



neuronilla.com

Fundación Neuronilla
para la creatividad e innovación

Biodanza y Felicidad: una visión desde la Psicología Positiva

David Díez Sánchez



Biodanza y Felicidad: una visión desde la Psicología Positiva

David Díez Sánchez

Facilitador y Didacta de Biodanza Sistema Rolando Toro.
Formador especializado en
Creatividad e Innovación, Inteligencia Emocional y Felicidad.
Miembro de BiodanzaYa (www.biodanzaya.com)

Los beneficios y aportes de la Biodanza están muy argumentados desde múltiples enfoques (biología, antropología, psiquiatría, semántica musical, teorías psicodinámicas...).

En esta ocasión, lo haremos desde la teoría sobre Felicidad que aporta la Psicología Positiva, una rama de la psicología, encabezada por Martin Seligman y Mihaly Csikszentmihalyi, que se centra más que en resolver problemas y tratar enfermedades, en aportar claves para alcanzar mejor calidad de vida y bienestar.



BIODANZA: ACTUAR DESDE LA PARTE SANA

Potenciar lo positivo del ser humano, es uno de los *leitmotive* de la Biodanza y quizá uno de los principales responsables del auge que está teniendo en España en los últimos años.

Se centra en “ensalzar un bien” y no tanto en “curar un mal”. Obviamente ambos procesos son complementarios y prácticamente indisolubles pero esa distinción en la vía de entrada aporta características diferenciadoras.

La Biodanza se dirige al fortalecimiento de los recursos y capacidades genuinas de cada persona, y las que comparte con el resto de la humanidad. No va tanto a los problemas sino a las potencialidades. No tanto a “cómo remediar aquello que está mal”, sino a “cómo potenciar aquello que está bien”, sabiendo que, muy frecuentemente como resultado de ello, además, se remedia el mal aunque no sea esa la meta principal; “cuando es posible hacer crecer la «parte luminosa» de un enfermo, la «parte oscura», representada por los síntomas, tiende a reducirse” (Rolando Toro, 2000)

En Biodanza no se pretende combatir la tristeza sino aumentar la alegría, no se aborda el miedo sino nuestro valor y no se provoca la ira sino la confianza y la

dignidad que faciliten un comportamiento asertivo; “Biodanza trabaja con la parte sana de los participantes, con sus esbozos de creatividad, con sus restos de entusiasmo, con su oprimida necesidad de amor, con sus ocultas capacidades expresivas, con su sinceridad.” (R. Toro).

Esto no significa que se “eviten” o se “nieguen” las emociones desagradables, de hecho, como tiene un gran efecto sensibilizador, es frecuente que aparezcan (por ejemplo al reducir la acción de freno del córtex puede emerger una tristeza reprimida).

Se persigue la **aceptación e integración de todas las emociones y su adecuada canalización**; “Las emociones pueden expresarse a través de caminos saludables o patológicos. Expresar las emociones no es liberarse de ellas, sino manifestarlas en forma adecuada.” (R. Toro).

La Biodanza fue creada por el multifacético psicólogo y artista **Rolando Toro Araneda** en los años 60 y se ha extendido por todo el mundo en una progresión asombrosa.

Este sistema de crecimiento personal, utiliza como recursos la música, el movimiento y las relaciones interpersonales. Parte de la afectividad para la integración de la persona consigo misma, con las demás personas y con el entorno. Su método se basa en la inducción de vivencias integradoras, la experiencia vivida por un individuo en el aquí y ahora.

La principal referencia sobre Biodanza en el mundo es la “International Biocentric Foundation” (www.biodanza.org) y en España la “Red de Profesionales de Biodanza: BiodanzaYa!” (www.biodanzaya.com).

Nos encontramos con un elemento que, de la mano del placer y la alegría de vivir, nos acompaña hacia una mayor felicidad.

LA “AUTÉNTICA” FELICIDAD

Con este término, Seligman se refiere a aquel bienestar que es duradero y no coyuntural y defiende que puede cultivarse.

Por supuesto existen muchos enfoques del concepto “felicidad”, pero en esta ocasión nos basaremos en la teoría que expone **Martin Seligman** en su libro “La auténtica Felicidad” (2002).

Consta de la conjunción de tres componentes:

- Vida placentera.
- Buena vida.
- Vida significativa.



Revisaremos los vínculos de la Biodanza con cada uno de ellos.

VIDA PLACENTERA

El camino comienza valorando el **cultivo de las “emociones positivas”**, tanto las orientadas hacia el pasado (como la satisfacción, el orgullo y la serenidad) como las orientadas hacia el futuro (como el optimismo, la esperanza, la confianza y la fé).

Como ya hemos explicado anteriormente la práctica totalidad de las propuestas de Biodanza van de la mano de emociones agradables. En palabras de Rolando Toro: “Biodanza trabaja en el reforzamiento de emociones positivas y en la expresión coherente de ellas respecto a circunstancias reales [...] se inducen emociones en forma natural, a partir de la música y las situaciones de encuentro real. Esto significa que el circuito entre expresión fisiológica y experiencia subjetiva está perfectamente integrado y el proceso puede iniciarse a partir de ambos extremos”.

Con respecto al presente, Seligman señala por un lado (después veremos la otra parte) la **consecución de “placeres”** que son transitorios, tanto los corporales que se manifiestan a través de los sentidos (como disfrutar de un aroma, un deseo sexual o un movimiento corporal), como de los superiores más complejos y aprendidos que los anteriores (como el éxtasis, el embeleso, la alegría, el júbilo, la diversión...).

Igualmente, Biodanza revaloriza y homenaja el placer (corporal y superior), superando aquellas concepciones que lo han minusvalorado, desvirtuado, descalificado o censurado; “Sensibilizarse para encontrar los caminos que conducen al placer, es parte del aprendizaje en Biodanza. Aprender a disfrutar todos los pequeños y grandes placeres que brinda la vida es el más importante de los aprendizajes. [...] «El acto de vivir es gozoso en sí mismo»”. (R. Toro).

BUENA VIDA: FLOW

Mihaly Csikszentmihalyi ha propuesto el concepto de **“Flow” (Fluir, Fluidéz, Fluencia o Flujo)** para referirse al estado de conciencia que experimentamos cuando nos encontramos completamente absortos en aquello que estamos haciendo.

Cuando fluimos, nuestra atención está puesta en la actividad y nuestros pensamientos, sentimientos y actos se encuentran armónicamente involucrados en ella, perdemos la noción del tiempo, desaparecen las distracciones, sacamos el

mayor partido de nuestras destrezas y habilidades... la actividad tiene sentido en sí misma (es autotélica) y no sólo como un medio para otro fin.

La otra parte de la teoría de Seligman de lo referido al presente la representa este “fluir”, las gratificaciones derivadas de las actividades que nos gusta realizar. Incide en la importancia del crecimiento personal, del **desarrollo de nuestras fortalezas y virtudes personales que conllevan los estados de flujo** y su aplicación en los principales ámbitos de la existencia.

Además de que en Biodanza se fluye y que es una actividad que nos facilita especialmente el entrar en estado de flujo, lo importante es que **el sistema Biodanza nos ayuda a incrementar la capacidad de fluir**, nos motiva y potencia el desarrollo de las habilidades y actitudes que precisamos para entrar en estado de flujo con cualquier otra actividad.

Vamos a justificarlo desde los 9 elementos que describe Csikszentmihalyi como característicos del flow:

- “Hay metas claras en cada paso del camino”: la Biodanza nos ayuda a identificar nuestros objetivos puntuales y existenciales, gracias a su efecto armonizador entre nuestros deseos, instintos, pensamientos y actos.
- “Hay una respuesta inmediata a las propias acciones”: la Biodanza nos ayuda a afinar nuestras destrezas de “escucha” intra e inter-personal y gracias a su trabajo sobre nuestra capacidad de feed-back, a adaptarnos a las señales del entorno de forma más saludable.
- “Existe equilibrio entre dificultades y destrezas”: la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad en ajustar nuestros retos a las capacidades de las que disponemos puesto que trabaja abundantemente desde y para la progresividad.
- “Actividad y conciencia están mezcladas”: la Biodanza nos ayuda a diferenciar las experiencias que tienen efecto integrador de las que no ya que su metodología se basa en la inducción de vivencias integradoras, favoreciendo su identificación en el día a día.
- “Las distracciones quedan excluidas de la conciencia”: la Biodanza nos ayuda a adquirir habilidad para manejar a voluntad cuándo “desconectar” de algo y “conectar” con otra cosa puesto que nos brinda multitud de experiencias de entrega.
- “No hay miedo al fracaso”: la Biodanza nos ayuda a fortalecer nuestra confianza puesto que nos aporta infinidad de vivencias de éxito en un entorno protegido donde los riesgos objetivos están minimizados.
- “La autoconciencia desaparece”: la Biodanza nos ayuda a percibirnos como pertenecientes al “todo” gracias a la multitud de vivencias que nos aporta en torno a la línea de la trascendencia.
- “El sentido del tiempo queda distorsionado”: la Biodanza nos ayuda a fluir entre el tiempo objetivo y el subjetivo puesto que nos acostumbra a darnos permiso para situarnos en el “aquí y ahora”.



- “La actividad se convierte en autotélica”: la Biodanza nos ayuda a regalarnos momentos de conexión con aquello que nos entusiasma, porque nos enseña a apostar por nuestros deseos y a buscar las experiencias de integración.

VIDA SIGNIFICATIVA

Seligman añade además otro elemento esencial, la “vida significativa”, aquella que **aporta un sentido a la existencia, el emplear nuestras fortalezas y virtudes al servicio de algo que trascienda nuestra persona.**

En palabras de Seligman: “Una vida significativa es la que pasa a formar parte de algo más elevado que nosotros, y cuanto más elevado sea ese algo, más sentido tendrá nuestra existencia”.

La aportación de la Biodanza a esto se experimenta principalmente a través de la línea de vivencia de la **trascendencia**, la que favorece la percepción de vinculación con el todo, de la integración de la persona en una unidad mayor.

Experimentar esto en la sesión de Biodanza, nos deja un sello, nos ayuda a incorporar la trascendencia en nuestra vida, como muy bien lo explica Rolando Toro: “Los efectos de Biodanza en la línea de trascendencia arrojan mucha luz sobre la «experiencia de totalidad». El sentimiento de íntima vinculación con la naturaleza y con el prójimo es una experiencia máxima que se tiene rara vez en la vida. Experimentarla una sola vez permite iniciar un cambio en la actitud frente a sí mismo y frente a los demás. El saber con «certeza» que no somos seres aislados, sino que participamos del movimiento unificante del cosmos, basta para desplazar nuestra escala de valores. Pero este saber con certeza no es un saber intelectual; es un saber más conmovedor y trascendente.”

RESUMIENDO

La “vida plena”, la auténtica felicidad, se consigue de aunar esa “vida placentera”, “buena vida” y “vida significativa”.

Seligman lo resume exponiendo que “una vida plena consiste en experimentar emociones positivas respecto al pasado y al futuro, disfrutar de los sentimientos positivos procedentes de los placeres, obtener numerosas gratificaciones de nuestras fortalezas características y utilizar éstas al servicio de algo más elevado que nosotros mismos para encontrar así un sentido a la existencia.”

En Biodanza, además de divertirnos, sembramos todos estos componentes. Pero quizá las pruebas sean más convincentes que las palabras. ¿Te animas a probar la Biodanza?





Foto: Sandra de Rivas

MÁS INFORMACIÓN

Consulta nuestra oferta de Biodanza en empresas, instituciones públicas y ONG's:

www.neuronilla.com

formacion@neuronilla.com (+34) 646 895 014

Para practicar Biodanza como particular consulta: www.biodanzaya.com

Más información sobre Biodanza en España: www.biodanzaya.com

Sobre Biodanza en el mundo: www.biodanza.org