se ve en perspectiva en Colombia como una herramienta de prevención e intervención importante, estructurada dentro de los programas de las entidades interesadas en la salud mental y física de las comunidades.

#### Notas

- 1 Heidrun Panhofer, *El cuerpo en psicoterapia. Teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia*, España, Gedisa, 2005.
- 2 El hacer psicológico es entendido como el actuar de la psicología en el campo clínico, social-comunitario, educativo, deportivo, jurídico y empresarial. Se estructura el acompañamiento en procesos de consultoría, asesoría, psicoterapia, diagnóstico e intervención en crisis.
- 3 Carl Jung, *Psicología y simbólica del arquetipo*, Barcelona, Paidós, 1992.
- 4 Penny Bernstein, *Eight Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy*, vol. 2, Dubuque, Kendall/Hunt, 1979.
- 5 Gerd Hölter y Heidrun Panhofer, "La relación entre la danza educativa y la Danza Movimiento Terapia", en: *El cuerpo en psicoterapia*, España, Gedisa, 2005.
- 6 Rolando Toro, creador de un sistema de integración denominado Bio Danza, el cual promueve la creatividad, la autoexpresión y en general el crecimiento personal.
- 7 Maria Fux, danzaterapeuta argentina. Ha sido una de las líderes en la formación y divulgación de la Danza Terapia en Argentina e Italia. Escritora de libros como Primer encuentro con la Danza Terapia y Formación del danzaterapeuta.
- 8 Las poblaciones específicas que se han intervenido con esta metodología han sido muy variadas. En este artículo se hace referencia a la labor realizada con niños en situación de calle, denominados niños trabajadores y jóvenes en situación de conflicto armado. Otras poblaciones abordadas con la metodología de la Danza Terapia: adultos con la pregunta por el cuerpo en movimiento, se usó la metodología como prevención/profilaxis de conflictos por estrés; población homosexual, en su mayoría hombres jóvenes; y personas de la tercera edad con el objetivo de mejorar su estado de salud mental y física a través del movimiento y el aprendizaje del manejo del estrés.
- 9 El conflicto armado colombiano ha sido ampliamente discutido, no es de interés en este artículo ahondar sobre la temática; sin embargo se retoma dado que muchas de las problemáticas de las personas atendidas en situación de calle derivan de ello, por desplazamiento forzado, como resultado del conflicto entre los siguientes agentes: la guerrilla, los paramilitares, los militares, la pobreza, el desempleo y la violencia en general.