

DIA INTERNACIONAL DE BIODANZA-19/4/2020

CONFERENCIA: BIODANZA/SALUD Y OTROS DESAFIOS CONTEMPORANEOS

di Lucia Helena Ramos

Actualmente vivimos en una situación de crisis social establecida por la nueva epidemia de coronavirus, que hace que el tema de la salud sea apropiado en las conferencias de Biodanza. Presento una breve descripción de los siguientes puntos que abordaremos aquí: las primeras experiencias de Rolando Toro en salud mental; la propuesta de humanizar la medicina; conceptos y pautas sobre salud según Biodanza; Contexto actual de la epidemia del nuevo coronavirus y Biodanza en este contexto de epidemia y pos-epidemia.

Me gustaría destacar la experiencia de Rolando Toro en el Departamento de Antropología Médica de la Universidad de Chile, entendiéndolo que es necesario para nuestra comprensión de las primeras fase de construcción de Biodanza. En esa ocasión, a mediados de 1965, Rolando Toro trabajó en el tratamiento de personas con trastornos mentales y pudo repensar nuevas formas de atención médica. Las críticas a la medicina tradicional se referían al concepto de salud como la ausencia de enfermedad, la preocupación por el síntoma mucho más que por lo que conduce a la enfermedad, así como la relación a distancia entre el médico y el paciente. Al mismo tiempo, estas insatisfacciones, también presentadas por intelectuales y médicos en diferentes áreas del conocimiento, han dado lugar a un nuevo pensamiento sobre la salud y también a la visión psicósomática de la enfermedad. Frente a la imagen de la enfermedad, estos nuevos paradigmas han afirmado que no solo el cuerpo se enferma, sino que también se deben considerar los aspectos psicológicos, mentales y contextuales. El Departamento de Antropología Médica tenía como objetivo destacar herramientas terapéuticas para la humanización de la Medicina. En esa ocasión, Rolando Toro pudo introducir música en las primeras experiencias con pacientes con enfermedades mentales, estudiando sus efectos sobre el comportamiento y la expresión de las emociones, así como los aspectos psicofísicos del tratamiento y del diagnóstico de la enfermedad.

Por otro lado, los estudios del médico alemán Arthur Jores, en el libro *El Hombre y su enfermedad*, (Barcelona: editora Labor, 1961) hacen importantes contribuciones al concepto de la salud de Rolando Toro. Jores identificó algunos tipos de enfermedades que afectaban a humanos y animales, y otras que solo afectaban a humanos, y las conceptualizó como "enfermedades de la civilización". Esta referencia lleva en su significado la idea de que la sociedad crea enfermedades. Para Rolando Toro, los valores sociales están enfermos, es necesario transformar los valores anti-vida en valores para el bien de la vida. Es necesario transformar las estructuras educativas que fortalecen la patología de la sociedad cuando estimula valores competitivos, individualistas, formas totalitarias de poder en las instituciones e ideologías de dominación. Él entiende que es necesario estimular emociones saludables entre las personas, para que las relaciones sociales se basen en el respeto por las diferencias, potenciando los sentimientos nutritivos de pertenencia y de inclusión.

Los estudios del doctor López Ibor también han sido esenciales para la construcción de una metodología que tenga como objetivo repensar el estilo de vida. Ibor, en sus estudios, establece una relación directa entre el estilo de vida y las enfermedades de las personas. La forma en que la persona toma sus decisiones, el comportamiento diario, el trabajo que realiza, las relaciones que mantiene en la vida y la historia de su vida son importantes para su estado de salud.

El concepto de Salud en Biodanza, además de los aspectos sociales y económicos, incluye aspectos biopsíquicos-emocionales, y se acerca, con algunas reservas, el concepto descrito por la OMS (Organización Mundial de la Salud) que establece que la salud es un "estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de trastornos y enfermedades".

En su metodología, Biodanza propone estimular los aspectos saludables en las personas, la

expresión de los potenciales que las hacen más vitales, los sentimientos de placer y ganas de vivir, mayor capacidad para enfrentar desafíos y cambios, la solidaridad y altruismo e la identificación con todo lo que está vivo.

Toro considera que la música es un estímulo propicio para la expresión a través del movimiento y que refuerza los estados emocionales. Para Toro, la emoción que no se expresa se acumula en los órganos y genera enfermedades, por lo tanto, comparte las ideas del psicoanalista Wilhelm Reich. Cuando el movimiento del cuerpo, traducido en danza, se realiza a partir de experiencias integradoras, la persona crea condiciones de aprendizaje que favorecen el proceso de autocuración. Según Toro, solo a partir de una imagen integral del ser humano podemos concebir la enfermedad como un proceso de totalidad: "la salud es una expresión del orden cósmico" (Toro, Texto: *Ars Magna*).

Actualmente nos enfrentamos a una epidemia. El nuevo coronavirus causa una crisis estructural en nuestras vidas, en la ciencia, en la organización social y económica de los países. La realidad es que presenta un escenario que hace visibles nuestras debilidades, nos obliga, en caso de emergencia, a repensar nuestros valores, actuar rápidamente y crear estrategias para combatir la propagación del virus. Nos enfrentamos a problemas debido a la rapidez de la solicitud de asistencia, la falta de personal calificado, la necesidad de inversiones en investigación y producción de pruebas, a la urgencia de crear hospitales de campaña y comprar equipos de prevención para que los profesionales puedan actuar con seguridad. Las condiciones para hacer frente a la enfermedad COVID-19 cambian nuestra relación con los demás, nuestra privacidad en el hogar y la relación con la colectividad.

El ambientalista brasileño Ailton Krenak, escritor, líder indígena del grupo étnico de los Krenaks, critica la forma en que vivimos actualmente los humanos. En su libro *Ideas para aplazar el fin del mundo* (San Paolo: Companhia das Letras, 2019), que ha tenido grandes repercusiones en los medios, dice que vivimos sin conexión con la naturaleza, creamos necesidades de consumo excesivas, eliminamos bosques, contaminamos ríos y elegimos perder la libertad cuando creamos barrios marginales, edificios y ciudades urbanas. Para él hemos estado aislados durante muchos años, ya que no nos sentimos parte del universo.

Considerando los desafíos que se deben enfrentar hoy, creo que es necesario prestar atención a los siguientes aspectos situacionales:

- 1- Las estructuras de poder en las instituciones médicas se estructuraron de acuerdo con el poder económico e hicieron jerárquicas las acciones de los profesionales de la salud, sobrestimando a algunos de ellos a expensas de los demás. Sin embargo, la epidemia trae al menos una reflexión crítica sobre las relaciones de poder, dadas las frágiles condiciones a las que todos estamos sometidos, como pacientes, enfermeras, técnicos de enfermería y médicos. La experiencia de un médico, por ejemplo, en situaciones adversas en las que era un profesional de la salud y ahora es un paciente, puede influir en la deconstrucción de dichos modelos. En algunos relatos podemos ver que hay cambios en los valores.
- 2- Los héroes son la gente común: las enfermeras, los técnicos de enfermería, los recolectores de basura, los que te traen la compra a casa.
- 3- La paradoja de estar en aislamiento y de ser solidarios. El aislamiento es una medida preventiva contra la propagación del virus y contribuye a la reorganización de la disponibilidad de camas de hospitales en todo el mundo. Crea estrategias de salud pública de emergencia. En este sentido, hace que las personas piensen en la salud de todos. La solidaridad se convierte en una actitud hacia la enfermedad. Estamos aislados en nuestros hogares, pero nos preocupamos por la salud emocional de todos. Es posible asistir a personas cantando en el balcón de los apartamentos, celebrando virtualmente los cumpleaños, creando situaciones de cuidado, fortaleciendo el sentimiento de complicidad y de comunidad. El sentido humanitario se presenta en las condiciones de atención más necesarias para las personas más frágiles en situaciones urgentes.

El Principio Biocéntrico ideado por Rolando Toro reafirma el sentido de valorización, de apreciación de todos los seres vivos, y que el ser humano en su expresión más natural preserva la vida y es afectivamente inteligente.

Para Rolando Toro, la sociedad necesita cambiar los valores enfermos y esto es posible solo si la persona se permite descubrir necesidades verdaderamente esenciales. Toro es crítico con las formas de dominación de los sistemas rígidos, con las formas de discriminación racial, económica y social. Por lo tanto, propone siete poderes de transformación a través de Biodanza:

- 1- Poder de la música
- 2- Poder de la danza integradora
- 3- Poder de la vivencia
- 4- Poder de la caricia
- 5- Poder del trance
- 6- Poder de la expansión de conciencia
- 7- Poder del grupo

En este camino él cree en la persona y ofrece, a través de Música-movimiento-vivencia, las condiciones para expresar las emociones vividas en una situación de grupo. En la propuesta de Biodanza, el desarrollo de la identidad tiene lugar en presencia del otro, deconstruyendo modelos individualistas y potenciando las capacidades afectivas para construir relaciones saludables entre la persona consigo misma, con el otro y con la totalidad. Sanar al paciente a partir de las fuentes de salud que tiene disponibles en sus posibilidades.

En el curso de sus experiencias, ofreciendo a Biodanza como un sistema de desarrollo humano, Toro ha podido percibir que el ser humano tiende a actuar en solidaridad, a favor de la conservación de la vida. Él comprende que la educación, las normas y las condiciones sociales alejan a las personas de lo que les es más apropiado. El momento de la epidemia de COVID-19 indican escenarios que apuntan a la atención médica global y la posibilidad de acciones diarias que afectan positivamente la vida de todos.

En 1965, Rolando Toro fue un visionario en sus reflexiones, cuando reconoció la importancia de los cambios sociales basados en relaciones más saludables. Logró una herramienta terapéutica que incluye la necesidad de cambiar el estilo de vida y prevenir enfermedades. Según él, los efectos de la *vivencia* en la clase Biodanza se trasladan en la vida cotidiana, para esto utiliza el término radicalización de la *vivencia*: para expandir el movimiento del cuerpo al movimiento existencial. Vivir coherentemente, en armonía con las condiciones naturales del medio ambiente, con nuestras emociones y con lo que podemos hacer para vivir de manera saludable.

Biodanza, a través de la *vivencia*, ofrecerá las condiciones para una reeducación afectiva, respetando los procesos de distanciamiento ocurridos en este momento de crisis. En su metodología, ofrece condiciones progresivas para estructurar experiencias de contacto, de vida en comunidad. Las crisis pueden traer nuevas formas de dar sentido a nuestras vidas, recuperando fuerzas vitales y transformadoras.

Aprovecho esta oportunidad para lanzar las tres preguntas existenciales creadas por Rolando Toro para que al responderlas podamos actualizar nuestras acciones frente al mundo que queremos construir.

Sono: ¿Con quién quiero vivir? ¿Donde quiero vivir? ¿Que quiero hacer?

Gracias a todos.

Preguntas y Respuestas:

FERNANDINHA: Este autor Ailton Krenak que mencionaste es el líder del grupo étnico Krenaki de Medio Río Doce que dice que la sociedad ha creado juguetes como el que nos permitió ir a la luna, pero tenemos toda una serie de juguetes tecnológicos que no están dirigidos a los intereses de la humanidad, que son los de apoyarse y ayudarse mutuamente. En una cita que me gustaría hacer pero no puedo encontrar el libro, sin embargo lo resumo así ... que nosotros tratamos de contener y de delimitar la naturaleza en lugar de entrar en una relación con ella y seguimos definiendo propiedades y construimos juguetes, máquinas mecánicas de las que creemos tener control, pensamos más control de lo que tenemos. Ahora, por ejemplo, con este comando de "quedarse en casa!", debido a que hay un virus, es un comando que no podemos controlar. Hay un virus y no sabemos qué es exactamente, pero existe. Estos juguetes que la sociedad ha creado nos destruyen, destruyen nuestros bosques, contaminan nuestros ríos, contaminan el aire que respiramos y todo esto puede llegar a acabar con la humanidad.

VIVIANA: Gracias Fernandinha.

(Me gustaría añadir una nota: En su último libro, "Ideas para alejar el fin del mundo", Ailton Krenak alerta sobre el crecimiento en todo el mundo de "una gran intolerancia respecto a quien es aún capaz de experimentar el placer de estar vivo, de bailar, de cantar" y afirma que sin una transformación profunda nos convertiremos en una humanidad de "zombis". Esta transformación la puede traer Biodanza ;) ndr)

VIVIANA: Aquí en el chat veo un millón de gracias a Lucinha por su conferencia clara, brillante, luminosa, que nos da la oportunidad de pensar en un futuro posible y positivo.

No hay otras preguntas sino una solicitud:

Cuando hablaste sobre el poder de la transgresión, me gustaría que explicaras un poco más sobre este poder de transgresión, de la música, de la danza, de las caricias...

LUCINHA: La verdad es que Biodanza realmente propone una transgresión. ¿Y cómo la propones? En forma transversal porque propone una realidad que va en contra de todos los modelos anti-vida. Transgredir es salirse de los mandatos, salir de los patrones corporales, salir de los patrones de producción de consumo, de consumir demasiado, de trabajar mucho por ejemplo como gerente, hombre o mujer, que hace tres trabajos juntos porque esto les da placer, satisfacción, porque responde a la imagen que propone la sociedad. Entonces transgredir es resurgir de los patrones de manipulación y opresión, para mí es así. Cuando las personas bailan, reconstruyen sus valores que resuenan con las emociones. Están haciendo algo que parece muy común en la sociedad, pero no, para esa persona ella está conectada con lo que siente y expresa. Entonces transgredir es sentirse autónomo, tener autenticidad, integrar lo que uno piensa y siente con lo que uno expresa y hace. Transgredir es no es quedar atrapado en las estructuras educativas actuales, los valores de la sociedad, etc.

VIVIANA: Gracias. Otra pregunta de Aneli es hablar un poco más sobre tu opinión para el período Post-Covid, especialmente con respecto al contacto, porque siente que hay mucho miedo sobre lo que sucederá después de este aislamiento.

LUCINHA: Muy interesante. La Biodanza trabaja mucho con el contacto, la ronda, el abrazo, la caricia, pero lo que yo creo es que después de esta crisis, ante todo, las personas tendrán un gran deseo de volver a encontrarse, a abrazarse, la gente quiere ser recibida y contenida. Obviamente, aparecerá el miedo, pero sabemos que una de las prerrogativas de Biodanza Sistema Rolando Toro es la progresividad y, por lo tanto, esta progresividad se vuelve aún más importante con el Coronavirus. Que las personas apliquen la progresividad en los encuentros y en los abrazos porque las personas están justamente distanciados uno de otro.

El contacto y la caricia en Biodanza, que pertenecen a su metodología, fueron uno de los principales obstáculos que crearon problemas para Rolando cuando comenzó a desarrollar Biodanza: la gente dejó Biodanza porque había mucho contacto. Es una paradoja, pero las

personas necesitarán mucha progresividad, más atención en abordar el contacto, pero no deben dejar de entender que el contacto y la caricia no son una amenaza, sino que al contrario refuerzan la identidad, la autoestima, la aceptación. Tendremos que ser progresivos, la vacuna al Covid19 puede contribuir, pero las personas no deben temer el contacto y las caricias, deben temer al virus.

VIVIANA: Andreina(?) dice que tendremos que ser mucho más progresivos pero que tendremos que trasgredir dentro el propio Sistema. Muy interesante

Otra pregunta de Danielle: Tendremos que disminuir el número de alumnos de Biodanza?

LUCINHA: Este es un problema muy técnico. Existe el temor de que no haya más estudiantes que se inscriban en la formación de Biodanza. Creo que es muy difícil para las personas dejar de querer hacer Biodanza, tal vez, por el contrario, mucha gente querrá hacerla porque es bueno para las personas, para el ser humano. Con el tiempo, no de inmediato. Se necesitará una cierta cantidad de seguridad, pero creo que todo esto es muy relativo, puede ser que sí, puede ser que no, puede ser que la gente quiera hacer mucha más Biodanza y se nos llenen las aulas precisamente porque han estado demasiado tiempo aislados.

VIVIANA: MUCHAS GRACIAS LUCINHA podeis abrir los microfonos

LLUVIA DE AGRADECIMIENTO PARA LUCINHA ☺

