Seminario online AIPOB – 11/18 Julio 2020

“Biodanza entre educación y terapia”

Marcelo Mur

Buenas tardes a todos.

Poco después de comenzar a practicar Biodanza en Buenos Aires, tuve el privilegio de ser llamado directamente por su creador, Rolando Toro Araneda, convirtiéndome no solo en un alumno sino también en un colaborador y confidente. Puedo decir que he "acompañado", en parte, directamente desde la fuente, la evolución de Biodanza a partir de ese momento. Deseo compartir con ustedes información de hechos y lecturas que pueden ayudarnos a comprender más en profundidad esta poderosa herramienta de transformación que es Biodanza.

Esta intervención mía es un intento de observar y hablar sobre Biodanza desde otra perspectiva donde todos los colegas que han desarrollado dudas y buscan claridad son bienvenidos.

El tema que presento es el siguiente:

- **¿Biodanza tiene propósitos y efectos educativos o terapéuticos, o ambos?**
- **En consecuencia, practicar Biodanza, ¿en cuál de los dos campos de experiencia lleva al alumno?**
- **Finalmente, ¿nosotros profesores, somos conscientes de esto?**

Comprenderán que si las preguntas que hago son bien formuladas, el reflejo inevitablemente se extiende a la "profesión" del conductor de Biodanza.

Comienzo definiendo estos términos:

- ¿Qué se entiende por educación y, por lo tanto, por fines y efectos educativos?

El término **educación** proviene del latín *educere*, que literalmente significa conducir afuera, sacar a la luz algo que está oculto.

Veamos tres significados principales:

- La educación es una acción que tiende a desarrollar lo que ya está constituido en el ser humano.
- La educación es una intervención destinada a actualizar las potencialidades nativas del individuo, adaptándolas concretamente a los modelos socioculturales del entorno social en el que vive el individuo.
- La educación es un proceso destinado a promover concretamente la realización del individuo de una manera completa y armoniosa.

Estos tres significados del término educación confirman el propósito y los efectos educativos de Biodanza: es un sistema de desarrollo humano, de expresión de las potencialidades individuales y se erige como un proceso de crecimiento y realización del individuo de una manera completa y

armoniosa. Además, promueve la reeducación afectiva y facilita el reaprendizaje de las funciones originarias de la vida.

- ¿Qué se entiende por terapia y, por lo tanto, por fines y efectos terapéuticos?

El término **terapia** deriva del griego *therapeia* y tiene el significado de cura / cuidado y curación. El propósito de la terapia / tratamiento es devolver un estado patológico a un estado saludable y / o hacer soportable la manifestación de síntomas, restaurando la integridad del organismo. La cura / cuidado también puede indicar la prevención de enfermedades, es decir, la promoción de la salud. Biodanza actúa sobre la parte sana, por lo que es una cura como promoción de la salud.

Existen varios tipos de terapias / tratamientos: cirugía, dietoterapia, farmacoterapia, fisioterapia, hidroterapia, logopedia, ortopedia, psicoterapia, quimioterapia, radioterapia, rehabilitación, etc.

En el libro **Biodanza**, en el primer capítulo *Origen, definición y nociones generales*, bajo el título *La Biodanza en el contexto histórico y antropológico de la danza*, Rolando Toro define la **Biodanza una danza terapéutica**, junto con la Danzaterapia, sugiriendo que la acción terapéutica es psicológica y consiste en el fortalecimiento de la identidad y en la inducción del trance musical.

En el título *La vivencia como método*, Rolando Toro escribe: "La metodología Biodanza implica la inducción de vivencias de integración, ya que implican una conexión inmediata y profunda con sí mismo". "La vivencia es la expresión psíquica inmediata de la función de conexión con la vida". Biodanza actúa sobre la psique del participante, estimulándola intensamente.

Poco después, en el mismo párrafo, Rolando Toro compara Biodanza con las terapias cognitivas, por lo tanto, trata a Biodanza a la par de una terapia psicológica. Él escribe: "Las terapias cognitivas que funcionan a nivel verbal se basan en el camino que va de los significados a las emociones ... Biodanza se basa en el camino inverso: el que va de las emociones a los significados".

Aprovecho esta oportunidad para invitarlos a reflexionar juntos: ¿Cuántos significados genéricos ofrecemos los profesores a nuestros alumnos, durante la teoría y las consignas, antes de que puedan experimentar una emoción?

Por supuesto, después de una vivencia, el alumno puede descubrir significados subjetivos, eso es válidos para sí mismo, y este es, en mi opinión, uno de los efectos educativos y terapéuticos más poderosos de Biodanza. Pero, ¿cuántas veces sucede esto? En cambio, ¿cuántas veces sucede que el alumno recibe grandes cantidades de significados genéricos que no puede hacer suyos y que tal vez generan expectativas que no puede satisfacer?

A lo largo del libro **Biodanza** encontramos más referencias a la terapia, la salud y la enfermedad, la medicina, la psiquiatría, la medicina psicosomática, las interacciones entre lo psíquico y lo somático, y también algunas referencias a la psicoterapia. Todas estas referencias describen un contexto terapéutico.

Veamos juntos solo algunos de los innumerables ejemplos (entre paréntesis, textos de Rolando Toro):

"Biodanza es un sistema de integración humana". Restaurar la integridad del organismo es una función de la terapia.

"La integración consigo mismo consiste en rescatar la unidad psicofísica". Es decir, la unidad entre la psique y el soma.

"Despertar la función arcaica de la conexión con la vida representa uno de los objetivos de cada terapia. Esta función ... puede convertirse ... en una actitud consciente ...".

"... la enfermedad deriva de la incapacidad de establecer la conexión con todo lo que está vivo ...".

- En resumen, Rolando Toro escribe que Biodanza es una danza terapéutica y también un sistema de reeducación y reaprendizaje. ¡Entonces Biodanza es todo esto! Significa que llevamos a los alumnos a los dos campos de experiencia: tanto en el educativo como en el terapéutico. **¿Somos conscientes de esto?**

Lo digo enseguida, para mí Biodanza tiene efectos terapéuticos obvios. Me ayudó a superar un estado de inquietud, a recuperar el bienestar, a expresar emociones, especialmente durante las sesiones, y también afuera pero con los compañeros de clase.

Y desde un punto de vista educativo, Biodanza me ayudó a relacionarme con los demás, especialmente con los compañeros de clase, y me abrió el horizonte existencial. Me ha despertado nuevas motivaciones para la música, la danza, la literatura y el arte en general. ¡Y deseé ser profesor de Biodanza!

Sin embargo, después de 2 años de conducir, con dificultad e inseguridad, decidí formarme como psicólogo. Y después de otros 2 años, decidí formarme también como profesor de Expresión Corporal, una técnica de danza contemporánea utilizada en el contexto de la terapia artística.

Deben saber que no había Escuelas de Biodanza entonces; aprendíamos participando en los cursos semanales y maratones de Rolando Toro, y respondiendo una serie de cuestionarios que nos ofrecía.

Comencemos desde el principio y disipemos un mito. Hice el alumno y luego el profesor, con entusiasmo y también con dificultad. Practicarla como alumno y transmitirla como profesor me estimulaba y me estimula intensamente. Sin embargo, he encontrado, y todavía encuentro, obstáculos. En Psicología hay un término técnico, que es resistencia. ¿Queremos hablar de eso?

Resistencia al cambio: es esa fuerza la que nos impulsa a permanecer en nuestra zona de confort. Cambiar presupone alterar nuestra rutina y nuestro mundo interior, así como enfrentarnos a lo nuevo y desafiarnos a nosotros mismos. Todo esto puede causar miedos. He experimentado, y sigo experimentando hoy, el camino del crecimiento como "una caminata con obstáculos". A veces, los obstáculos se pueden superar con pequeños esfuerzos; otras veces, superarlos requiere esfuerzos medianos y grandes. Ustedes dirán y ¿qué tiene que ver la "resistencia" con Biodanza? De hecho, pensarán, hay otra cosa.

Como profesores de Biodanza, hagámonos esta pregunta: En una clase de presentación para adultos que no conocen Biodanza, habrán experimentado un número significativo de personas que no regresan, o después de las primeras sesiones, no continúan. Tengo la impresión de que no nos detenemos lo suficiente en este fenómeno, sino que lo "liquidamos" como si fuera fisiológico.

Los invito a incluir la "resistencia al cambio" en las explicaciones que dan a esta "baja participación". Al hacerlo, nos encontraremos en este breve recorrido para comprender juntos que cuando proponemos Biodanza es muy probable que estemos actuando con una "terapia percibida".

En este 'caminar con obstáculos', metafóricamente hablando, un papel importante ha tenido, y sigue teniendo, la definición de esta herramienta: ¿tiene propósitos y efectos educativos? ¿Es una pedagogía? En caso afirmativo, ¿tengo claros los esquemas metodológicos para aplicar? ¿O tiene propósitos y efectos terapéuticos? ¿Es una terapia? En caso afirmativo, ¿tengo claro qué hacer? En cualquier caso, ¿cómo controlar / acompañar el proceso de cambio estimulado en cada alumno? La dificultad para definirla inevitablemente se convierte en una dificultad para comunicarla.

Continúo haciendo un poco de historia personal que me ayudará en este esfuerzo.

¿Por qué llegué a Biodanza? ¡Para divertirme! Ciertamente no para sanar. Fui tras una joven. Estaba totalmente consciente de esto. Conoci a la chica. Mientras tanto, practicando Biodanza, me di cuenta de que era buena para mí.

En junio de 1976, tenía 19 años, llegué a una sala para hacer Psicodanza, **un camino de crecimiento**. En aquel momento, en Argentina, como en otras partes del mundo, nacía el "movimiento de crecimiento": los caminos del crecimiento humano, que atraían a muchas personas: Psicodanza de Rolando Toro, Vegetoterapia reichiana, Análisis bioenergético de Lowen, Gimnasia consciente, Cursos de masaje, meditación, autoayuda psicológica, Curso de milagros, etc. Había un gran fermento cultural.

Pero, ¿qué era un camino de crecimiento? No tenía una respuesta clara y, por lo tanto, no podía hacerme entender por quienes me preguntaban cuál era esa práctica que tanto me gustaba. A las personas con quienes compartía mi vida diaria: mis hermanos, mis padres, mis amigos, les repetía la definición de Rolando Toro, les decía: "Es un camino de crecimiento". Otra pregunta volvió a mí: "¿Qué?" o una broma: "¿No eres adulto?" A nivel vivencial me sentía entusiasmado, pero a nivel verbal experimenté una especie de confusión. Y esta confusión me complicaba la vida en sociedad.

- La clase de Biodanza era una especie de oasis en el desierto.

PAUSA – EJERCICIO AUTOBIOGRAFICO: MIS INICIOS EN BIODANZA, LA BIODANZA PARA MI

Busco ahora de explicar cómo llegué a hipotizar que **la dificultad para comunicar la Biodanza** puede estar en el origen de malentendidos entre el operador y algunas personas, participantes de las clases y no.

Rolando Toro traía sus propios textos a las sesiones, fotocopiados, que nos daba como parte del camino de crecimiento. Uno de ellos me sorprendió porque definía la *Psicodanza una psicoterapia grupal, basada en la inducción de vivencias integradoras a través de la música, el canto, la danza y el encuentro en grupo*. Cuando le pedí explicaciones a Rolando, me respondió que estaba inspirado en una estadounidense, Marian Chace, que provenía de la danza moderna y que propuso Psicodanza como método terapéutico. Entonces, inicialmente también él propuso Psicodanza una psicoterapia de grupo.

En la página 111 del libro, bajo el título *Origen del 'modelo teórico de Biodanza'*, Rolando Toro escribe:

"En 1965 comencé las primeras experiencias de danza con enfermos mentales, en el Hospital Psiquiátrico de Santiago de Chile. En aquella época trabajaba en el Centro de Estudios de Antropología Médica de la Escuela de Medicina de la Universidad de Chile, dirigido por Francisco Hoffman. Nuestra preocupación era ensayar diversas técnicas de desarrollo para 'humanizar la medicina': psicoterapia de grupo según la línea de Carl Rogers, terapia de arte (pintura, teatro), psicodrama, etc. Conduje, entonces, encuentros de danza con enfermos internados en la sección del hospital dirigida por Agustín Tellez "

De este texto queda claro que fueron las experiencias clínicas con pacientes psiquiátricos internados las que dieron material para elaborar los primeros borradores del modelo teórico de Biodanza. Es aquí donde se formaron los primeros conceptos de **Identidad** y **Regresión**. También sabemos que inicialmente su propuesta se llamaba **Psicodanza** y que Rolando Toro la definía **una psicoterapia de grupo**, con una metodología innovadora que introdujo la inducción de vivencias integradoras. ¿Porqué innovadora? Porque no proponía una cura con palabras, como la psicoterapia clásica, sino con prioridad, y en modo esencial agregaría, una cura con vivencias.

Quiero agregar, a lo que ustedes ya saben, mi experiencia personal que ha disfrutado, como dije, de un punto de observación privilegiado.

Ahora les contaré cómo se introdujeron los ejercicios de contacto afectivo y erótico y por qué se agregaron.

Rolando Toro nos dijo, a sus alumnos en ese momento, que un amigo médico, sabiendo el resultado exitoso de Psicodanza, le pidió que experimentara con un grupo de sus propios pacientes que padecían epilepsia.

La observación que hizo Rolando fue que al aplicar Psicodanza estos pacientes manifestaron ataques epilépticos tanto con los ejercicios de "activación adrenérgica simpática" como con los de "estimulación colinérgica parasimpática". Cuanto más intensa era la estimulación, más intensas eran las crisis por las cuales decidió seguir experimentando pero reduciendo la intensidad de los ejercicios. Las crisis se repitieron pero fueron menos intensas.

Rolando Toro también observó que estos pacientes con epilepsia, a diferencia de aquellos con complicaciones psiquiátricas, entraban espontáneamente en contacto visual y táctil entre ellos, y que estos contactos los tranquilizaban y daban seguridad.

De estas observaciones surgieron sus propuestas de ejercicios que incluían el contacto visual y táctil, que él agrupó en un nuevo polo que llamó EROS y colocó en el centro del eje horizontal. Aquí hay un nuevo borrador del modelo teórico: Entonces, en el extremo izquierdo del eje horizontal, colocó los ejercicios con música rítmica para estimular la **identidad**, para aumentar la autoconciencia. A mitad del eje horizontal, colocó los ejercicios con música melódica para estimular **el encuentro afectivo y erótico**, en el que el participante experimenta la conciencia de sí mismo y la conciencia del otro alternativamente. En el extremo derecho del eje horizontal, ha localizado los ejercicios con música melódica afectiva muy lenta que induce **trance y regresión integradoras**, en los que disminuye la autoconciencia.

Junto con este primer modelo teórico, Rolando Toro también propone un modelo terapéutico. Él escribe: "El modelo terapéutico que propuse en Psicodanza consiste en establecer un entrenamiento psicofísico para poder aumentar o disminuir la autoconciencia, de acuerdo con las necesidades reales del individuo: 'luchar y alejarse' o 'integrarse y vincularse'". (del texto *Psicodanza, una técnica corporal para el autocontrol del proceso de identidad*). En otros textos, Rolando es más

conciso: "La salud se genera en la capacidad de ejercer el autocontrol del proceso de identidad-regresión".

El eje vertical del modelo teórico apareció más tarde, en etapas que ahora resumiré para ustedes: 1º Rolando Toro coloca debajo el polo **Eros** y encima el polo **Integración**. Posteriormente, reemplazará el término Eros por **Diferenciación** y, finalmente, por el término **Potencial Genético**.

Entonces, el eje horizontal describe el autocontrol, mientras que el vertical describe el proceso de desarrollo o crecimiento.

En mi opinión, de ahora en adelante, y más específicamente con la nueva propuesta 'Teoría general de las vivencias', lo que Rolando Toro más tarde simplemente llamará 'Las 5 líneas de la vivencia', aparece más claro el proceso de desarrollo propuesto por Biodanza en un marco pedagógico.

Antes de la aparición del eje vertical, Rolando Toro trabajó con la única hipótesis terapéutica del autocontrol del proceso identidad-regresión. Esta hipótesis que, en mi humilde opinión, nunca ha abandonado.

Desde 1976 Rolando Toro ha cambiado la definición y el nombre de su criatura. Sin embargo, gran parte de la teoría y la metodología se han mantenido iguales: teoría y metodología para una psicoterapia. Identidad, Regresión, Vivencia, Emoción, Sentimiento, Conciencia, Inconsciente, etc. Rolando eliminó el término psicoterapia, pero todo lo demás se ha mantenido prácticamente igual.

Para reforzar este hecho, recuerdo que el primer libro (no de poesía) escrito y publicado por Rolando Toro fue el **Proyecto Minotauro**, subtulado '**enfoque terapéutico del Sistema Biodanza**', en 1988, en Brasil. Contiene referencias claras y equilibradas de teoría y metodología, incluido el proceso de cura que propone. ¿Qué me dice todo esto? Que Rolando había aprendido muy bien la aplicación terapéutica de Biodanza.

En cambio, para aprender su aplicación educativa fue necesario que pasen otros doce años: en 2000, en Italia, finalmente, Rolando Toro publicó el libro **Biodanza**. Un gran logro para todos los profesores. Sin embargo, como señalé antes, contiene muchas referencias a la salud y la enfermedad, tantas para sugerir todavía una propuesta terapéutica. El hecho es que varios textos incluidos en este libro Rolando Toro ya los había escrito cuando lo conocí, textos para **Psicodanza**.

Deben saber que cuando comencé a hacer Psicodanza, el **Proyecto Minotauro** no existía. ¡Nació gradualmente, por necesidades terapéuticas! Rolando Toro había comenzado a proponer clases avanzadas y nos explicó que su objetivo era "**actuar sobre los núcleos de conflictos irreducibles**", sus palabras textuales, que encontrarán en el libro *Progetto Minotauro*. Les recuerdo que en la teoría de Biodanza, Rolando Toro incluye el Inconsciente Personal descrito por Sigmund Freud, por lo tanto, también su teoría del conflicto psíquico subyacente a los trastornos mentales (ver la despena *Aspectos psicológicos de Biodanza*).

En estas clases avanzadas, Rolando Toro proponía ejercicios y músicas que inducían vivencias muy intensas: los primeros desafíos, aun cuando no los llamaba así. Para mí fue claro desde sus inicios que el **Proyecto Minotauro** fue la profundización del enfoque terapéutico de la propia Biodanza. Rolando Toro nos lo decía explícitamente. En el libro del *Proyecto Minotauro*, podemos leer innumerables confirmaciones de esto. Ahora informo solo uno, en la página. 13 (versión italiana), capítulo 1, el libro comienza así: "El *Proyecto Minotauro* permite la participación del 'enfermo de civilización' en su propio proceso de curación ... El desarrollo personal requiere que el individuo sea

un protagonista de su propia existencia y no un agente pasivo de las herramientas terapéuticas ... ". (Los subrayados son míos).

Sobre los orígenes del **Proyecto Minotauro**, leo un pasaje de la *Introducción* del libro del mismo nombre en la página 10: "Comencé los primeros ensayos teóricos sobre el Proyecto Minotauro hace más de treinta años. No obstante, su estructura operativa nació posteriormente a partir de los laboratorios de vivencia de Biodanza". Agrego: en los laboratorios de Biodanza, como los llama aquí, Rolando había observado que ciertos cambios no ocurrían en los participantes, y él "leía" o "interpretaba", ustedes elijan, que en la base de esta resistencia al cambio había conflictos psíquicos sin solución con las vivencias, aunque intensas, inducidas por los ejercicios de Biodanza. Era necesario inducir vivencias aún más intensas. Entonces, introdujo ejercicios y músicas que deflagraban mucha mayor intensidad, ¡aún dentro de las sesiones de Biodanza! Generando no pocas dificultades. De hecho, Rolando Toro se dio cuenta de que era necesario crear otro contexto para introducir lo que luego llamó **desafíos** a los **miedos**. En resumen, el **Proyecto Minotauro** nació de aquí.

Es evidente la voluntad de eliminar cualquier referencia inmediata a lo terapéutico de las definiciones de **Biodanza** y del **Proyecto Minotauro**. Sin embargo, son propuestas que nacen con evidentes propósitos terapéuticos de orientación psíquica.

El hecho de que Biodanza sea una terapia de orientación psíquica lo permite entender Rolando Toro en el apunte *Biodanza Ars Magna: Clasificación de terapias de acuerdo con la naturaleza de la relación terapeuta-paciente*. Se tenga en cuenta que aquí Rolando usa los términos "terapeuta" y "paciente", y no "profesor" y "alumno", por lo tanto, las considera **terapias** a todas. También se debe tener en cuenta que de las 120 disciplinas enumeradas por él, 86 son terapias indicadas para los trastornos mentales, por lo tanto, en el campo de la medicina psiquiátrica y la psicología. Las otras 34 son disciplinas de meditación, expresión corporal, expresión vocal, danza moderna, teatro, mimo y pantomima, relajación, sensibilización, acupresión, masajes, yoga, artes marciales, despertar sensorial y Biodanza. Todas estas 34 disciplinas tienen efectos terapéuticos para la psique de los participantes. ¿Qué tienen en común estas 34 disciplinas con las otras 86 con una clara orientación psíquica? La relación terapeuta-paciente! Estas 34 también son disciplinas con orientación psíquica. Sin embargo, al final del apunte, Rolando Toro describe la Biodanza un sistema (de un grupo heterogéneo y semiabierto, científico, ortodoxo e integral, coenestésico vivencial, inmanente y trascendente, de caricias), sin especificar si es un sistema terapéutico o educativo o ambos. Una cosa es segura, el sistema Biodanza está incluido en una **Clasificación de terapias, orientadas psíquicamente**.

En la página 47 del libro *Biodanza* bajo el título *Las áreas de aplicación* leo: "Mediante el uso de esquemas metodológicos diferenciados, Biodanza puede aplicarse a tres tipos de grupos humanos con características propias:

1. "*Grupos específicos* de niños, adolescentes, adultos y ancianos; mujeres embarazadas (los esquemas metodológicos destinados esencialmente a la profilaxis se aplican a mujeres embarazadas y niños); parejas; familias ". Debe entenderse que estos son grupos de personas sin problemas, es decir, saludables.

2. "*Grupos heterogéneos de adultos con problemas* como inseguridad, falta de afecto, dificultad para establecer vínculos profundos, estrés, falta de ímpetu vital, síntomas psicósomáticos".

3. "*Grupos de rehabilitación existencial* para personas con trastornos motores o anímicos".

Tengan en cuenta que cada uno de estos grupos, ya sean personas sanas o personas con problemas, necesita esquemas metodológicos diferenciados.

He trabajado con niños y adolescentes y puedo decir que ha surgido resistencia al cambio propuesto por Biodanza. Por supuesto, en grupos de niños de 6 años, la resistencia se manifestó solo en uno o dos alumnos, mientras que en grupos de adolescentes, la resistencia se manifestó en varios alumnos. En mi opinión, aun proponiendo Biodanza como pedagogía, es decir, a través de lo que creía que eran los esquemas metodológicos para personas de esa edad y sin problemas, algunos alumnos la percibieron como una terapia.

En todos los grupos de adultos con los que he trabajado, puedo decir que rara vez algún participante se une al grupo de Biodanza declarando como motivación el deseo de superar problemas de inseguridad, falta de afecto, dificultad para establecer vínculos profundos, falta de ímpetu vital. Lo que algunas personas declaran como problemas son el estrés y los síntomas psicósomáticos, como dolor de cabeza y dolor de espalda. Por supuesto, aquellos que participan continuamente pueden descubrir o redescubrir problemas de inseguridad, falta de afecto, etc. Pero rara vez lo declara a mí, su profesor, o lo comparte con el grupo.

He trabajado y trabajado con Biodanza en contexto clínico con el propósito de rehabilitación existencial con grupos de personas que padecen trastornos de la motricidad o del humor. Para mí está claro que la aplicación de esquemas metodológicos específicos es más fundamental que nunca para poder obtener resultados positivos. Además, la importancia de saber comunicar Biodanza, trabajando en colaboración con el médico tratante y otros profesionales de la salud de referencia que están en contacto diario y directo con los enfermos. Aprovecho esta oportunidad para compartir con ustedes que desde este año 2020 me he unido a una colega que propone Biodanza desde 2009 en una Comunidad Protegida para personas con trastornos psiquiátricos, una sección del Hospital Civil de Brescia. ¿Cómo fue inserida? Como **Danzaterapia método Biodanza**. Las autoridades, con total conciencia, han optado por inserirla de manera clara, dentro del sector de las danzas terapéuticas, como también la propone Rolando Toro en el libro.

- ¿Cuáles son las diferencias entre Biodanza y Danzaterapia? "

“La danzaterapia es una terapia artística en la cual el terapeuta usa el cuerpo y el movimiento como el medio principal para lograr propósitos terapéuticos. Entonces, usa la expresividad corporal para regular las emociones "(Wikipedia). Está dirigida a aquellos que reconocen en sí mismos un malestar psíquico.

“La Danzaterapia tiene reconocidos efectos terapéuticos, pero sus objetivos se limitan a los enfermos. Para nosotros, la actividad creativa es el desarrollo natural de una función biológica, una extensión del proceso de la vida" (Rolando Toro). Los objetivos de Biodanza alcanzan TODOS, los sanos y los enfermos.

En línea con este deseo de Rolando Toro, Biodanza ha sido reconocida como una disciplina bio-natural y no sanitaria desde el 1 de febrero de 2005. En esa fecha, la Región Lombardía (Italia) promulgó la Ley Regional N ° 2 "Reglas sobre disciplinas bio-naturales", donde dice: 1. Esta ley tiene como objetivo valorizar la actividad de los operadores en disciplinas bio-naturales ... 2 Las actuaciones de los operadores en disciplinas bio-naturales consisten en actividades y prácticas que tienen el propósito de mantener la recuperación del estado de bienestar de la persona. Estas prácticas, que no tienen el carácter de servicios de salud, tienden a estimular los recursos vitales del individuo ... ". "Biodanza es un sistema que favorece el desarrollo humano y la renovación existencial". Biodanza, una disciplina de bienestar, para todos. Un logro notable para todos los profesores de Biodanza.

Más recientemente, en 2015, la investigación *Biodanza e Benessere*, realizada para la BIOITA por un grupo de psicólogos de la Universidad La Sapienza de Roma, Cátedra de Psicología de la Salud, descubrió que aquellos que buscan Biodanza llegan con mayores niveles de alexitimia (desregulación emocional), es decir, sin palabras para expresar las emociones, en comparación con los que eligen un curso de tango o de danza tropical o los que optan por quedarse en casa leyendo un libro o viendo una película.

La buena noticia es que la práctica continua de Biodanza durante un curso anual (9 meses) disminuye los niveles de alexitimia. **Entonces se verificó que Biodanza tiene efectos psíquicos terapéuticos.**

A propósito de desregulación emocional, veamos su solución: "Para una regulación emocional efectiva es necesario: Estar disponible para experimentar estados emocionales positivos y negativos (y también a decirlo!, agrego yo); Ser capaz de discriminar, reconocer y ser consciente de las propias emociones y sentimientos; Ser capaz de perseguir las metas / propósitos propios incluso ante estados de ánimo desagradables y en ausencia de satisfacción inmediata; Usar estrategias para regular los estados emocionales adaptativos con respecto al contexto ambiental y relacional contingente "(tomado del sitio web: centrointerapia.it).

He escuchado a Rolando Toro decir varias veces que para él la terapia era sinónimo de ayuda. De hecho, este es un significado implícito en el significado de la terapia como cura: cuidar, acompañar a alguien en un momento de necesidad.

Para mí, aquellos que buscan Biodanza manifiestan la necesidad de ser acompañados, incluso si no son totalmente conscientes de ello. Sugiero: el profesor debe ser totalmente consciente.

Me pregunto: ¿por qué a pesar de toda la evidencia tanto en los textos como en presencia de Biodanza como terapia, Rolando Toro nos proponía Biodanza como una pedagogía del vivere, presentándose como "profesor" y llamándonos "alumnos"?

Me respondo: Rolando Toro ha elegido eliminar del nombre y de la definición de Biodanza cualquier referencia a lo psíquico y lo terapéutico, así como por las razones que expresa en el cambio del nombre de Psicodanza a Biodanza, también para atraer a la mayor cantidad de personas. De hecho, a menudo decía que Biodanza era una **terapia de multitud**. ¡Tenga en cuenta que, en palabras, Rolando Toro continuó definiendo a Biodanza una terapia! Observaba, junto con otros estudiosos, que, en cierto sentido, no había tiempo que perder con enfoques psicoterapéuticos individuales o de grupos pequeños; que servía urgentemente alentar el cambio en los corazones de

muchas personas. Como escribe en la *Introducción* al libro **Biodanza**: "La Segunda Guerra Mundial había demostrado que el hombre puede alcanzar niveles inconcebibles de perversidad. (...) La crisis de la cultura occidental era clara ". (...)

Y más adelante: "La acción terapéutica de Biodanza implica la conciencia de que nuestro estilo de vida puede conducir a ciertas patologías; en este sentido, Biodanza puede considerarse un sistema de reeducación afectiva para 'enfermos de civilización' ".

Entonces, si Biodanza realiza una acción terapéutica, significa que se propone como **terapia** o si lo desean, **con efectos terapéuticos**. Sin embargo, eliminando el término terapia de la definición, no había otra alternativa válida que fuera la del término **educación**. Con esta característica menos especializada, con una orientación más humanista, el área de captación ciertamente habría sido mayor.

Esta que podremos llamar "estrategia de comunicación", ¿qué ha implicado? En mi humilde opinión, una vez que se asumió el valor "pedagógico", el "terapéutico" en consecuencia se "relativizó" con un reflejo, no trivial, sobre **la falta de conciencia de los profesores**.

En conclusión: para mí está claro que cuando Rolando Toro eligió definir *un camino de crecimiento*, su criatura *Psicodanza*, y luego decidió cambiarle el nombre a *Biodanza*, tomó un camino diferente. Lo dice claramente en el apunte *La definición de Biodanza*: "Si el objetivo de la psicoterapia es curar a los enfermos, el objetivo de Biodanza es desarrollar los potenciales de salud. La alternativa es, por lo tanto, trabajar desde la enfermedad o desde los factores de optimización biosocial ".

Sin embargo, ha sucedido, y puede volver a ocurrir, que al estimular la vivencia, tal vez de manera inapropiada, el profesor genere situaciones en las que algunos participantes perciban un compromiso emocional excesivo. La pregunta que me hago es esta: ¿es posible evitar o limitar al mínimo la aparición de estas situaciones emocionalmente estresantes? Me respondo: Sí. Es posible, aplicando esquemas metodológicos apropiados, con progresividad precisa.

También es claro para mí que Biodanza, a través de su método de inducción o estimulación de vivencias integradoras, genera efectos educativos y terapéuticos sin que el alumno sienta la necesidad de poner palabras en este proceso o en estos resultados.

Sin embargo, creo que es importante apoyar y alentar la expresión verbal del alumno, tanto en el contexto de la verbalización de la vivencia como en otros contextos que no están estructurados metodológicamente como antes y después de la sesión, con una escucha atenta y empática por parte del profesor. Porque sabemos que la palabra que cura en psicoterapia es la del paciente y, de la misma manera, la vivencia y la palabra que curan en Biodanza son las del participante. Lacan aclaró aún más esto, yendo más allá de Freud y su hipótesis de hacer conscientes los conflictos inconscientes, afirmando que "el lenguaje es la base constitutiva de la vida psíquica, tiene una función formativa y reguladora de la realidad del sujeto humano, delimita el pensamiento y lo adapta a la realidad humana compartida ". Dicho de otro modo, el ser humano no puede prescindir de la palabra.

Para mí está claro que este instrumento nació con fines terapéuticos orientados psíquicamente, y hoy es prácticamente el mismo instrumento que conocí hace más de 40 años. Por supuesto, además de cambiar su nombre y definición, a lo largo de este tiempo se ha enriquecido con contenidos, pero la esencia de la herramienta no ha cambiado. Por lo tanto, subrayo las dos propuestas hechas

anteriormente, a los profesores, que se refieren a la aplicación de Biodanza: esquemas metodológicos apropiados con progresividad y palabras a las emociones.

Gracias por vuestra atención.

Espero vuestras preguntas.