



### Entrevista realizada a Hilda Wengrover

Doctora en Psicología (UB), terapeuta por el movimiento y la danza desde 1981 (Antioch-NewEngland/Haifa University).  
Directora del master en Danza Movimiento Terapia de la Univ. de Barcelona.  
26 años de experiencia en la práctica de la profesión y 16 en su enseñanza en el ámbito universitario en diferentes países.  
Su e-mail: [mshilda@mscc.huji.ac.il](mailto:mshilda@mscc.huji.ac.il)

#### 1.- ¿Qué es la terapia por el movimiento y la danza?

Es una profesión interdisciplinar porque integra el arte de la danza y el movimiento junto con los conocimientos de la ciencia de la psicología. Es una forma psicoterapéutica que se funda sobre los beneficios psicofísicos del trabajo creativo por medio del movimiento y de la danza. Se diferencia de otras técnicas corporales en que tiene una visión específica en el sentido de que se habla no sólo de la integración cuerpo-mente sino también de un cuerpo inconsciente, de la imagen inconsciente del cuerpo, de un cuerpo o sujeto que se va estructurando en relación con otras figuras significativas desde muy pequeño. También se diferencia de otras técnicas corporales que asocian cada emoción a una parte muy específica del cuerpo, en que, desde la danzaterapia, las emociones podemos identificarlas en distintas partes del cuerpo, en todo el cuerpo o en distintas situaciones. Y esto es así, porque las emociones tienen que ver con una historia larga del individuo y con muchos aspectos inconscientes. Y, por ello, cada persona tiene su propio mapa de emociones.

Este mapa es fluido y dinámico, puede ir cambiando. Pasaré a explicar: puede suceder que para una persona en determinada época de su vida, la zona que manifiesta la tensión sea una parte del cuerpo, pero puede ser que más adelante esa función pase a otra área corporal. Asimismo, en ocasiones, diferentes zonas del cuerpo pueden expresar emociones o tensiones diferentes.

También las danzaterapeutas tenemos cierto resquemor hacia las teorías que quieren leer la expresión no verbal como un lenguaje codificado. Hay que tener cuidado porque el lenguaje no verbal debe ser contextualizado, siendo la cultura el marco en el que el individuo con su historia personal se desenvuelve. Una misma postura como, por ejemplo, el torso encorvado y encogido hacia delante puede significar distintas cosas.

Otro aspecto importante de la danza movimiento terapia es que estudiamos las teorías que han indagado en la psicología de los procesos creativos, nos preguntamos qué le pasa al ser humano cuando está envuelto en un proceso de expresión y de creatividad en el movimiento y la danza. Y eso también nos diferencia de otras técnicas corporales, en el sentido de que usamos este arte como medio de comunicación e introspección en la terapia. Uno de los roles que asume el terapeuta es el de estar atento, mirando, viendo y dejando que sea el paciente quien vaya haciendo su camino. Si introducimos alguna innovación o si proponemos al paciente que experimente con algo nuevo es porque, gracias a la observación de su movimiento, hemos visto que ese “algo” nuevo está germinando en él. Nosotros, los danzaterapeutas no imponemos los ejercicios al paciente porque tenemos en la formación sistemas de observación del movimiento que nos ayudan a tener una mente más clara, más enfocada y más aguda para poder observar la expresión no verbal de la persona con la que trabajamos.

## **2.- ¿Qué beneficios a nivel emocional tiene la danza movimiento terapia?**

Por un lado sabemos que las emociones son siempre corporales. Uno de los primeros científicos que estudió la relación emoción y cuerpo fue Darwin, quien investigó las expresiones emocionales de los mamíferos, incluyendo los más sofisticados que somos nosotros, los humanos. Las investigó también en distintas culturas. Después de Darwin se realizaron más estudios al respecto.

Y, nosotros, los danzaterapeutas, sabemos que en un individuo sano, las expresiones del cuerpo y de la emoción son simultáneas. Por ejemplo, una persona alegre tiene su cuerpo expandido, relajado y una respiración más tranquila y más profunda. Y, por el contrario, un sujeto con temor contrae su cuerpo y esta contracción prepara al cuerpo para la huida. Por supuesto, no atacamos ni huimos como lo hacen otros mamíferos. Como seres de cultura, nos organizamos de modo más o menos inconsciente de forma que, cuando tenemos miedo decimos, por ejemplo: “Esta calle está muy oscura, piensa qué

haces en función de esta circunstancia”.

Nuestra vía de ayuda a nivel emocional se basa en el movimiento y la danza. Nosotros jerarquizamos el cuerpo. Sin embargo tampoco desechamos la palabra porque muchas veces sirve para integrar, para comprender, para crear relaciones como por ejemplo: “¿qué me ha pasado en este momento determinado de mi vida y cómo se relaciona con otros momentos de esa misma época de mi vida (relación sincrónica) o bien, con otros momentos de mi pasado (relación diacrónica)?” Esto último tiene que ver con la psicología dinámica, uno de cuyos puntales es la idea de que el sujeto se va desarrollando a lo largo de su vida, en forma de capas sucesivas, lo primero va determinado lo siguiente, etc.

A una persona que acude a una sesión de danzaterapia podemos ayudarla a nivel emocional facilitándole el sentirse más segura y más libre consigo misma y con su cuerpo. Recuerdo ahora una paciente mía, una mujer joven profesional que tenía mucha dificultad a la hora de establecer relaciones con hombres. Vi que toda su expresión no verbal era una expresión contenida, limitada, que tenía que ver con su historia personal. De hecho, al preguntarle que me explicara el primer recuerdo que le viniese a la memoria, me explicó que, cuando tenía cinco años estaba en su jardín, muy contenta y, cuando entró en la casa y quiso contar algo muy entusiasmada sus padres le mandaron guardar silencio. El mensaje era: no puedes expresarte libremente, has de contenerte. Y esto se veía en su expresión, en su movilidad, se le veía la contención en los gestos de su cara.

También la danza movimiento terapia ayuda a niños con problemas de conducta y con un bajo nivel de tolerancia a la frustración. Lo que podemos hacer es ayudarles a que encuentren modos no agresivos de expresión emocional. Para ello es muy importante la danza porque a través de ella se puede expresar metafóricamente y simbólicamente emociones (por ejemplo, a través de un zapateado flamenco) que de otra manera serían destructivas. Siempre la danza irá acompañada de una comprensión amplia y profunda del problema. En este caso, en el trabajo con niños, además de trabajar con la perspectiva psicodinámica, también hay que considerar con procesos cognitivos, hay que ayudar al niño a que mentalice su frustración. Lo que pasa es que, generalmente, los adultos cuando nos frustramos podemos sentir la emoción pero también podemos darnos cuenta de lo que nos pasa o decirnos a nosotros mismos: “me lo han hecho otra vez”. Es decir, puedes poner palabras a aquello

que sientes, puedes elaborarlo y escoger una estrategia de organización o que evite que caigas de nuevo en la trampa. Sin embargo, un niño no realiza este proceso de introspección. Por eso hay que ayudarlo usando la palabra además del uso del movimiento y del juego.

También ayudamos a personas con depresión ya que al bailar aumenta la cantidad de endorfinas y ello mejora el estado de ánimo. Sin embargo, además del baile, es necesario un proceso de introspección que permita establecer relaciones entre “mi depresión” y “otras cosas de mi vida”.

### **3.- ¿Cómo se trabaja, por ejemplo, la dependencia emocional en una sesión de danzaterapia?**

Lo que hacemos de forma general es una primera entrevista donde la persona hable, ya que no vamos con la idea de tratar sólo el síntoma sino que queremos entender al ser humano en toda su complejidad. Cuando la dependencia emocional se vive dentro de la pareja aplicamos la teoría sistémica. Alguien puede llegar a una relación de pareja con una inseguridad muy grande en sí mismo o con una inseguridad grande en el vínculo, son dos cosas diferentes pero relacionadas. Existe la inseguridad de no saber si la otra persona va a estar ahí siempre por mí. Podría ser que tuviese que ver con algo vivido en la infancia. Por ello, primero queremos componernos una imagen de lo que es esa persona y, a partir de ahí se empieza a trabajar. Si es una terapia de pareja se habla con las dos personas y nos construimos una imagen de qué son esas dos personas y qué hacen ellos juntos, porque una pareja, al igual que un grupo, es más que la suma de los dos. Por ello se estructura como una unidad funcional o disfuncional, que ayuda a crecer o que estanca la evolución de sus miembros.

También una persona puede acudir sola a buscar la ayuda si se siente tensa, temerosa debido a la dependencia. La estrategia de intervención depende mucho de la terapeuta. Hay danzaterapeutas que comienzan con el movimiento sin pasar antes por la palabra. Se trabajan entonces las estructuras corporales disfuncionales. Y, hay que aprender a trabajar con la ambivalencia. Es decir, una persona acostumbrada a la tensión de su cuerpo termina aprendiendo a convivir con esa disfuncionalidad. Cuando acude a la terapia, tiene ganas de cambiar pero, al mismo tiempo, teme deshacerse de esa estructura disfuncional a la que está acostumbrada. A esto me refiero cuando hablo de ambivalencia. Lo que intentamos en este sentido es no forzar nunca a la persona, seguimos un proceso muy lento, a paso de hormiga. Nosotros

pensamos que si una persona está muy tensa, esto le está sirviendo mal pero le está sirviendo. Por eso no podemos ir a golpe de martillo para destruir esto sino que vamos a ir moldeando muy suavemente.

#### **4.- ¿Cómo se trabajaría en una sesión de danzaterapia la rabia, el resentimiento?**

Siempre hemos de trabajar la rabia conectada con otras cosas. La rabia no es más que una señal de algo, un síntoma que nos indica que hemos de trabajar algo más sobre la estructura de la persona, el porqué esa persona está tan enojada. Podría ser una persona que arrastra modos de reaccionar ya antiguos que, en su momento le fueron útiles pero actualmente le están resultando poco adaptativos. Podríamos poner el ejemplo de una niña que vivía con unos padres que no le prestaban atención y ella fue aprendiendo que cuando lloraba y gritaba recibía atención. Y esto lo adopta, aprendiendo que eso le sirve. Por ello es difícil relacionarse con una emoción sólo por la emoción en sí misma ya que esa emoción tiene su historia, su contexto.

#### **5.- ¿Qué beneficios tiene una sesión grupal de danzaterapia frente a una individual?**

A veces hay personas que están pasando por una crisis muy seria como podría ser un duelo, la muerte de una persona querida, un trauma. Estas personas necesitan una atención individualizada, no pueden estar en un grupo. Si estuvieran en un grupo acapararían demasiado la atención o no recibirían toda la atención necesaria sintiéndose frustradas. O bien, podría ser que el grupo se sintiera culpable de que sus problemas, en comparación con los de la persona que sufre el duelo o el trauma, sean insignificantes. Por estas razones, las personas que sufren traumas necesitarían en primer lugar pasar por un proceso individual para después, quizás, pasar a un proceso grupal.

También hay personas con determinados problemas psicológicos que no pueden trabajar en grupo. No me refiero a personas que sufren traumas sino que tienen características personales que les hacen estar muy centradas en sí mismas y ello les impide formar parte de un grupo.

Hay personas, por ejemplo, con trastornos de la alimentación como bulimia, anorexia, a las que les beneficia mucho la combinación de un tratamiento individual y grupal. Cuando estas personas están en fase aguda, de hospitalización, se ponen en manos de un equipo multidisciplinar formado por un psicoterapeuta que sigue una terapia verbal y, al mismo tiempo, forman

parte de un grupo de danzaterapia.

La terapia grupal tiene ciertas características ventajosas como la universalidad, es decir, cuando estás en grupo te sientes que ya no estás tú solo/a con tu problema sino que, hay otras personas que están pasando por algo parecido. Ello disminuye la ansiedad y mejora la autoestima. Otra ventaja es la reciprocidad, las personas del grupo se ayudan mutuamente, compartiendo experiencias. También en los grupos se da el fenómeno del modelaje. Uno va aprendiendo del otro y se va modelando. Cada uno tiene algo que aprender del otro.

También entre las personas del grupo los mensajes que se dan entre ellos son más claros. Un miembro del grupo puede decirle a otro algo que no le gusta de él o decirle que deje de hacer o decir algo y a menudo, el mensaje de un compañero en el grupo, se acepta con más facilidad. El terapeuta, sin embargo, ha de permanecer más neutral y silencioso.