

Tendencias

Tratamientos para una mejor salud mental

MARTA RICART
Barcelona

Mente sana en cuerpo sano, sentenciaron en la antigua Grecia, estableciendo el nexo entre mente y cuerpo que los avances médicos no han hecho más que corroborar. En esa dualidad se fundamenta la psicoterapia, que usa el movimiento corporal y la danza como forma básica de expresar las emociones. Nació hace más de medio siglo, pero es en los últimos años cuando esta terapia vive su eclosión en España.

El movimiento es innato y mediante él comunicamos, expresamos cómo somos y qué sentimos. Lo hacemos incluso de forma inconsciente (si me toco el cabello cuando te miro, te seduzco; una persona encogida sobre sí misma

EL OBJETIVO

Se busca expresar las emociones cuando a veces no se quiere o no se sabe verbalizarlas

ASIGNATURA PENDIENTE

Esta terapia aún no se ha generalizado en las grandes instituciones, pero su uso es diverso

refleja reserva o miedo..., aunque no siempre la lectura es simple). A partir de ahí, y de la danza moderna que exploraba las emociones, surgió la terapia que aprovecha la danza y el movimiento (muchas veces ni se danza ni se usa música de acompañamiento) para tratar problemas psicológicos.

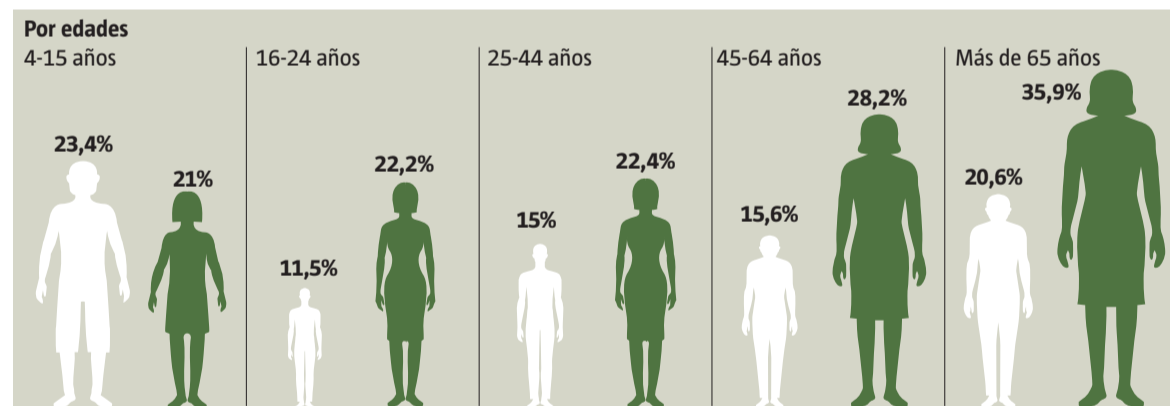
Se trata de que el movimiento ayude a conectar con las emociones (inseguridad, angustia...) y a expresarlas, cuando a veces no se quiere o no se sabe verbalizarlas. Para facilitararlo, se han ido estableciendo pautas y homegeneizando criterios para ordenar los movimientos y su observación. Así, el terapeuta ayuda al paciente a expresarse y, a la vez, puede analizar qué expresa, cómo



El cuerpo, espejo del alma

La psicoterapia que usa la danza y el movimiento gana terreno

RIESGOS DE TRASTORNOS DE SALUD MENTAL EN LA POBLACIÓN ESPAÑOLA



FUENTE: Ministerio de Sanidad, Encuesta Nacional de Salud

LA VANGUARDIA

mo interactúa o reacciona, explica Heidrun Panhofer, especializada en danza movimiento terapia (DMT) y que coordina el máster que forma a terapeutas en la Universitat Autònoma de Barcelona.

La terapia basada en la danza y el movimiento forma parte de las terapias creativas, como la que se

ayuda del arte (arteterapia), de la música (musicoterapia) o del drama (dramaterapia). Están extendidas desde hace décadas en países como Estados Unidos y Gran Bretaña, pero aún hay defensores de la terapia psicológica convencional (basada en hablar) que cuestionan su eficacia. Un grupo

del Centro de Control de Enfermedades de EE.UU. defendía en un estudio reciente, por ejemplo, la eficacia de la terapia verbal tradicional para tratar a niños que han sufrido abusos y señalaba que una revisión de estudios no mostraba que funcionaran en tales casos de trauma terapias basa-

LA PRÁCTICA

Ajustada a la persona e instante

Las sesiones varían según los pacientes. Con niños hiperactivos, por ejemplo, a veces necesitarán explayarse y otras se trabajan cualidades de movimiento que les faltan (movimientos sostenidos). Una dinámica usual en algunos grupos es pasar el liderazgo: un paciente propone un movimiento y todos intentan hacerlo, luego es el turno de otro; eso refuerza la autonomía y autoestima. La improvisación, en cambio, permite que el paciente pruebe otra forma de ser. O se usan movimientos simbólicos.

nueva web



TE LO
HEMOS
PUESTO
FÁCIL



QUEREMOS SER LA WEB DE TUS VIAJES

marsans.com

LONDRES | **163€**
VUELO+HOTEL DESDE

Tasas e impuestos incluidos. Oferta sujeta a disponibilidad. Precio basado en programa de 3 días y hotel 3*.

UNA FORMACIÓN Y ACREDITACIÓN JÓVENES**En la UB**

La Universitat de Barcelona imparte un máster de 1.120 horas desde el 2002: www.il3.ub.edu/ca/detail/course/3234.html

En la UAB

La Universitat Autònoma de Barcelona imparte un máster desde el 2003 y un posgrado. http://magno.uab.es/_r_masterdmt/dmt.htm

**Asociación española**

La Asociación de Danza Movimiento Terapia Española (Admte) nació en el 2001 (la norteamericana, en 1966) e informa de la especialidad en su web www.danzamovimientoterapia.com



XAVIER CERVERA / ARCHIVO

das en el arte y el juego, aunque el 75% de los profesionales las usen.

Panhofer señala que falta más investigación cuantitativa, pero que hay estudios que avalan la eficacia de su especialidad para tratar diversos problemas. Indica que ayuda a expresar lo que el paciente no puede explicar (a veces incluso por trastornos de lenguaje) y así permite ir a la raíz del problema para intentar resolverlo. También se considera útil para integrar en un grupo o reforzar la autoconfianza. Eso sí, en el sector se apunta que deben aplicar la terapia personas con la debida formación y se alerta contra

EL ALCANCE

Este tipo de terapia está muy extendido en países como Gran Bretaña o EE.UU.

EL TRABAJO

Los terapeutas buscan detectar lo que impide el crecimiento personal

la banalización. Se subraya que debe reconocerse como una forma más de psicoterapia.

“El movimiento, de por sí, hace sentir bien –por eso se atribuye a esta terapia un efecto inicial inmediato–, pero no se trata sólo de eso, aquí trabajamos las emociones”, apunta Painhofer. “La DMT va más allá de la danza o del ejercicio, detrás hay un trabajo psicológico”, coincide Rosemari Cammany, médica, socióloga de la salud y una de los impulsores de la terapia del movimiento

en España. “Hay que diferenciar entre algo que puede ser terapéutico, hacernos sentir bien, como bailar, y hacer terapia. Aquí no se busca pasarlo bien, sino detectar el malestar psicológico, o lo que nos impide el crecimiento personal, ver la causa y superarla o aprender a manejarla”, agrega la terapeuta Montse Martí.

Las sesiones de danza y movimiento terapia se suelen iniciar con una explicación verbal por los pacientes de cómo se sienten y se cierran con otra explicación. Durante la sesión, el terapeuta sugiere movimientos (para relajarse, descargar la excitación...) o, si surgen del paciente, el terapeuta hace de narrador para que el paciente sea consciente de qué expresa (por ejemplo, puede decir, veo que estás enfadado, o triste). El movimiento permite al terapeuta conocer las emociones del paciente y ver cómo evoluciona, pues su expresión refleja los cambios mentales, según Panhofer.

Desde niños hasta ancianos, esta terapia se considera beneficiosa en casos de personas con discapacidad o con patología mental, trastornos alimentarios, adicciones, para tratar a presos, a quienes han sufrido abusos o a otras personas con malestar emocional por diversa causa.

Su aplicación se extiende, sobre todo, de la mano de los terapeutas que se forman en dos másters que se imparten en Catalunya (incluyen prácticas en diversos centros). Cammany se lamenta de que la terapia no ha dado aún en España el salto a la mayoría de las grandes instituciones de salud mental. y urge a que se tenga más en cuenta. “Es una terapia que puede ser efectiva en muchos pacientes y más barata que la medicación”, asegura.●

CUATRO APLICACIONES**ENFERMOS MENTALES****Conectar con la realidad**

■ Más relajados, despejados, aliviados... Así dicen sentirse habitualmente los participantes cuando acaban su sesión semanal de danza movimiento terapia en el centro de día de la asociación Arapdis de Barcelona, que atiende a personas con enfermedades mentales.

La terapeuta Gloria García señala que este tipo de pacientes exige una sesión muy estructurada por ella, en que debe ir dándoles recursos y narrando lo que se hace, a menudo con mucho movimiento repetitivo pero que, a la vez, varía en contenido para responder a lo que necesita cada paciente y ese día. Actualmente, en Arapdis funcionan dos grupos con una media de ocho usuarios cada uno. Son hombres y mujeres de 30 a 50 años y con trastornos mentales graves. En la terapia se trabaja, por ejemplo, para ayudar a estas personas a conectar con su cuerpo y con la realidad, para vencer la pasividad o un cierto ensimismamiento.

TERCERA EDAD**Sentirse activos**

■ En la residencia de la tercera edad Pare Batllori de Barcelona se aplica esta terapia desde hace casi dos años. La siguen ahora ocho mujeres de una media de 80 años y algunas con deterioro cognitivo. En la última sesión, los ánimos estaban exaltados porque había habido un conflicto entre dos residentes. La terapeuta Anna Rubio les sentó juntas para favorecer una reconciliación (mediante el simbolismo de una pelota que debían pasarse y que significaba amor). En otras sesiones trabajó con una paciente con alzheimer ansiosa, a la que las sesiones tranquilizaban. La ansiedad no es inusual en personas de la tercera edad. También, suelen identificar cuerpo con dolor, lo que se procura cambiar. Por la edad, tienen problemas de movilidad, así que sólo moverse ya es apreciado. Se refuerza que se sientan activos, útiles, la confianza en su cuerpo y la autonomía, y eso lleva a un estado mental positivo.



MANE ESPINOSA

VÍCTIMAS DE LA VIOLENCIA MACHISTA**Doble terapia**

■ La psicóloga Montse Martí aplica esta terapia con mujeres de una casa de acogida de víctimas de la violencia machista en el área de Barcelona. Esta terapia se complementa con la que realiza otra psicóloga en el centro individual cognitivo conductual. Las terapeutas comparten sus observaciones y van determinando qué deben reforzar una u otra según la evolución de cada mujer. De DMT se hace una sesión semanal de hora y media. Las mujeres suelen hacer terapia de seis a diez meses. “Es poco para curar nada, pero intentamos ayudarlas a superar lo sufrido”, dice Martí. Señala que para estas mujeres es difícil expresar el impacto del maltrato. Además, la mitad son de otras culturas, a menudo con problemas de expresión en castellano o catalán, de ahí que se optara por este tipo de terapia. Las sesiones muestran, por ejemplo, a mujeres muy cansadas, que agradecen ejercicios en el suelo y de relajación, aunque a veces están alteradas y se recurre al movimiento para descargar la tensión. Las víctimas de abusos tienden a disociar su cuerpo de sus emociones, y los terapeutas ven positivo trabajar como una autorreconciliación.

MALESTAR EMOCIONAL**Alivio de la presión**

■ Médica y bailarina, Elena Dueso se formó también en terapia de danza y movimiento y ofrece (junto a Teresa Bas) sesiones individuales y grupales (en consulta privada) a personas con malestar emocional por diversa causa (estrés, ansiedad..., aunque también ha tratado a familias con niños adoptados). Psicólogos y psiquiatras suelen enviarle pacientes; otras veces llegan por iniciativa propia, no siempre con diagnóstico de patología. Los terapeutas señalan que son los profesionales quienes mejor pueden decidir qué psicoterapia puede ser más beneficiosa a cada paciente, según su personalidad y problemas. Pero los usuarios también se sienten más o menos cómodos según sus gustos. “No hay una competencia entre una y otra psicoterapia, muchas veces pueden ser complementarias”, afirma Dueso. Habitualmente, esta terapeuta trata a hombres y mujeres de 20 a 40 años, no diagnosticados de patología mental pero con malestar psicoemocional. “Trabajamos según las necesidades del grupo y del día”, dice. Los participantes apuntan que la terapia les ofrece un espacio donde expresar miedos, angustias... o descansar de la presión social.