

EL CUERPO ENCARNADO Y EL ARQUETIPO DE LA DANZA

1. El cuerpo como sustrato de proyección de necesidades y carencias.

Podemos decir que el hombre actual solo se da cuenta de su cuerpo cuando éste enferma. Muchas veces el cuerpo nos dice que debemos parar en nuestro ajetreo diario. Parar, descansar, relajarse, echar fuera las tensiones es lo que ofrecen algunos centros de moda como balnearios, SPA, gimnasios, que nos aconsejan mimar el cuerpo, darle masajes, baños de chocolate o, complejos vitamínicos y, por supuesto, hacer ejercicio. Sobre todo darle placeres, el cuerpo como objeto de placer para compensar un sufrimiento que no se quiere sentir. Ciertamente la sociedad actual nos ofrece muchas formas de evadir el sufrimiento.

La experiencia clínica nos muestra que, por diversos factores, el cuerpo fácilmente termina siendo el sustrato que acoge las proyecciones de necesidades y carencias psicológicas. La depresión, la ansiedad, la amargura, la rabia, el sentimiento de fracaso, encuentran en nuestro cuerpo una vía de escape que, por repetida, termina hiriéndolo produciéndose así la enfermedad.

Pero el hombre de la calle, influido por la sociedad de comunicación y consumo, trata de resolver su insatisfacción y ansiedad, casi siempre, martirizándolo. Actualmente está de moda un patrón de salud y belleza que, potenciado por el marketing, nos lleva a creer que consiguiendo belleza física, a lo mejor, conseguimos aceptarnos a nosotros mismos. O bien, mejorar nuestra autoestima. Psicológicamente este empeño puede representar un deseo ancestral de alcanzar una armonía interior que nos permita sentirnos menos perdidos, sin embargo, ese no es el camino apropiado para conseguirlo.

No cabe duda que atribuimos a nuestro cuerpo una serie de cualidades psíquicas de las que no somos conscientes, y que afloran cuando caemos enfermos.

Los fenomenólogos dicen que el cuerpo es un acompañante silencioso que solo se manifiesta cuando se le exige más de lo que puede dar y esto ocurre en la enfermedad. Entonces nos detenemos en la carrera contra el tiempo y miramos nuestra vida desde dentro y, a veces, nos damos cuenta de la infelicidad que veníamos arrastrando. Con suerte percibimos que la úlcera, la taquicardia que nos estorba, la tiroiditis de la que se oye hablar últimamente, el lumbago o el mismo cáncer, son expresiones de nuestra alma oprimida cuya única manifestación es esa impotencia o perplejidad, cuando no funciona el cuerpo, o bien cuando sentimos la angustia y la rabia ante la amenaza de la muerte.

La medicina por su parte no tiene respuestas para este problema. Las universidades, que formamos médicos, somos conscientes de la deshumanización en este campo, haciendo un esfuerzo por transmitir a los estudiantes la idea del hombre como un todo integrado por mente y cuerpo. Así surgen la medicina, la psicología y la psiquiatría holísticas. Sin embargo, cada vez es mayor la especialización y las limitaciones que el médico encuentra, en la práctica, para establecer una adecuada relación médico paciente. Esto es así porque el criterio que rige las acciones médicas es fundamentalmente económico, se trata de conseguir el mayor rendimiento por el menor coste y de ese modo cada vez es mas reducido el tiempo de dedicación al enfermo. No cabe duda que la idea subyacente no es conseguir la curación del paciente sino que es reducir al mínimo lo gastos. Con esto definitivamente el enfermo es considerado como un cuerpo sin alma, desligado de las necesidades y consecuencias psicológicas que conlleva la enfermedad.

Hay buenas intenciones y médicos conscientes que buscan el modo de hacer un buen ejercicio de su profesión en esas condiciones, sin embargo, al igual que en la Psicología, muchas veces teoría y práctica están disociadas.

Los analistas junguianos creemos que el modelo de la psicología analítica de Jung nos permite comprender las relaciones entre mente y cuerpo, partiendo de la idea que la psique es un sistema energético relativamente cerrado. Sistema que se caracteriza por la existencia de una consciencia que organiza y discrimina los contenidos de los cuales el individuo se da cuenta y un inconsciente que es diverso y hasta cierto punto inalcanzable por su naturaleza simbólica. Todo esto conformando una totalidad, cargada de energía que, por no estar completamente cerrada, permite la relación de lo psicológico con el entorno, con el mundo personal (que es consciente e inconsciente), así como con aspectos impersonales colectivos y también con el cuerpo. La psique, como sistema energético, se encarna en un cuerpo que es otro sistema energético, y es en este punto donde psique y materia se conectan en una relación directa con el funcionamiento cerebral.

2. El cuerpo como asiento de los instintos y su relación con el arquetipo.

Hemos dicho que este sistema energético, relativamente cerrado, está constituido por consciencia e inconsciente. Con respecto a lo inconsciente podemos distinguir un inconsciente personal constituido por contenidos, reprimidos o rechazados, que corresponden a la experiencia personal del individuo, su historia familiar, afectiva etc. y, un inconsciente colectivo que es el patrimonio psíquico colectivo y heredado desde

el momento del nacimiento, por cada miembro de la especie humana. A este estrato se le denomina, también en la actualidad, mente filogenética. (Stevens). Dice Jung que lo inconsciente colectivo contiene toda la herencia espiritual de la evolución de la humanidad. De este modo cada vida individual es al mismo tiempo la vida eterna de las especies.

Los elementos estructurales básicos de lo inconsciente colectivo son los arquetipos definidos como ideas primordiales, patrones de comportamiento universal, modelos de conducta o estrategias básicas, presentes en la mente individual. Para Jung los arquetipos y los instintos están inextricablemente relacionados, y podemos encontrar un paralelismo con la etología con respecto al instinto animal. Los etólogos señalan que lo instintivo, en los animales, se manifiesta mediante unas acciones repetitivas determinadas que éstos realizan cuando confluyen unas condiciones ambientales y fisiológicas específicas, que activan el mecanismo instintivo. Como es obvio no dependen de la voluntad, ni del aprendizaje. Cada patrón de comportamiento instintivo animal se pone de manifiesto en unas determinadas condiciones que provienen de su desarrollo fisiológico en interacción con el ambiente, siendo además propios y característicos de cada especie.

El mecanismo de activación del arquetipo y del instinto en el ser humano funciona de modo parecido, con la diferencia que en este último hay una estructura individual que conlleva la posibilidad de ser consciente de los comportamientos y actitudes y, por lo mismo, de modificarlos y personalizarlos.

Dice Jung, el arquetipo es un pedazo de vida, un sistema vivo de reacciones y aptitudes conectado con el individuo que lo experimenta por el puente de la emoción.

Es importante tener claro que los arquetipos no están determinados por su contenido, sino que solo por su forma y esto en un grado limitado. Una imagen primordial, tanto como su contenido, sólo se pueden identificar cuando ha llegado a ser consciente y llena una forma con el material de la experiencia, consciente e inconsciente del sujeto. Así por ejemplo el arquetipo de la danza es en principio una forma sin contenido, hasta que un danzante se pone a la tarea de danzar aportando movimiento y ritmo siguiendo un flujo de emociones e imágenes. Diversos danzantes de diferentes culturas, estratos sociales, condiciones personales y experiencias, pueden expresarlo en miles de comportamientos particulares. Esta es la gran diferencia con el instinto, que es único y específico para cada especie, por lo que el comportamiento a través del que se expresa es repetitivo y sin creatividad.

Por otra parte, el arquetipo es un modelo, patrón, o estrategia, que no puede ser percibido por los órganos de los sentidos y que, cuando se activa en nuestra psique,

solo es aprehendido en la proyección en un objeto interno, en un objeto externo o también simbólicamente. Son estructuras psíquicas de máxima abstracción, sin embargo no son áridas y frías, puesto que su núcleo central es una carga emocional, que cuando se constela implica una descarga energética de gran poder numinoso. Es justamente en este punto donde tiene un papel importante la capacidad de producir imágenes y símbolos del ser humano, que puede ofrecer experiencias para la proyección de estas estructuras difícilmente aprehensibles. En los mitos y cuentos de todas las culturas, así como en las diferentes religiones, se encuentran simbólicamente representados los arquetipos fundamentales. Debemos decir además que estas estrategias inconscientes son compartidas por todos los miembros de la especie, sean estos sanos o enfermos.

Lo que hay en común entre arquetipo e instinto en el ser humano, es el hecho de ser patrones que solo se pueden manifestar en determinadas acciones o comportamientos, pero que están siempre presentes en la mente dispuestos a ser activados, o que pueden ser constelados según determinadas circunstancias de la vida, relaciones con otros etc. Son estructuras innatas que programan inconscientemente a los individuos de las diferentes especies, para percibir, responder y comportarse de modo característico adaptados a las circunstancias que prevalecen en un determinado tiempo histórico. Sabemos que los instintos en los animales funcionan por relaciones prefijadas.

En el cerebro se pueden identificar las estructuras que dan asiento a la vida instintiva tanto en el hombre como en los animales. El camino que sigue la emoción y la imagen en el cerebro nos señala los puntos de conexión mente-cuerpo. Es en esa intersección que se produce en el cerebro donde mente y cuerpo se encuentran. Este aspecto es de gran importancia puesto, que otorga un sitio a la psicología analítica y a la noción de arquetipo dentro del panorama de la neurociencia actual.

3. El arquetipo de la danza

La danza es una actividad a la que el ser humano se entrega desde el origen de los tiempos, que se manifiesta de diferentes formas y con muy diversos sentidos. El arquetipo de la danza se proyecta en un cuerpo que vive, o puede vivir, una experiencia de trascendencia a través del ritmo y el movimiento. Un cuerpo que desarrolla un potencial expresivo que se mantenía inactivo y que implica una relación, que puede ser con la naturaleza, con otro con el que danza, o bien con un colectivo.

Es un arquetipo de conexión con la vida, de fusión con el entorno, que es el modo como la vivía el hombre primitivo. Muchas veces era un ritual religioso que le permitía conectar con lo divino, o solicitar la benevolencia de la naturaleza. La experiencia de trascendencia que la danza nos evoca, es esa vivencia de estar más allá del cuerpo, del tiempo y del espacio, tan necesaria para que el alma humana encuentre el sentido de la existencia.

Los profesionales de la danza nos dicen que es un modo de manifestarse el ser humano, una expresión artística que, en muchos casos, ha sido el instrumento que les ha permitido ser mejores seres humanos. El grupo Umoja es un grupo de Sudáfrica formado por jóvenes que estaban al borde de la marginalidad, quienes han afirmado que a través de ésta aprendieron a ser humanos. En su espectáculo denominado “El espíritu de la fraternidad” (the spirit of togetherness) (Madrid 2008) representan la fuerza de la naturaleza, el instinto creador, el instinto vital en la más pura expresión del hombre primordial. Desde luego no es el primer grupo de jóvenes artistas que parecen haberse redimido a través de la música, o la danza.

El bailarín español Nacho Duato señala algo similar cuando habla del motivo por el cual ha volcado su vida entera a este arte. Esa transformación que describen va más allá de la integración en la sociedad, puesto que implica una experiencia personal de gran profundidad, una vivencia del espíritu. Pero los profesionales de la danza no lo son de la palabra, por eso es que cuando hablan de ello parecen simplificarlo, pero esto no impide que el espectador sea contagiado por la fuerza arquetípica que emanan, sintiéndose transportado a un ámbito distinto de la que el propio cuerpo acostumbra.

Esto lo digo pensando en un reportaje dedicado a Antonio Gades titulado “La ética de la danza” en el que el bailarín decía que la danza es una forma de expresión del ser humano, explicación que trataba de encajar dentro de un esquema del comunismo y de la igualdad catalogándose a sí mismo como un “obrero de la danza”.. Sin embargo su hija se refiere a la emoción que ella sentía cuando le veía en un ensayo acercarse danzando, diciendo que era una sensación de poder sobrenatural que emanaba de su cuerpo. Lo que está describiendo es al artista en el que se ha constelado la numinosidad del arquetipo.

El espectador no se mueve pero se hace parte de la magia que la autenticidad del artista va creando. Esto es lo que ocurre, sin lugar a dudas, cuando el arte es de verdad, ya que tiene la capacidad de transportarnos a una dimensión distinta de la vida consciente y del yo. Distinta de la voluntad y el querer, del ambicionar y desear.

Es así porque esto último no es la vía para conectar con lo arquetípico. Lo arquetípico llega a nosotros por otros canales que se constelan, a veces incluso en contra de nuestra voluntad. El espectador sabe muy bien distinguir cuando esto no ocurre aunque la técnica sea perfecta, su intuición le dice que está percibiendo algo sin alma.

La danza forma parte del ser humano desde los albores de la humanidad. El hombre aprendió a bailar imitando a los animales, sus sonidos y sus movimientos en un intento de ser como las divinidades que, creían, moraban en ellos. Sus instintos funcionaban en una especie de unión mística con el animal del cual pensaban podían adquirir sus cualidades. Cualidades que, dentro del mundo mágico en el que vivían, tenían un carácter divino.

Toda la naturaleza está a disposición del hombre para ser emulada en la danza. Por eso es que no solo imita a los animales, sino que bailando repite el ritmo del cosmos, el movimiento de los astros, el sol, la luna, las estrellas y/o los planetas. Esto es lo que representa la danza circular de los Derviches giróvagos de Turquía que realizan una danza- meditación acompañada de flauta y tambor que, desafortunadamente, es tan conocida que se ha transformado en objeto turístico.

Danzas rituales que doblegan al ser humano ante la grandiosidad de lo divino, y que repiten el rito manteniendo así vivo ese respeto ante la inmensidad. Danzas rituales para conseguir que la naturaleza sea benevolente, es decir, actúe en armonía con la vida. Así el hombre se diluye en la naturaleza formando una unidad. El hombre se hace árbol, planta, agua, aire, tierra y fuego. Entonces y ahora mismo, la naturaleza nos espera para que la hagamos danza, para que la incorporemos a nuestro cuerpo y le demos vida. El hombre primitivo que mora en nosotros, que es puro instinto, puede ofrecernos su energía psicológica para realizarlo.

En la danza se experimenta la unión entre lo instintivo, que tiene como sustrato nuestro cuerpo, y la experiencia espiritual mas profunda que experimenta el ser humano cuando entra en contacto con una fuerza trascendente que lo supera. Es el punto justo en el que instinto y arquetipo se tocan produciendo una carga energética de gran poder transformador.

Es inevitable hablar de lo sagrado que habita en un cuerpo danzante. El hombre primitivo lo vivía claramente así, teniendo en cuenta que todos los actos de su vida tenían un carácter sagrado, en nuestros términos, arquetípico. Danzas rituales a la

llegada de la primavera, danzas de la fertilidad para obtener buenas cosechas. Danza para agradecer el nacimiento del padre sol, origen de toda la vida.

Pero también la danza del hombre moderno evoca un sentido arquetípico. El tango que surge espontáneo en un barrio de Buenos Aires nos puede hacer sentir la vivencia de la unión de los opuestos, de los arquetipos femenino y masculino. En mí ha hecho surgir la imagen del matrimonio sagrado. Si este baile no contiene esa sustancia, cuando se representa en un escenario, se convierte en una sucesión de acrobacias sin ninguna profundidad. Todo depende si el duende, del que habla García Lorca, se encuentra presente o no.

En la película “Lección de tango” de la directora inglesa Sally Potter, un taxista argentino le dice refiriéndose al interés de una inglesa por el tango “usted tiene que haber sufrido, vivido para entender nuestros tangos”. La película termina con una canción de la directora que dice lo siguiente:

Cuando danzo siento que te conozco de tiempo atrás.

De donde viniste.

Vienes de la tierra, del agua, del fuego, del aire.

Cuando bailamos estoy segura que te conozco de tiempo atrás.

Tú eres yo y yo soy tú

Uno es uno y uno son dos.

Aquí la autora nos está transmitiendo la experiencia de una conexión con la totalidad de la psique donde los opuestos se encuentran y se diluyen. No es difícil que los que seguimos a Jung lo relacionemos con la imagen alquímica de la conjunción de los opuestos.

En el baile flamenco el zapateo poderoso, que parece horadar la tierra con toda la potencia de un cuerpo poseído por el espíritu de la danza, nos permite participar del temperamento de un pueblo en que, lo primordial y lo irracional en el más positivo sentido de la palabra, brota como un manantial. Cuando el artista y el espectador lo sienten de verdad, es un arte indiscutible. Cuando es una reproducción, una imitación sin arraigo en lo profundo del ser humano, se queda sólo en una sucesión exquisita de movimientos pero sin verdad. Eso es lo que le ocurre a la protagonista de la película “El cisne negro” (The Black Swan) que ha ganado un oscar últimamente. La psique disociada de la bailarina le impide crear una verdadera obra de arte, aún teniendo una técnica depurada y de gran belleza. Finalmente solo puede conseguirla inmolando su

cuerpo como único medio para dejar salir el potencial de la pasión creadora, permitiéndose así el abandono a la numinosidad del arquetipo de la danza.

Refiriéndose al duende García Lorca dice que en toda Andalucía la gente habla constantemente del duende. Lo describe de este modo; “el duende es un poder y no un obrar, es un luchar y no un pensar. Yo he oído decir a un viejo maestro guitarrista, el duende no está en la garganta; el duende sube por dentro desde las plantas de los pies”. Es decir no es cuestión de facultades sino de verdadero estilo vivo; es decir de sangre, de viejísima cultura, y a la vez, de creación en acto. Esto es la posesión por el arquetipo de la danza en el baile flamenco que es una mezcla de magia y sufrimiento porque la creación tiene su precio.

Las danzas regionales que constelan el arquetipo de la nacionalidad también pueden producir una experiencia de trascendencia en quienes las ejecutan exaltando el sentido de pertenencia a un determinado grupo étnico o regional.

Los bailes de salón que pueden dar la oportunidad a un espíritu sensible, de experimentar la integración en un todo primordial a través del acoplamiento con una pareja, se pierden muchas veces en la simple ejecución aprendida, no sin esfuerzo. Eso el espectador lo ve.

La danza no puede ser confeccionada a gran escala porque es ante todo una manifestación de una individualidad conectada con la totalidad de la psique, con el arquetipo central, e integrador, que denominamos Sí mismo. Para que sea verdadera tiene que existir una profundidad natural dada por esta conexión que luego se proyecta en otro ser, para realizar juntos una obra de arte o sagrada. Cuando esto sucede, en la expresión facial de los danzantes se puede ver reflejada la presencia del arquetipo.

En este punto podemos estar preguntándonos en la relación entre el arte y lo sagrado. Para nosotros la danza ofrece la posibilidad de experimentar su sentido arquetípico como individualidades encarnadas en un cuerpo, del que podemos ser o no conscientes, y que al mismo tiempo nos une con la humanidad en su totalidad. Sin embargo, no se trata solamente de ser consciente del cuerpo, se trata de dejarse invadir por el arquetipo de la danza permitiendo que se manifieste en nosotros lo que significa mucho más que un acto de consciencia. La danza es un patrimonio de la psique colectiva que el individuo interpreta siguiendo una emoción que le invade y le guía. Es la misma emoción que invadió a nuestros ancestros extasiados ante el poder y magnificencia de la naturaleza, o también ante la seducción que ejerce en nosotros un ritmo ancestral o una refinada melodía.

¿Que puede aportar la danza en la prevención de los riesgos o mejoría de la salud mental infantil?.

Recuerdo que, cuando era niña de 7-8 años con algunas amigas de la misma edad, danzábamos hasta el agotamiento al ritmo de alguna de las rapsodias húngaras de Lizi que estaban en un disco de vinilo en mi casa. Evolucionábamos por el salón, nos encontrábamos y desencontrábamos en el viaje que cada una realizaba en su imaginación. Un lazo indisoluble nos unía y nos une todavía a algunas de nosotras. La experiencia colectiva de lo arquetípico, desde la propia peculiaridad, nos producía una sensación de expansión y de alivio a las tensiones, o frustraciones, que cada una experimentaba en su mundo cotidiano particular. Es la misma emoción que puedo sentir de adulta cuando participo en una experiencia de “movimiento activo”, una de las técnicas de la psicología analítica que, anima a los participantes a dejar fluir las imágenes que surgen en su mundo interior tratando de darles forma a través del movimiento. Este ejercicio permite conectar al individuo con lo más profundo de sí mismo a través del movimiento y la imaginación, al mismo tiempo que puede activar el insight de aspectos importantes de su psicología. En ocasiones la toma de consciencia de mitos y arquetipos significativos su vida.

Desde la perspectiva del niño creo que ofrecer la oportunidad de vivir una experiencia de libertad y trascendencia a través de la expresión de imágenes que surgen del contacto con la música y, en un espacio protegido, es uno de los tesoros que un adulto puede ofrecer a un niño. Espacio en el que no son necesarias ni palabras, ni explicaciones, puesto que es el mundo mismo de la magia, de los sueños, de la fantasía, que es propio de la infancia.

BIBLIOGRAFIA

Chorodow Joan Dance Therapy and Depth Psychology: The Moving Imagination. Routledge. London 1999.

García Lorca F. Prosa 1. Obras completas, VI. Edición de Miguel García Posada. Editorial AKAL. 1994.

Jung C G: el hombre y sus símbolos. Paidós. Buenos Aires 1995.

- La estructura de lo inconsciente OC Vol. 7. Editorial Trotta. Madrid. 2007

- La naturaleza de la psique Vol. 8. Editorial Trotta. Madrid. 2004

- El concepto de inconsciente colectivo Vol. 9/I . Editorial Trotta. Madrid, 2002

Lorenz Konrad: consideraciones sobre la conducta humana y animal. Planeta Agostini. Barcelona 1985

Stevens Anthony. Jungian analysis and evolutionary psychotherapy, an integrative approach. Genes on the coach. Brunner Routledge USA 2000.