

POR QUE SANA UN GRUPO

Biodanza es una poética del encuentro humano, una nueva sensibilidad frente a la existencia.

Biodanza es un sistema de integración afectiva, renovación orgánica y reaprendizaje de las funciones originarias de vida.

La experiencia de biodanza tiene un valor prospectivo, que va más allá de los procesos de armonización y renovación inmediatos.

La transformación mediante biodanza no es una mera reformulación de valores, sino una verdadera transculturación, un reaprendizaje a nivel afectivo, una modificación límbico-hipotalámica.

PRINCIPIOS: son las nociones esenciales que dan coherencia al sistema de biodanza. Para los efectos de este trabajo, revisaremos los siguientes:

- **Progresividad:** el entrenamiento en biodanza debe estar sujeto rigurosamente al principio de progresividad. En cada sesión se han de graduar la intensidad y la duración de los ejercicios, de modo que se produzca un proceso de cambio evolutivo. Las defensas neuróticas tienen que irse transformando, o sea que tienen que ser reemplazadas por la nueva estructura de salud.
- **Reciprocidad:** siendo biodanza una actividad de grupo, es necesario regular las formas de relacionamiento dentro de él. La regla fundamental es enseñar, desde el comienzo, el relacionamiento en feed-back. Esto significa que el terapeuta no puede ejercer autoridad alguna para provocar contactos forzados. Cada alumno deberá poseer la libertad suficiente para aceptar o rechazar un contacto.
- **Vivencial:** el extremado prestigio de las respuestas intelectuales frente al acto puro de vivir, ha ido en desmedro de las vivencias de amor, armonía y goce de vivir. Los ejercicios de biodanza estimulan las vivencias y los sentimientos. El método de biodanza propone situaciones de encuentro y ejercicios especiales para estimular las líneas de vivencia, que tienen un fuerte poder integrador y autorregulador.
- **Autocuración:** en biodanza, el enfermo toma parte activa en su curación, hasta tal punto que la función terapéutica se reduce solo a ponerlo en contacto con sus propios recursos de autorregulación. La curación se suscita por motivaciones internas cargadas de emocionalidad.
- **Estructura grupal:** biodanza es una técnica de grupo y en cierto modo de masa. Dentro del grupo los alumnos ensayan nuevas actitudes de contacto y comunicación. Los ejercicios de transe solo pueden ser realizados dentro de un grupo integrado que sirve de matriz o continente

para la persona que abandona su identidad. Los grupos son abiertos y semi abiertos. NO ES POSIBLE HACER BIODANZA INDIVIDUAL.

- Acción sobre la parte sana: no trabaja sobre los síntomas. Desenvuelve la parte que aun permanece sana: los impulsos de libertad, los esbozos de sinceridad, la potencialidad creativa, la ternura, la gracia de movimientos, los restos de autoestima, el equilibrio, el entusiasmo, etc.
- Acceso a la identidad: fortalecimiento de la identidad autentica. Descubrimiento de caminos de "consistencia". Adquisición de capacidad de respuesta adecuada y flexible frente a situaciones diferentes.
- Vinculación en feed-back: aprendizaje de técnicas de comunicación y encuentro en feed-back. Ensayo y reforzamiento de conductas de contacto en situación "aquí y ahora".

LA RELACION TERAPEUTICA EN BIODANZA.

La única relación saludable entre dos personas es la relación afectiva, a través de la cual los individuos tienen la oportunidad, no solo de conocerse a si mismos, sino esencialmente "ser" si mismos.

En biodanza no se habla de "pacientes pasivos", ya que cada participante, es una persona activa. Cada uno participa de su propia curación y al mismo tiempo contribuye a la curación de los demás. LA RELACION CURATIVA EN BIODANZA ES AFECTIVA Y NO AUTORITARIA.

La transferencia, en otras terapias, se define como "el sentimiento de afecto y seguridad que experimenta el paciente frente al medico y que reedita la primigenia relación edipiana". Esta relación es manipulada por el terapeuta para movilizar al paciente y darle acceso a su curación. En biodanza, la transferencia puede darse acaso inicialmente. Pero el sentimiento de seguridad se estructura en la trama de amor intragrupo.

El profesor de biodanza no es una superimagen, sino una persona entre personas, buscando también su integración y desenvolvimiento.

Luego de revisar los distintos criterios de clasificación de las terapias, biodanza se ha definido como una terapia:

- De grupo
- De estructura semiabierta
- De composición heterogénea
- Científica
- De carácter ortodoxo
- Integral
- Corporal
- Inmanente y trascendente
- De contacto.

BIODANZA Y LAS SICOTERAPIAS.

El objetivo de la sicoterapia es curar enfermos.

El objetivo en biodanza es desenvolver los potenciales de salud.

Sicoterapia:

- Posee un enfoque esencialmente terapéutico
- Parte de la enfermedad
- Se basa en el estudio de la personalidad
- Utiliza métodos de diagnóstico y categorías nosológicas
- Hace conscientes los conflictos inconscientes
- Estudia la evolución clínica de la enfermedad
- Hace interpretación y elaboración verbal de los datos (análisis)
- Tiene una estructura cognitivo-verbal
- Esta basada en la psicología experimental
- Emplea lenguaje científico

Biodanza:

- Tiene un enfoque esencialmente pedagógico: el desenvolvimiento de las potencialidades humanas
- Se base en el estudio del hombre como unidad biológica y social. No interesan los problemas personales
- No utiliza los métodos de diagnóstico de la sicoterapia ni categorías nosológicas
- Utiliza sistemas de control evolutivo de las potencialidades
- Trabaja con técnicas de integración basadas en la estructura "música-movimiento-vivencia"
- Tiene estructura corporal-vivencial
- Es interdisciplinaria
- Se desarrolla en grupo y no de forma individual

Vemos como la sicoterapia y biodanza se diferencian en cuanto a sus fundamentos, objetivos, instrumentos y áreas de aplicación; sin embargo, la practica progresiva de biodanza imprime en quien la practica cambios profundos en relación consigo mismo, con los demás y con la naturaleza que lo llevan a tener una vida mas sana.

Algunos de los cambios importantes son:

- Integración al propio cuerpo: resolviendo la disociación
- Transformación de las defensas: disuelve la coraza caracterológica
- Autorregulación orgánica: recupera la energía, equilibra la balanza neurovegetativa, el ritmo cardiaco y la presión arterial.
- Integración motora: se borran las fronteras entre los distintos centros, lo que eleva el nivel de salud
- Despertar del deseo: se experimenta el cuerpo como fuente de placer, sin culpa
- Aumento de la comunicación: se aprenden nuevas formas de relacionamiento
- Expresión de emociones: libertad para expresar lo que se siente

La sesión de biodanza:

La sesión de biodanza es la oportunidad que encuentra un grupo de seres humanos para conectar consigo mismos y con la vida y desarrollar una sensibilidad nueva frente a su existencia.

Definición:

Es una ceremonia de transformación interna mediante la vivencia. Consiste en un proceso de integración de la identidad en sus aspectos viscerales y comportamentales.

Requiere cumplir con ciertas exigencias que le den estructura.

La privacidad es una condición esencial e indispensable para su realización.

El lugar donde se realiza la sesión debe tener condiciones de dignidad y decoro propias de un "centro del mundo".

Es una fuente de vivencias

Sesión de terapia de grupo:

La sesión terapéutica es una reunión de pacientes para hablar acerca de sus problemas y tratar de solucionar sus patologías.

Definición:

Es un tratamiento científico de naturaleza psicológica para pacientes que lo necesiten.

Es una realidad condicionada y planificada estrictamente por el terapeuta.

Es un proceso sicosocial.

Requiere la conducción de un terapeuta experto.

Es una tarea en colaboración, en la que el terapeuta asume la responsabilidad clínica del grupo y sus miembros.

Dentro de la reunión, los miembros se ocupan de expresar de la manera mas libre y honesta posible sus problemas, sentimientos, ideas y reacciones.

Objetivo de la sesión de biodanza:

La integración de la identidad mediante la expresión de los potenciales genéticos estimulados en las cinco líneas de vivencia.

Objetivo de la terapia de grupo: es netamente terapéutico para:

Reparar la salud mental enferma y llevar a cabo la mejoría de las disfunciones de la personalidad en individuos seleccionados para este propósito específico.

Aumentar la autonomía y el crecimiento personal.

Disminuir la sintomatología en las áreas afectadas por el trastorno.

El grupo en biodanza:

Como lo dijo Rolando, biodanza no es individual, es requisito indispensable realizarla en grupo. Por lo tanto el grupo en biodanza se constituye como el centro, se convierte en el útero, en la matriz donde se gestan y se nutren los nuevos aprendizajes, las nuevas formas de comunicación, la nueva forma de ver y sentir la vida, como una semilla que finalmente estalla para dar su fruto.

El grupo es un biogenerador, un centro generador de vida. La concentración de energía convergente dentro del grupo produce un potencial mayor que la suma de sus partes. Esta energía biológica renovadora compromete la unidad y armonía del organismo. Se crea, así, un campo magnético en el que se reflejan y proyectan emociones, deseos, sensaciones físicas de gran intensidad. Se produce una percepción más esencializada de las otras personas, un modo de identificación nuevo.

Las vivencias en el grupo de biodanza son de armonía y gozo, de éxtasis y felicidad, de calor corporal afectivo, de ternura envolvente y gracia leve, llevando a sus integrantes a estados emocionales paradisiacos. Las vivencias de biodanza ponen en marcha los mecanismos fisiológicos y afectivos de una persona sana que ha estado esperando un lugar adecuado para manifestarse.

El grupo en la terapia es una reunión de personas, generalmente sentadas en semicírculo, que bajo la dirección de un terapeuta experto, utiliza la interacción emocional para reparar la salud mental enferma, a través de la libre asociación de ideas y del análisis e interpretación de las relaciones y los procesos grupales.

Elementos de la dinámica del grupo:

- Sesiones teóricas: las aulas teóricas en biodanza, están destinadas a dar el contexto dentro del cual se realizarán los ejercicios, pues la mayor parte de los alumnos requiere puntos de referencia para entregarse a una disciplina. Las claves teóricas vencen las primeras barreras de

temor e inseguridad, dando a los miembros del grupo el “permiso” intelectual básico para moverse y entregarse.

Podemos equiparar las aulas teóricas con una de las funciones del grupo terapéutico que es dar información dentro de las sesiones acerca de la salud y la enfermedad mental, advertencias, sugerencias o guías directas sobre problemas de la vida, e incluso elementos sicodinámicos. Implica un proceso educativo. Podemos apreciar la similitud en cuanto a que se refiere a “informar” y no en el contenido ni en la finalidad.

- Relación entre el micro mundo grupal y el macro mundo social:

Tanto el grupo en biodanza como el grupo terapéutico constituyen una representación en miniatura del mundo real. Las dificultades, problemas y decepciones que llevaron a la persona a la consulta (en la terapia) o las situaciones o deseos (en biodanza), se reactivan dentro del grupo y las dificultades interpersonales, se hacen mucho más evidentes y claras en las conductas “aquí y ahora” grupales. El grupo resulta el marco ideal para descubrir y practicar nuevas formas de abordar las relaciones sociales y para probar otras formas de comportamiento en un ambiente creado para ello.

- El grupo: el grupo en biodanza es de estructura semiabierta, de composición heterogénea, utiliza la relación de contacto corporal y la incorporación a él se hace de una forma libre de parte del interesado. Es un catalizador de procesos integrativos.

En la terapia de grupo: es un grupo cerrado, de composición homogénea de acuerdo a la problemática a tratar, utiliza la comunicación verbal y la incorporación a él es determinada por el terapeuta. Es un sistema de elaboración analítico-verbal de síntomas.

Integración orgánica de base afectiva: el conocimiento recíproco entre los miembros del grupo se realiza progresivamente. Durante las sesiones las personas se van conociendo de acuerdo a sus afinidades y van creando relaciones diferenciadas en relación con el contacto recíproco. El grupo tiende a formar una estructura orgánica de base afectiva.

En la terapia de grupo: el conocimiento recíproco también se realiza progresivamente, con la diferencia que la integración se realiza básicamente de acuerdo a la comunicación verbal.

- Actitud del profesor: la actitud del profesor debe ser abierta y afectiva, sin excluir el compromiso de contacto corporal, sobre todo en los momentos en que el alumno necesita refugio, seguridad y comprensión. Las relaciones con los alumnos son de afecto y contacto, respetuosas y encantadoras.

Actitud del terapeuta: en la terapia de grupo está excluido el contacto corporal, sin embargo la posición del terapeuta también es abierta y comprensiva.

Tanto en biodanza como en la terapia de grupo, se crea una relación transferencial. En biodanza se resuelve más rápido disolviéndose entre todos los miembros del grupo, pues el profesor pasa a ser un miembro más del

grupo. En cambio en la terapia de grupo, este es un factor esencial en la curación pues el terapeuta representa al padre-madre, autoridad, refugio, etc.

- El espacio grupal: en los primeros momentos de la vida de un grupo, la cohesión entre los individuos es mínima; se puede hablar apenas de un agrupamiento de individuos. A medida que las sesiones transcurren y se establecen progresivamente las relaciones interhumanas, el grupo comienza a integrarse, es decir, se transforma en una entidad supraindividual.

Cada individuo presenta reacciones ambivalentes frente al grupo: le teme, lo odia y lo ama al mismo tiempo; al entrar en el grupo expone su identidad a una serie de riesgos, por el solo hecho de enfrentar identidades diferentes. Fenómenos de intensa proyección se facilitan a través de los grupos, hasta tal punto que podríamos decir que los demás pasan a representar las cualidades reprimidas inconscientes. Etc.

Estos procesos, son los procesos propios de un ser humano cuando se enfrenta a un grupo tanto terapéutico como de biodanza.

Podemos concluir que el grupo en biodanza es terapéutico. Pasa por las mismas etapas que un grupo de terapia, se producen los mismos procesos, tienen una estructura similar, salen a flote los miedos y las sombras, los sistemas de defensa, las proyecciones del inconsciente reprimido, los bloqueos de la identidad, etc.

La gran diferencia estriba en el método:

En biodanza se privilegia el encuentro humano, el contacto, la afectividad. Se trabaja la regresión al estado prenatal a través de ejercicios de transe conduciendo a la reparentalización. Se aprenden nuevas formas de relación a través del feed back vivencial.

En la terapia de grupo se privilegia la palabra, la confrontación y la autoridad del terapeuta. Se trabaja la regresión a través del análisis y la interpretación de la transferencia y de la libre asociación de ideas. Se aprenden nuevas formas de relación a través del feed back verbal.

Ya que hemos analizado las semejanzas y las diferencias entre la terapia de grupo y biodanza, y hemos visto que el grupo es una fuente sanadora, vamos a examinar "porque sana un grupo". Porque el grupo es un factor de curación?

Tomaremos como guía, algunas de las propuestas sugeridas por **Irwing D. Yalom**, en su libro *The Theory and Technique of group psychotherapy* (3rd. Ed.) New York.

1. El grupo hace presente de forma viva y actual al grupo familiar primario en el que tantas de nuestras maneras de sentir, pensar y actuar cobraron forma.

Los manuales de terapia grupal hablan sin excepción de la **transferencia múltiple**. Es difícil ponderar exageradamente lo intenso de los sentimientos que se desarrollan en nosotros cuando entramos a formar parte de un grupo. Se puede decir que en tal situación reviven sutilmente muchas de las emociones que tenían lugar en nuestro interior en los primeros años de nuestra vida. Y con esas emociones, han perdurado muchos de los procesos que originan nuestro malestar, y que surgen potentes en la situación de grupo.

Grupo y Madre no son relaciones ajenas desde el punto de vista emocional. En ambas situaciones (Grupo - Madre) está presente la lucha entre dos polos: el polo de buscar compañía, fundirse con un Otro que da calor y ayuda, evitar la soledad, y el polo de quedarse aislado, separado y desprotegido. En las dos situaciones se viven experiencias de satisfacción y experiencias de frustración (recibo atención, escucha... pero, o no me comprenden del todo, o me asfixian y no me dejan la autonomía que yo desearía).

El Grupo, como la Madre, nos hace sentir poderosamente ambivalentes: ¿No nos recuerdan a nuestra niñez, no nos parecen infantiles, muchas de nuestras reacciones grupales en las que sentimos odio y amor a la vez, en las que ponemos en marcha mecanismos de defensa tan primitivos como la división de lo bueno y lo malo, y en las que nos identificamos proyectivamente?⁷

En segundo lugar, en el grupo se viven poderosamente sentimientos que tienen que ver con la antigua relación Hijo-Padre. Estar en un grupo siempre es ver como se despiertan en nosotros las viejas tensiones entre la rebeldía y el sometimiento frente al depositario de la autoridad. Tensiones que dan lugar, de forma muy viva, a vivencias de rivalidad entre hermanos/iguales.

Efectivamente, un grupo da siempre origen a una red implícita de identificaciones, que va creando la Gestalt del grupo, la mentalidad grupal. El resultado de esta mentalidad grupal, es que cada uno de los miembros del grupo siente cómo tiene a su disposición un canal afectivo y simbólico que le permite la expresión de lo más profundo y primitivo de sí mismo. Un clima en el que le es posible a cada uno asumir roles, establecer relaciones que canalicen tanto la agresión como el afecto. El grupo en la edad adulta, como lo fue la familia en los primeros años de la vida, facilita medios inapreciables para la madurez.

Y esa es la primera y gran razón por la que un grupo sana. Porque permite elaborar (es decir, experimentar de forma repetida y cada vez más adaptada), las emociones, las ansiedades y los conflictos originarios de la vida humana.

2. El grupo crea un espacio vital en el que es posible aprender de forma privilegiada.

Aprendizaje y cambio siempre han estado peleando por ser objetivos alternativos de todo grupo. Pero, ¿se puede pensar en un cambio personal, más o menos profundo, que no incluya, al menos, el aprendizaje de formas de comunicación, de nuevas formas de sentir y de pensar? Y, planteándolo de forma inversa, ¿podemos imaginar un aprendizaje cualquiera excluyendo que dé como fruto pequeños o grandes cambios personales?

Los terapeutas individuales (no conductuales) se ven casi siempre voluntariamente maniatados, cuando intentan proporcionar a sus pacientes datos que les supongan un aprendizaje. No solamente eso, sino que casi todos ellos se ven obligados a renunciar al consejo como arma terapéutica, desde que han aceptado con gusto que es el paciente el que debe tomar la iniciativa, y conocen la sensibilidad extrema que tiene a injerencias en su terreno por parte de cualquier terapeuta demasiado ansioso por adelantar soluciones.

Un terapeuta individual ha de proteger su rol sin proporcionar a la persona a la que quiere ayudar ninguna experiencia nebulosa acerca de quién es cada uno en esta relación, o acerca de lo que se pretende en la relación misma. Esto le impide impartir conocimientos teóricos que en hipótesis podrían ser útiles. Los miembros de un grupo, sin embargo, pueden permitirse "explicar" en qué consiste eso de estar mal, cuáles son los pasos que han ayudado a cada uno, y lo que conviene hacer en este caso particular, desde un plano de igualdad altamente terapéutico y no comprometedor para el proceso.

A numerosas personas les es necesario el hecho de aprender cognitivamente sobre el funcionamiento psíquico. Naturalmente se trata de un aprendizaje implícito, y por eso terapéuticamente eficaz y menos defensivo.

La situación de igualdad que se establece entre los miembros del grupo hace que muchos consejos directos se den y se reciban sin que el terapeuta abandone su rol. Por otra parte una actividad tan estructurada como es el consejo, ayuda a que aparezcan patologías ocultas, como sería, por ejemplo, la del rechazador de todo consejo. O el mecanismo de negación.

Junto al intercambio de datos, propio de toda interacción, y al consejo, existe en el grupo un aprendizaje sanador de suma importancia que es el aprendizaje de imitación. Es verdad que sería ingenuo pensar que no se da conducta imitativa en la relación de ayuda individual. Todo psicólogo que se ha formado él mismo en una relación de ayuda, sabe por experiencia propia hasta qué punto se sorprende más tarde repitiendo intervenciones, modos de hacer y de pensar de aquella persona que una vez le ayudó a él. Pero en el grupo la situación es, a este respecto, enormemente más explícita y más rica. Los participantes cuentan con una variedad grande de conductas que pueden imitar y "ensayar". De ellas unas serán abandonadas más tarde, otras serán

modificadas. Todas ellas pertenecerán, como ensayos válidos, al proceso de crecimiento.

El grupo no provoca conscientemente la conducta imitativa. Pero su posibilidad se da y es importante.

Somos conscientes de la dificultad que entraña el entender correctamente la palabra "aprender" en este contexto. El trabajo con grupos, que se viene llamando dinámica de grupos, nació precisamente como una forma de aprender en la que este término pasaba a querer decir algo más cercano a intuir, a vivenciar, a captar de forma inmediata y sin mucho razonamiento, pero con una luz especial. Es decir, a simbolizar adecuadamente un conocimiento penetrando todo su sentido, de forma emocional y lúcida al mismo tiempo. Algo que solamente se puede dar por medio de la experiencia y que difícilmente se da cuando transmitimos conocimientos teóricos desnudos. Aprender en este contexto es equivalente a cambiar, a crecer, o a madurar. A sanar.

3. El grupo es un lugar privilegiado en el que se pueden lograr experiencias de especial calidad en el contacto cercano con los demás, que son, por su misma naturaleza, experiencias de maduración.

La sugerencia de **Maslow**, de que solamente las experiencias culminantes (peak experiences) nos pueden conducir a esa unificación personal que nos convierte en personas conseguidas y totales, en comunión nosotros mismos, con los demás y con el mundo, hizo nacer, en los años sesenta, numerosos movimientos que se lanzaron a la búsqueda de oportunidades de experimentar. La droga, la carretera, la vida sin estructura, se convirtieron en tópicos y a la vez en símbolos de una búsqueda. El grupo, dentro de este ambiente, se ofreció como una oportunidad más, y sin los peligros de las demás, de lograr experiencias intensas, vivencias totalizadoras y auténticas, y, en una palabra, plenitud personal. Al cabo de los años se repetía la oferta tan temprana del inventor del Psicodrama: sucedía por fin a nivel social la "invitación a un encuentro"⁹.

La realidad es que en el grupo **el otro** se convierte en un *alter* que *me altera* con su presencia. Aparece como alguien distinto de mí, pero a la vez tan semejante y tan cercano a mí como para que la comparación conmigo sea posible. Pone ante mí la realidad de que se puede ser persona de otra manera a cómo yo lo soy. Me encuentro con él y a la vez me encuentro conmigo. "Dicen que el hombre no es hombre / hasta que no oye su nombre / de labios de una mujer, / puede ser" decía intuitivamente Machado.

El grupo es el lugar de los otros. Ellos, como el coro griego, abren ante mí un horizonte de emociones. En ellos los sentimientos resuenan, se amplifican, cobran una extraña realidad. El fenómeno de la empatía se multiplica como en una situación de vértigo, haciéndose más real y más pregnante. **Moreno** usaba bellas palabras para expresar esa experiencia indefinible que proporciona el

grupo: "Y cuando estés cerca yo tomaré tus ojos y los pondré en el lugar de los míos, y tú tomarás mis ojos y los pondrás en el lugar de los tuyos. Y entonces yo te miraré a ti con tus ojos y tú a mi con los míos"¹⁰. El encuentro realiza frecuentemente el paradigma de la situación empática sanadora.

La gran experiencia que los grupos proporcionan es el sentimiento de curación. El grupo es un lugar privilegiado en el que se puede tener la experiencia de que algunos miembros han mejorado ya, y otros están en trance de hacerlo en presencia de todos los demás participantes. El mensaje es claro: Es posible sanar. Y la consiguiente movilización de energía puede llegar a ser arrolladora. Claro que esto nos debe hacer pensar que no todos los grupos son igualmente sanadores. No lo son. Grupos con larga historia, y por tanto con larga memoria de sujetos que cambiaron para mejor, son una poderosa arma en manos de un terapeuta avezado. Tengamos en cuenta que muchas técnicas grupales que se emplean comúnmente dan enorme importancia a este factor. Citemos sin entrar en más detalles los grupos de alcohólicos anónimos, o algunos grupos de recuperación de drogodependientes, en los que la presencia de ex-alcohólicos, o de ex-drogodependientes es un elemento terapéutico básico.

4. El grupo crea referencias más universales.

Un sentimiento iatrogénico es el de unicidad en los problemas personales. Frecuentemente encontramos en la práctica clínica que los problemas psíquicos se agrandan y generan defensas a partir de la sensación del paciente de que lo que a él le pasa no le pasa a nadie más.

El grupo quita sentido de unicidad, lo desconfirma. Frecuentemente problemas muy profundos (experiencias de incesto, etc.) se perciben en el grupo como sucesos de la propia historia que al ser habladas entran en relación con "lo universal" del grupo. En la particular asociación libre que se da en el grupo, alcanzan paradójicamente una nueva facilidad de verbalización aquellos "secretos" tenidos por innombrables.

Las técnicas del secreto anónimo han venido a revelar tres contenidos como principales "secretos" que bloquean campos enteros de la actividad psíquica de las personas:

- Sentimientos de inadecuación.
- Alienación personal.
- Cuestiones de sexo-identidad sexual-homosexualidad.

Precisamente estas áreas de contenido psíquico son algunas de las que reciben del grupo mayor facilitación a la hora de ser verbalizadas. Con mucha frecuencia el grupo asocia situaciones de contenido semejante o diverso, en las

que el núcleo es cualitativamente el mismo y que diluyen la angustia de la irrepitibilidad. Por una vez ensayar formas de abordar lo inabordable parece ser posible.

5. El grupo proporciona la ocasión para lograr identificaciones positivas.

Frecuentemente la neurosis ha generado o tiene en su origen identificaciones falsas que mantienen a los sujetos en un inmovilismo enfermo. El grupo invita a un tipo de acción (no estamos aquí sugiriendo que el grupo provoque mecanismos defensivos de acting out) en el que es posible que se generen identificaciones positivas. La situación grupal permite que cada uno de los sujetos sea a la vez paciente y agente terapéutico. En el régimen de igualdad que impera en un grupo todos están tácitamente invitados a dar a la vez que a recibir ayuda, y por tanto a adoptar el papel de ayudador, de madre protectora, o de apoyo en la desgracia, según otros miembros del grupo, a juicio de cada uno, lo va necesitando. Con lo cual todos tienen la oportunidad de identificarse con figuras positivas de manera más real de lo que permitiría ninguna relación individual de ayuda.

Cuando se está mal, es creencia común, ayudar es la única salida para romper el círculo infernal de la enfermedad.

6. El moderador del grupo como elemento de curación: De la intervención "individual", a la intervención "grupal".

La historia de los últimos años ha ido matizando el papel que aquel que está al frente de un grupo desempeña en el buen funcionamiento de éste. Siempre se trata de un papel decisivo como elemento de impulso a la maduración y al crecimiento. El gran elemento sanador de un grupo es la persona focal de su terapeuta.

El hecho de realizar en grupo lo que, de suyo, puede ser realizado cómodamente en una situación individual, además de suponer un ahorro notable de tiempo y energías, permite realizar la labor de terapia en un clima propicio.

Así el terapeuta es el creador de un clima de confianza no amenazadora: Protege al grupo de su propia irracionalidad, e incluso puede permitirse proteger a un miembro que está recibiendo un feedback poco adecuado o excesivo.

Mantiene la atención fija en los datos de cada una de las personas que suceden en el presente del grupo, procurando a la vez que sea el grupo, y no él mismo, quien genere esos datos, logrando así transmitir una postura clarificadora sumamente eficaz.

Se puede decir que la relación creada en el grupo es una relación “en abanico”. Cada uno de los pacientes se relaciona principalmente con el centro evidente que es el terapeuta, y bajo su mirada permite que le afecten las presencias ajenas que le rodean, y así hagan más patentes las conductas conflictivas o constructivas.

Los **años cincuenta** suponen el descubrimiento de la interpretación directa, y de la relación con el grupo como con un todo. El terapeuta asciende a un silencio más suscitador de fantasías colectivas que creador de clima benévolo que disminuya las defensas.

Al cohibir su espontaneidad exterior, al no interpelar directamente a las personas o a las relaciones que éstas mantienen entre sí, sino a las fantasías colectivas del grupo, ve aumentar su poder simbólico hasta cotas inimaginables. Así hace vivir al grupo el problema fundamental del poder.

Con su ambigüedad como rol de referencia, suscita que cada paciente proyecte en él vivencias muy primitivas, que podrán ser luego interpretadas. La interpretación es un arma de gran potencia, especialmente si se dirige a emociones y procesos grupales, a los conflictos más focales de esta pequeña colectividad que representa la vida en el mundo real.

Desde la neutralidad de su papel, es el gran transmisor de implacable honestidad a la hora de afrontar los procesos del grupo. Él es el responsable de que los miembros del grupo vayan distinguiendo lo que realmente viene de afuera de lo que es producto de sus “objetos internos” en las vivencias que aportan. Él pone de relieve que el material que debe ser elaborado no es sólo el que aporta la memoria, sino el que se está produciendo “aquí y ahora” en la situación de grupo. Sobre ese material se puede trabajar útilmente, porque es un material maleable, no endurecido por el paso del tiempo.

El terapeuta se relaciona con el grupo a un nivel manifiesto y en él transmite sobre todo que “en este grupo se pueden expresar hasta los sentimientos más intensos y de cualquier tipo”.

A un nivel más latente se relaciona con los estratos más infantiles (más regresivos) de los miembros del grupo. Estos le perciben como un ser omnipotente, paternal, del cual sería muy placentero depender. Y a la vez como alguien de quien hay que defenderse para ser uno mismo (como en la vida).

Pero más que nada, el terapeuta “proporciona experiencias al grupo”. (No es frecuente que haga interpretaciones del nivel infantil). Tiene, obviamente, más fe en lo vivido que en lo interpretado.

7. La evolución es crucial.

Es la evolución que va desde hacer terapia individual en grupo, a realizar terapia de grupo. Las publicaciones que encontramos en los últimos años

ofrecen modalidades de muy diversos tipos para la terapia en situación grupal. Pero todas ellas se han visto afectadas por este movimiento pendular de lo individual a lo grupal.

Bien es verdad que el que se dedica a esta actividad de forma regular, conoce bien cuáles son las tentaciones del terapeuta: Sometido a la mirada directa de ¿siete?, ¿ocho?, pares de ojos, soporta la tensión de una intensa vivencia que le toma a él por pantalla de proyecciones, que deposita en él la electrizante responsabilidad de contactar con lo común, lo focal. Ese terapeuta siente una y otra vez la llamada a la omnipotencia gratificante a corto plazo, de la interpretación individual, o a la acogedora situación del que suscita y acaricia la confianza personal.

Un terapeuta normal conoce hasta qué punto es fácil recurrir a estereotipos aclaradores, siempre tan bien recibidos por los pacientes, que desean conocerse. Es fácil, y confortable, porque evita así la intensidad dolorosa, casi de trance, que se vive cuando un grupo afronta en el momento presente, y no en la narración, los grandes conflictos de la afectividad humana.

A modo de conclusión.

Partiendo de las consideraciones que hemos hecho acerca de las diferencias entre una sicoterapia de grupo y biodanza podemos concluir que el grupo en biodanza es altamente curativo y sanador.

De una parte porque si nos afincamos en la teoría de Yalom, vemos que el grupo en biodanza permite la aparición de todos los elementos descritos.

Pero aun mas profundo, porque los cambios suscitados en biodanza no responden a interpretaciones lógicas ni racionales, sino a un proceso de raparentalización impreso en la corteza límbico hipotalámica, inducido por el contacto humano profundo y por vivencias de transe y regresión.