

Armonía psicofísica

Tangoterapia, un sistema integral

Reconocida como un sistema o técnica dinámica y superadora, la Tangoterapia se ha instalado definitivamente como una herramienta sumamente potente y grata para el trabajo con personas con discapacidad.

Dentro de sus múltiples beneficios la Tangoterapia desarrolla capacidades personales, mejora la autoestima, mejora las posturas y el equilibrio, trabaja concientizando las emociones, favorece el relacionamiento social y brinda un invaluable aporte para la elaboración diagnóstica.

En nuestro país, experiencias pioneras, como la llevada a cabo en Fundación Tobías, han sabido construir un camino que ha posicionado este sistema como uno de los más requeridos actualmente en todo el mundo.

Los primeros estudios formales que comenzaron a indagar sobre los beneficios del tango para la salud datan de finales de la década de los 90. Desde entonces, y con el creciente auge de esta práctica en todo el mundo, se han ido desarrollando diferentes investigaciones a partir de las cuales se ha podido comprobar que la danza rítmica

puede brindar excelentes aportes para el tratamiento de distintas dolencias como el mal de Parkinson, la espiestocidad, el mal de Alzheimer o la rehabilitación de pacientes con dolencias coronarias, además de transformarse en una inmejorable herramienta diagnóstica y terapéutica para el trabajo con personas con distintas discapacidades desde campos tan variados como la psicología, el psicoanálisis, la rehabilitación física o la musicoterapia.

Como práctica artística que aborda profundamente en las dinámicas de interrelación humanas ("llevando el alma al movimiento") dentro de un esquema rítmico que se encuentra a su vez abierto a un sin fin de juegos y posibilidades, el tango, observado desde el enfoque terapéu-

tico, abarca al sujeto en su integridad bio-psico-social y cultural, y desde estas perspectivas es que los profesionales pueden contar con un campo de trabajo sumamente vasto y rico tanto para el desarrollo de herramientas terapéuticas personalizadas como para la elaboración de diagnósticos.

Con varios congresos internacionales celebrados en el país y seminarios de formación en todos los continentes, la tangoterapia se encuentra brindando un aporte sin igual para la salud integral de las personas.

Una de las experiencias más interesantes en tanto al trabajo especializado con personas con discapacidad severa se viene llevando a cabo desde el año 2003 en Fundación Tobías, una institución don-

de siempre se le ha dado suma relevancia a lo artístico desde lo terapéutico y desde la producción escénica.

Sumando el tango a sus experiencias realizadas con el taller de Euritmia, un sistema de movimiento y danza creado por Rudolf Steiner, el padre de la Pedagogía Curativa, el Taller de Tangoterapia de Fundación Tobías es un espacio pensado con una estructura organizada en diversos tiempos. Está integrado por un grupo de jóvenes participantes con severos y moderados trastornos del desarrollo y el equipo terapéutico conformado por una Psicóloga y Tangoterapeuta como coordinadora general, un Musicoterapeuta y tres asistentes, orientadores de la institución.

A lo largo de este informe profundizaremos en la dinámica de este proyecto en particular y veremos cómo nuestra danza ciudadana ha sabido brindar un espacio de expresión, contención y salud para esta particular franja social.

Aportes y beneficios de la Tangoterapia

Un reciente estudio canadiense llevado a cabo bajo la dirección de la doctora Patricia McKinley comprobó que danzando tango con regularidad se accionan mecanismos fisiológicos que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas y a mejorar la motricidad. Esta investigación se suma a toda una larga serie de estudios que en los últimos años han llevado adelante prestigiosos científicos que vincularon la práctica del tango con beneficios integrales para la salud.

McKinley reclutó a unas 30 personas de entre 62 y 91 años de edad y los dividió en dos grupos: los que toma-

ron una clase de tango diaria y quienes se ejercitaron realizando footing. Al final de la semana 10, el grupo de tango superó al grupo de caminantes en todas las mediciones de equilibrio, postura, coordinación motora y cognición.

De esta manera pudo comprobarse que la práctica regular del tango no sólo puede alcanzar beneficios físicos, sino anímicos e intelectuales.

Diversos estudios constatan que al bailar tango se pueden aliviar y disminuir los síntomas de la ansiedad y la depresión e incrementar la sensación de bienestar, gracias a las endorfinas liberadas durante la danza. Al mejorar el humor y el optimismo, aumenta la autoestima y la persona logra desenvolverse óptimamente en su vida social.

También se ha estudiado que el tango favorece el desarrollo de funciones neurocognitivas superiores dado que se debe enfocar la atención en los pasos y proyectar a su vez el recorrido a realizar con suma concentración, como también ejercitar la memoria en relación a la secuencia de movimiento a realizar durante el desplazamiento.

Toda esta serie de descubrimientos realizados sobre el estudio de pacientes con dolencias como el mal de Alzheimer y el mal de Parkinson, o con pacientes geriátricos, han permitido llevar el tango hacia sectores sociales con problemáticas más complejas como la discapacidad o el trauma.

En el año 2003 la licenciada Susana Prego, Psicóloga, Docente de educación especial y Ex Docente Universitaria, traslada a Fundación Tobías una experiencia exi-

ta con el tango, con pacientes con discapacidades mentales severas y moderadas; realizada en otra institución. Junto a Gustavo Sanguinetti (Musicoterapeuta, Docente de la Carrera de Musicoterapia, UBA, desde 1991) trabaja en el Equipo Interdisciplinario de la Fundación Tobías y desde 2001 en el Centro de Parálisis Cerebral), advirtieron que determinadas situaciones a nivel de pensamiento, abstracciones y simbolismos, pueden ser puestas en acto a través del cuerpo. En estos pacientes, determinadas operaciones mentales son irrealizables, siendo muchas veces un producto del pensamiento ajeno, de los propios padres, de los médicos, de la escuela, de los terapeutas, quedando a merced de sus discursos.

Se eligió "el tango" ya que el mismo nos representa y nos identifica con el ser argentino, formando parte de nuestro acervo cultural, sumado a los beneficios propios de la Tangoterapia como herramienta terapéutica. "Que puedan participar de esta actividad es un modo de pensar al poder del orden de la interacción y que al ser una música y baile con mucha presencia en el entorno, puede ser una posibilidad de intercambio social", sostienen los coordinadores del taller.

Concretamente, esta práctica cuenta con una estructura dividida en cuatro instancias de desarrollo divididas en seis momentos:

-El encuentro. Los participantes se disponen sentados en círculo para comenzar la actividad con música de tango.

-Música de apertura: Cantogrupo de una milonga o tango, registrando el ritmo y la velocidad a través movimiento.

reconocido mundialmente



La tangoterapia direccionada especialmente hacia las personas con discapacidad mental logra abarcar distintas perspectivas desde los aspectos anímicos, físicos y psicológicos. Este proceso es favorecido también por "el abrazo" para el equipo de Fundación Tobías, remite a nuestras primeras vivencias del vínculo materno. Abrazo que contiene y fluye con todo nuestro afecto puesto ahí, presente.

-El calentamiento: Grupo de ejercicios individuales que se practican en ronda para trabajar el equilibrio, la hísqueda del eje, el cambio de peso y el soporte de la mirada.

-El trabajo en pareja: Se delinean los objetivos para cada integrante de acuerdo a sus necesidades y se realiza con un asistente del equipo.
-La milonga: Espacio libre de interacción de los jóvenes

donde ponen en escena "su propio tango".

-El final: Dar cuenta de lo vivenciado a través de la palabra y lo gestual, pudiendo el coordinador decodificar las emociones y sentimientos

tos emergentes en el aquí y ahora.

La tangoterapia direccionada especialmente hacia las personas con discapacidad mental logra abarcar distintas perspectivas desde los aspectos anímicos, físicos y psicológicos. "Bailando tango se liberan las emociones y es el terapeuta el que con su cuerpo le brinda sostén, límite y contacto para que ellas encuentren allí donde alojarse. El vínculo que allí se establece es puramente "corporal", y es con nuestra postura y nuestro caminar, que encuentran allí un espejo en donde mirarse, esa mirada que construye al otro. Es difícil reconocer cuánto hay de conocimiento y registro de su cuerpo, generalmente les es ajeno, no les pertenece y sus procesos primarios están fallidos e inconclusos. La presencia del terapeuta ayuda a libidinizarse sus cuerpos utilizando el baile del tango como una combinación baile-juego-movimiento. Este proceso es favorecido también por "el abrazo", el cual nos remite a nuestras primeras vivencias del vínculo materno. Abrazo que contiene y fluye con todo nuestro afecto puesto ahí, presente".

explica el equipo de Fundación Tobías.

De esta manera, podemos afirmar que los jóvenes con esta condición pueden alcanzar en la práctica variados beneficios, entre los que podemos citar:

-La mejora de posturas anómalas y el equilibrio

-La posibilidad, mediante el baile, de hacer conciente

las emociones

-Favorecer la espontaneidad en los movimientos

-Mejorar la autoestima

-Establecer una nueva forma de comunicación y expresión

¿Y a nivel social, como grupo de pertenencia? "El tango como en los rituales, funciona con códigos propios: en una milonga, debemos tener en cuenta la circulación de la pista, la invitación a bailar mediante el cabeceo, el respeto y cuidado hacia los otros parejas que bailan y del propio partenaire. Estas reglas de convivencia son un

Continúa en la pág. siguiente

Tangoterapia, un...

Viene de la página anterior

reflejo de la vida misma y de la forma en la que nos relacionamos socialmente". De esta manera también se ven ampliamente favorecidos los procesos de vinculación so-

Elaboración de diagnósticos y posibilidades exploratorias

En su libro "Tangoterapia", el psiquiatra Federico Trossero, asegura que esta técnica "nos acerca al conocimiento del psiquismo profundo, esto permite elaborar diagnósticos, terapias e investigaciones".

Al ver a las personas bailar, desplazarse, interrelacionarse, el terapeuta cuenta sin dudas con una amplia gama de vislumbres por donde poder percibir bloques físicos, emocionales y psicológicos.

Dentro del taller llevado a cabo en Fundación Tobías, estas posibilidades de investigación y elaboraciones diagnósticas y terapéuticas son de gran ayuda en el trabajo con jóvenes con discapacidad mental. "El tangoterapia es una herramienta terapéutica valiosa para ver en acción las dificultades, limitaciones, miedos y la desconexión con las propias

emociones, pudiendo mediante esta técnica acompañar desde la intervención del tangoterapeuta los procesos individuales propios de su diagnóstico", afirma el equipo de Tobías.

"Las técnicas psicoanalíticas de la interpretación de las conductas individuales, de pareja o grupal, cuentan así con un nuevo escenario y con dos herramientas valiosas: el cuerpo en acción y la palabra en relación a la experiencia vivenciada y conducida a tal fin. Dicen que basta ver bailar un tango para saber cómo abordamos al otro, cómo vamos hacia él, desde dónde nos acercamos y cómo permitimos que se nos aproximen; cómo resolvemos los problemas que se presentan, con cuánta generosidad, con qué nivel de tolerancia y cooperación. Bailando tango se aprende a que si perdemos el equilibrio, lo perdemos ambos y que sólo se recupera de a dos: armonía, encuentros, desencuentros, crisis, superación. La vida misma. Una técnica nueva, dinámica y superadora. La tangoterapia posibilita tener una mirada inteligente sobre un proceso que inevitablemente se desata cuando dos cuerpos se encuentran en ese abrazo llamado Tango", explica en uno de sus ensayos Liliana Pfarber, psicóloga, Tangoterapeuta (Método Dr. Trossero), Maestra de Tango y actual coordinadora del taller de tangoterapia en Fundación Tobías.

Esta metodología que se utiliza para resolver conflictos emocionales o dificultades psiquiátricas va mucho más allá de la danza, ya que comprende un conjunto de ejercicios terapéuticos que giran en torno a la temática del tango, el contacto físico y la socialización entre las personas.

A diferencia de otras propuestas, en el taller de Tobías se aborda además la canción, tomando la instancia de canto y música como un momento especial íntimamente conectado con otra manera de ver el cuerpo desde la palabra: "la canción convoca a un espacio diferente, es un encuentro para llevar a cabo esta propuesta que es a la vez individual y grupal, con un ritmo propio; ritmo que los sitúa y da sustento a una actividad nueva. Abordado desde la musicoterapia, nos da la posibilidad de conocer y reconocer canciones, reconocerse en giros melódicos y en algunas de las palabras de las canciones que pueden enlazar con una cuestión significativa para cada uno. También favorece la escucha de la música que se va a bailar,



Un reciente estudio canadiense llevado a cabo bajo la dirección de la doctora Patricia McKinley comprobó que danzando tango con regularidad se accionan mecanismos fisiológicos que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas y a mejorar la motricidad. También se ha estudiado que el tango favorece el desarrollo de funciones neurocognitivas superiores.

registro de pulsos, acentos, velocidades, ritmos y lo que estos provocan en la corporeidad".

Guiños, complicidades, invitaciones, bienvenidas, compartires, a través del tango al servicio del encuentro con el otro y consigo mismo, cada persona puede vivir (sin separarse del juego y de la expresión artística) un espacio para danzar sus límites y celebrar sus posibilidades, es decir poner en movimiento todo aquello que de permanecer fijo cristalizaría sus potencialidades expresivas y anímicas.

"Esta experiencia nos confirma nuestra teoría de que la tangoterapia es un abordaje que suma al psicoanálisis la dimensión corporal, el cuerpo 'habla' y en este marco, con la mirada terapéutica, es imposible 'no ver'. Allí donde faltan las palabras, aparece el cuerpo en acción expresándose. Bailar juntos es compartir un espacio creativo y lúdico, donde podemos conocernos a través del vínculo con el otro", profundizan los coordinadores de este maravilloso proyecto.

Y es precisamente a través de esta danza y lenguaje, tan propios de nuestra cultura y cada vez más universal, que cada día más especialistas de la salud perciben que esa unidad cargada de complejidades y misterios y en constante diálogo con el entorno, que es el ser humano, debe ser comprendida siempre como una realidad en movimiento, en constante evolución, y que para adentrarse en ese misterio y su inexorable destino, es preciso enlazar las miradas, sacar el pecho, tomarse de las manos, compartir un mismo eje y transitar juntos por un camino de mutuo encuentro.

Para más información:
www.fundaciontobias.org
info@fundaciontobias.org
Tel.: (54-11) 4831-5706.

Fuentes:
- Lamilonga.org/ René Orellana.
- Una danza que estiliza el cuerpo, serena la mente y alegra el corazón.
- Liliana Pfarber, vivirtangoterapia.com.ar
- tangococepts.com
- congresotangoterapia.com