

Día International de la Biodanza / 19 abril 2020

DESAFÍOS CONTEMPORÁNEOS: ALEGRÍA

Moreyba Santana Rodríguez

Cuando se me propuso la posibilidad de hacer esta conferencia sobre los desafíos actuales con los que nos encontramos, y cómo Biodanza puede ser parte de un cambio social, la primera idea que me vino fue la ALEGRÍA DE VIVIR. En primer lugar, porque es un tema al que, de una u otra manera, he estado vinculada a lo largo de mi vida (a nivel profesional, entre otros), y en segundo lugar, porque me parece fundamental que podamos mantener o recuperar esa alegría en estos momentos y en los tiempos que vendrán.

Y no podría empezar una charla sobre la alegría, sin comenzar hablando sobre la tristeza, porque si es un desafío conectarnos con nuestra alegría de vivir, otro desafío no menor es reaprender a vivir nuestra tristeza.

Algunas investigaciones muestran que una gran parte de las personas nos juzgamos a nosotras mismas por tener emociones que consideramos “malas” y nos permitimos solo aquellas que consideramos legítimas.

La tristeza, la ira, el miedo, el dolor no tienen cabida en nuestro día a día y, sin embargo, están ahí. Y es completamente normal y válido que estén. Estamos viviendo un tiempo de pérdidas: de personas cercanas, de trabajo, de seguridad, de libertad, de certezas, del

contacto,... Negarnos esas emociones, y no buscar la forma más adecuada de expresarlas, puede contribuir a que se hagan más fuertes o se expresen de manera no saludable. En estos momentos es importante darnos permiso para sentir, y también buscar la contención afectiva de personas significativas, aquellas capaces de transformar palabras en abrazos.

Y volviendo a la alegría de vivir, es un tema muy presente en Biodanza y se relaciona con la integración entre pensamiento-emoción-acción. Puede surgir cuando hay una expresión coherente, no estados forzados. Y en este sentido, quiero recordar un concepto fundamental en Biodanza que es la “progresividad” (dentro y fuera de las sesiones).

Puede que en estos tiempos la emoción imperante no sea la alegría, ni las vivencias mayoritarias sean de bienestar, pero es importante darnos tiempo para que, poco a poco, eso vaya cambiando. Incluso puede ser que la próxima vez que nos encontremos con alguien sintamos miedo de abrazarnos, que el cuerpo experimente tensión, o que nuestro abrazo efusivo sea rechazado por otra persona, y es fundamental respetar la progresividad.

En este sentido, hay una cita de Rolando Toro que, a mí personalmente, me genera una gran tranquilidad y confianza, en que estamos en el camino hacia una transformación en positivo:

“Creo que la evolución de nuestra especie estará señalada por una modificación esencial de las estructuras que generan sufrimiento, para ser reemplazadas por aquellas que generan felicidad. Biodanza se propone introducir esta variable modificando los microsistemas sociales, en el sentido de restablecer el vínculo originario entre danza, encuentro y felicidad, movimiento-alegría, movimiento-

amor. Si nos encontramos en el espíritu de la vida, podemos tener la certidumbre de que la felicidad es una condición intrínseca de la existencia (...)

Y resulta difícil definir la “alegría de vivir” como concepto, pero quienes hacemos Biodanza, probablemente la hemos sentido en alguna, o muchas ocasiones. Podríamos decir que, más que un estado de euforia, es una serena alegría, una sensación de armonización, que tiene que ver con una percepción cenestésica (sensación difusa que percibimos de nuestros órganos internos, y que proporciona un conocimiento más o menos consciente del estado general del propio cuerpo). Y eso nos conecta con la noción, propuesta por Rolando Toro, de Inconsciente Vital, es decir, el “psiquismo” de nuestras células, que crea regularidades y tiende a mantener funciones estables.

Entre las vías que propone para acceder al Inconsciente Vital y poder así modificar el humor endógeno, el bienestar cenestésico y el estado general de salud, se encuentran algunas que, incluso en estos días de confinamiento, podemos poner en práctica. A continuación, cito algunas de ellas, con algunos ejemplos personales (no del autor):

- Vínculo con la naturaleza: observar las nubes y los cambios en el color del cielo a lo largo del día, cuidar las plantas, hacer germinar semillas, etc.
- Caricias y erotismo: masaje de pies, etc.
- Alimentación: cocinar y comer cosas saludables y ricas, etc.
- Juegos, buen humor y risas: en este apartado me voy a detener un poco más para explicarlo con mayor detalle.

Desde la Psicología, las investigaciones de García Larrauri y su equipo, proponen un modelo de Sentido del Humor con una visión más amplia de lo que coloquialmente se podría asociar a “una persona con humor”.

Un sentido del humor saludable puede ser una herramienta valiosa de autoprotección

para desenvolvernoss de modo efectivo con el estrés. Está compuesto por cuatro dimensiones interrelacionadas, que se potencian mutuamente, y se pueden poseer en diferente grado.

Modelo de Sentido
del Humor (García
Larrauri, 2006)

A continuación, se describen las 4 dimensiones, proponiendo algunas pautas para desarrollar o reforzar cada una de ellas:

1. Creación o generación de humor: conjunto de estrategias para percibir relaciones de forma insólita y comunicarlas de modo que provoquen risas o sonrisas en las demás personas. - Alentar el ingenio y la creatividad en la vida diaria. - Generar situaciones de humor y compartirlo.

2. Apreciación del humor y disfrute de la vida: conjunto de estrategias para tomarse la vida en serio pero con “toques de humor”, pensar en positivo, apreciar y disfrutar del humor generado por las demás personas, reírse de sí mismo y disfrutar de las situaciones cotidianas.

- Leer cómics, películas de humor.
- Evocar recuerdos agradables

3. Afrontamiento optimista de problemas: conjunto de estrategias para afrontar fracasos, dificultades o contratiempos sin hundirse, manteniendo el optimismo a pesar de las preocupaciones y encontrando salidas con humor ante situaciones negativas. - Relativizar los pequeños problemas cotidianos. - Ver los errores como oportunidades de aprendizaje, por ejemplo Thomas Edison, quien

después de numerosos intentos fallidos para inventar la bombilla dijo: “No fracasé, sólo descubrí 999 maneras de cómo no hacer una bombilla”.

4. Establecimiento de relaciones positivas: conjunto de estrategias para relacionarse y comunicarse de forma eficaz mediante el humor.

- Uso de lenguaje positivo: expresiones afirmativas.
- Elogiar lo que se hace bien.
- Importancia de la calificación.

La Psicología Positiva, con Martin Seligman como principal representante, centra su enfoque en los aspectos luminosos del ser humano. Desde el Happiness Research Institute se ha lanzado recientemente una investigación denominada “Happiness in the Age of Coronavirus” (Felicidad en la era del Coronavirus), que es un estudio longitudinal cuyo objetivo es explorar el impacto de la pandemia en el bienestar humano y las acciones a realizar para mitigar los efectos negativos en nuestra salud mental . ¹

La metodología consiste en la realización reiterada de unos cuestionarios vía online en los que se pregunta sobre la frecuencia de diversos estados emocionales y distintas acciones llevadas a cabo en la vida cotidiana.

Un aspecto que destacaría es que, entre las acciones, la única que vincula al cuerpo es “Con qué frecuencia has realizado ejercicio físico moderado o intenso?”, pero en ningún momento se pregunta si se ha bailado o escuchado música.

Y quisiera citar nuevamente a Rolando Toro para resaltar la importancia de la conexión entre estos dos aspectos fundamentales, danza-alegría:

“La danza es la expresión de nuestra legítima alegría de vivir. Cada persona, acaso sin estar demasiado consciente de ello, está `danzando su vida’.”

Y tal como Rolando propone, “es imposible una mejora si no se incorpora al cuerpo”, siendo la danza la vía directa para acceder a nuestra identidad. Y retomando la base del modelo teórico de Biodanza, tal y como observó en sus primeras experiencias, las músicas estimulantes, con ritmos alegres, aumentan el juicio de realidad y elevan el humor endógeno. Así que aquí les recuerdo la importancia de algo que, a través de Biodanza hemos experimentado tantas veces, el uso de las músicas y las danzas para modificar nuestro estado interno.

La Neurociencia nos evidencia que el movimiento no es sólo el momento final de un proceso, sino que está estrechamente ligado al procesamiento de la realidad, a través de la unión movimiento/percepción/cognición/emoción.

A continuación quiero citar, sin detenerme demasiado, las investigaciones de Namburi (2015) en las que se halló que los circuitos cerebrales que controlan las experiencias positivas y negativas están conectados y pueden anularse mutuamente. De esta forma, las actividades placenteras, además de ser positivas en sí mismas, van a fortalecer las vías neuronales que se relacionan con experiencias positivas, lo que permitirá que funcionen de forma más expedita y automatizando su activación, inhibiendo así la acción de los circuitos del dolor

Comencé hablando de la “alegría de vivir” vinculada al Inconsciente Vital, y sin embargo, las propuestas que comparto parten de una decisión consciente de hacer algo para

modificarlo, así que planteo la reflexión: ¿cómo se relaciona lo consciente con lo inconsciente?

Y me vienen a la mente esos momentos que quizás hayamos vivido (o alguien nos ha contado) en los que nos sentimos mal y sin ganas de ir al grupo regular de Biodanza. En ese momento, la elección final de asistir depende en gran medida de una decisión consciente, pero los efectos que se producen ocurren mayormente a nivel del inconsciente y terminamos pensando/sintiendo “¡menos mal que vine!”.

Como cierre, me gustaría concluir resaltando el valor intrínseco de la alegría en nuestro cotidiano vivir. Depende de cada uno y cada una buscar herramientas, situaciones, personas y momentos que nos estimulen a gozar y disfrutar la vida en todas sus posibilidades. En estos días, y en los que vendrán, elegir la alegría es una decisión que, muchas veces, pasa por la conciencia y requiere una intención. Sin embargo, su efecto llega a los estratos más profundos del inconsciente, instalándose en nuestras células y conformando aquello que, aún sin saberlo, nos hace ser quienes realmente somos.

Y termino citando a Rolando Toro, acompañado de una viñeta de Liniers, que recoge lo que he tratado de exponer a lo largo de esta conferencia:

**“Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres
que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes”**

Para cualquier comentario, mi contacto es el siguiente:

Moreyba Santana Rodríguez (moreyba@gmail.com) 6