

Reflexiones desde la mirada de la terapia Gestalt sobre la danza urbana y la corporalidad*

[Artículos]

Laura Sarita Borda Santamaría**

Mariana Calvo García***

Recibido: 22 de abril de 2021

Aprobado: 15 de junio de 2021

Citar como:

Borda, L., Calvo, M. (2021). Reflexiones desde la mirada de la terapia Gestalt sobre la Danza urbana y la corporalidad. *Análisis*, 53(99).

<https://doi.org/10.15332/21459169.6544>



Resumen

Este artículo presenta algunos de los resultados de la investigación “Apreciación de la vivencia corporal en la danza hip hop desde los conceptos de la terapia Gestalt: un abordaje pragmático y contextualista” realizada para optar por el título de Psicóloga en la Universidad Santo Tomás. Las reflexiones que propone este trabajo tienen como objetivo resaltar la importancia de una mirada holística del

* Artículo de reflexión sobre la investigación “Apreciación de la vivencia corporal en la danza hip hop desde los conceptos de la terapia gestalt: un abordaje pragmático y contextualista” realizada como tesis de pregrado para optar al título de Psicólogo de la Universidad Santo Tomás.

** Psicóloga Cum Laude, conocimiento en primeros auxilios psicológicos, inteligencia emocional, carpas rojas y diplomado en terapia Gestalt. Coautora de la cartilla *Crecientes*, experiencia en población vulnerable y artes manuales, foco terapéutico. Universidad Santo Tomás. Correo electrónico: sborda12@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4891-3987>

*** Psicóloga Cum Laude, formación como psicoterapeuta Gestalt. Coautora y colaboradora de dos libros en curso sobre historia y educación. Experiencia como psicoterapeuta en depresión, ansiedad y duelo. Asistente de investigación. Universidad Santo Tomás. Correo electrónico: marianacalvo4@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6013-0304>

ser humano como un todo cuerpo-mente, y el trabajo integrado que debe buscar la psicoterapia y las ciencias de la salud. Para esto, se resalta la danza urbana como una experiencia corporal a través de los participantes de nuestra investigación y otros estudios realizados, que posibilita la integración de la dimensión corporal de la existencia humana a la mirada psicológica de los fenómenos humanos, para reconocer a la danza urbana como una herramienta potencial para un trabajo de psicoterapia corporal como la terapia Gestalt.

Palabras clave: Danza urbana, terapia Gestalt, Autorregulación organísmica, corporalidad, integración.

Reflections on Urban Dance and Corporality from a Gestalt Therapy Perspective

Abstract

This article presents some of the results of the research “Appreciation of the bodily experience in hip-hop dance from the concepts of Gestalt therapy: a pragmatic and contextualist approach” to obtain the degree of Psychologist at the Universidad Santo Tomás. The reflections proposed by this work aim to highlight the importance of a holistic view of the human being as a whole body-mind, and the integrated work that psychotherapy and health sciences should seek. For this, urban dance is highlighted as a bodily experience through the participants of our research and other studies carried out, which enables the integration of the bodily dimension of human existence to the psychological view of human phenomena, in order to recognize urban dance as a potential tool for a bodily psychotherapy work such as Gestalt therapy.

Keywords: Urban dance, Gestalt therapy, Organismic self-regulation, corporality, integration.

Reflexões do ponto de vista da Gestalt-terapia sobre dança urbana e corporalidade

Resumo

Este artigo apresenta alguns dos resultados da pesquisa "*Valorização da experiência corporal na dança hip hop a partir dos conceitos da Gestalt-terapia: uma abordagem pragmática e contextualista*" realizada para optar pelo título de Psicóloga na Universidade Santo Tomás. As reflexões propostas neste trabalho têm o objetivo de evidenciar a importância de uma visão holística do ser humano como corpo-mente e do trabalho integrado que a psicoterapia e as ciências da saúde devem buscar. Para isso, a dança urbana é destacada como uma experiência corporal por meio dos participantes de nossas pesquisas e de outros estudos realizados, que possibilita a integração da dimensão corporal da existência humana ao olhar psicológico dos fenômenos humanos, por reconhecer a dança urbana como potencial ferramenta para o trabalho de psicoterapia corporal como a Gestalt-terapia.

Palavras-chave: Dança urbana, Gestalt-terapia, autorregulação organísmica, corporalidade, integração.

Introducción

La preocupación social en torno al cuerpo surge a partir de los años sesenta y setenta, con manifestaciones desde movimientos como el feminismo, la revolución sexual, la expresión corporal, el *Body art* y otros, que critican las condiciones políticas, culturales y sociales que legitimaban la irrelevancia de la corporalidad y sus significados (Zapata, 2006). No obstante, se mantuvo una idea dualista del cuerpo y la mente que se remonta al renacimiento, cuya presencia desemboca en una comprensión de lo corporal desde imaginarios culturales como una posesión. El cuerpo se entiende como “un atributo de la persona, un ‘tener’ y no el lugar y el tiempo indiscernibles de la identidad” (Le Breton, 2002, citado en Zapata, 2006, p. 252).

De este modo, pese a que surge el reconocimiento del cuerpo a nivel social, la permanencia de dicha dualidad no permite la comprensión de cuerpo-mente como una totalidad, lo que lleva a abordar cada uno de forma aislada y desde distintas disciplinas. Las teorías clásicas de la psicología se han encargado en su mayoría solo del componente mental y emocional, mientras que la medicina y el deporte se enfocan en los componentes netamente fisiológicos y corporales, separando la salud humana en dos focos que no permite un trabajo integrado que propenda por la salud y el bienestar humanos complejo y holístico. Por medio de nuestra investigación quisimos visualizar y resaltar la importancia del abordaje corporal y su utilidad en la comprensión de lo humano desde la psicología.

La terapia Gestalt es una de las escuelas psicológicas que busca explícitamente rescatar la corporalidad dentro del fenómeno humano desde una perspectiva no dualista y holística, del ser humano en su totalidad (cuerpo-mente-espíritu) en tanto se entiende que “la naturaleza humana se organiza [...] únicamente en función de las formas o totalidades de las cuales se compone” (Perls, 1976, citado en Peñarrubia, 2008, p. 35).

En este orden de ideas, nuestro interés en la investigación fue posibilitar una mirada del cuerpo como “indiscernible de la identidad” (como menciona Le Breton, 2002 en Zapata, 2006), ya que permite resaltar una mirada no dualista e integral del ser humano, donde el cuerpo sea intrínseco a la persona y que, por lo tanto, el trabajo por su bienestar no se enfoque únicamente en su componente mental, sino también corporal y en su totalidad existencial.

Durante nuestra investigación y tras retomar otros estudios realizados, pudimos reconocer que el abordaje del cuerpo permite un acercamiento explícito a ciertas manifestaciones emocionales que no pueden ser abordadas de forma tan directa por medio de la palabra. La danza como experiencia corporal nos permitió evidenciar que, a través de ella, muchos

bailarines empezaron a ser conscientes de estas manifestaciones emocionales y mentales a través de su cuerpo y sus movimientos. Un ejemplo de esto se evidenció en la investigación de Sebiani (2005), quien concluye que la danza cumple con los parámetros recomendados de distintas terapias aportando recursos emocionales para la mejora del bienestar del paciente. Además de esto, también se encuentra la investigación de Harris, et ál. (2011), quienes resaltan el potencial de la danza *hip hop* como herramienta de intervención que promueve la construcción de resiliencia y salud en población adolescente, destacando su utilidad dentro de la psicoterapia.

La terapia Gestalt expone el uso terapéutico del contacto físico a través de sus efectos curativos, ya sea por medio del sentido profundo de sí del cliente, o la reactivación de la memoria corporal, la liberación emocional contenida, la reorganización de la estructura corporal y el cambio de la relación con la vida que permite el trabajo corporal (Peñarrubia, 2008). Por lo tanto, el uso de los beneficios que la danza y la terapia Gestalt tienen para el bienestar del ser humano, pueden significar un gran aporte para la disciplina psicológica y la salud mental. En este artículo reflexivo, queremos resaltar las potencialidades de la danza urbana como una experiencia y técnica corporal que, con un adecuado trabajo psicoterapéutico, puede permitir la integración de la totalidad cuerpo-mente para lograr una mejora en el bienestar humano de forma más amplia, compleja y que incluya todos los ámbitos de la existencia humana.

Disociación cuerpo-mente y sus consecuencias

En una sociedad polarizada en diversas esferas, la comprensión del ser humano no es la excepción. Desde el renacimiento con los primeros pensadores que querían entender la relación entre cuerpo, alma y mente empieza la separación del ser que ha llevado a la disociación del estar en el

mundo, en cómo somos y lo que hacemos al relacionarnos con el todo. Pensadores como Descartes, Voltaire y Hume nos mostraron algunas perspectivas. Descartes habló del mecanicismo; con Voltaire se habla de un hombre racional que empieza a reconocer lo emocional; de esta forma, surge una disputa del sentir (el alma) y el papel que tiene en la configuración de sí mismo; aun así, el antropocentrismo toma gran fuerza impulsado por la capacidad del hombre de pensar, lo cual marca la disociación entre cuerpo y mente, donde el primero se vuelve un instrumento de la segunda y esta se convierte en el elemento esencial del ser humano.

En nuestro contexto encontramos que para el estudio predomina la división, el deseo de entender desde lo específico, el hacernos expertos de una sola parte de la totalidad, que se refleja en la variada y amplia oferta de los estudios de las ciencias, y la separación de saberes en la escuela y la universidad. Este es el mapa con el que leemos dónde estamos, cómo nos movemos y quiénes somos. Esto ha generado consecuencias en la forma en la que vivimos como seres que se encuentran disociados, separando nuestro cuerpo y nuestra mente. Es el caso de uno de nuestros participantes, quien nos compartía que “a veces pienso que alguien me está controlando” refiriéndose a la sorpresa que le generan las habilidades y capacidades de su cuerpo. La dificultad de creer en que es él, y no “su cuerpo” aislado de sí mismo el que logra realizar ciertos movimientos dancísticos, lo aleja y desconecta de ciertos aspectos de su yo, de su vida, que cuando los observa en el espejo generan un choque, lo cuestionan. Su experiencia refleja lo desconectados que estamos de nuestro cuerpo y lo desconocido que resulta para nosotros.

Lo anterior es, además, un claro ejemplo de la priorización de necesidades en la sociedad actual, aunque se están visibilizando programas y hábitos saludables, como las prácticas físicas y/o la búsqueda de apoyo

psicológico, estas se abordan de forma aislada, e incluso podemos identificar a quienes se preocupan únicamente por su salud física y aquellos que se preocupan por crecer solo a nivel emocional e intelectual, descuidando a uno o a otro, lo que limita la totalidad de su propio bienestar. El mismo lenguaje es reflejo de la disociación del cuerpo-mente como un todo, pues no existe ningún concepto que integre ambos elementos en uno solo. El lenguaje es el que nos permite expresar nuestra manera de actuar, de entendernos y entender al mundo; al no existir conceptos para referirnos a nosotros como totalidad cuerpo-mente, la experiencia disociada de nosotros mismos es aún más difícil de abordar.

Se tiene la concepción generalizada de que el cuerpo es un objeto que se posee. Algunos lo entienden como un jarrón que hay que llenar de experiencia, sentires y pensares, o bien sea adornarlo para ser lo suficientemente llamativo según lo deseable a nivel social, como lo menciona Erich Fromm (1947) con su análisis sobre las consecuencias en la vida humana de la sociedad de mercado. Se entiende como un objeto, algo externo, separado de nuestra identidad, nuestra expresión y sentir.

La continua división del ser humano desde las ciencias de la salud no ha perdido fuerza. Aunque se han visibilizado técnicas como el Yoga, la Meditación, terapias corporales, entre otros, para el contacto con nosotros mismos e incluso desde perspectivas psicológicas que aún, pese a su orientación mental y emocional, quieren dar un valor al cuerpo y reconocer su papel, no se busca una integración cuerpo-mente como un todo; la mirada y abordaje sigue siendo aislado.

Una de las causas es la comprensión de que al modificar un aspecto bien sea cognitivo, corporal o emocional los otros se van a ver influenciados por lo que no sería necesario abordarlos, o que el cuerpo es una herramienta para entrar en contacto con el mundo emocional, por lo que no se hace necesario el trabajo desde la palabra (Kepner, 1992). En nuestra

investigación quisimos reflexionar sobre cómo la mirada disociada del ser humano no ha permitido a la psicología y a todas las disciplinas que estudian al ser humano tener en cuenta el cuerpo, su información y las herramientas que nos brinda, que deben hacer parte del proceso de integración para así entrar en un diálogo holístico de la vivencia del ser. Como menciona Kepner (2008), “si nuestra naturaleza física es intrínseca a nuestra forma de ser, entonces las realidades de la vida corporal deben ser consideradas en el proceso de cambio” (p. 50) y así lograr comprender la experiencia subjetiva “total” del individuo.

Lo anterior, según plantea la terapia Gestalt, se logra en el proceso de integración en donde se necesita de una comprensión inicial de que el cuerpo y la mente o cualquier comprensión separatista del sí mismo sea solo para su análisis y comprensión y que en la búsqueda de su abordaje se quiera que estas divisiones dialoguen entre sí porque son la suma del todo, del ser. En el caso de las patologías, bien sea las que corresponden al área física o a la psicológica, si en su abordaje no se hace una lectura integrada es posible que el malestar persista o se transforme en otra sintomatología. Un claro ejemplo es la hipertensión arterial, enfermedad a la cual se asigna una carga hereditaria y es controlada con medicina, aunque el surgimiento de estrés, ira y ansiedad, pueden generar un agravante en el padecimiento o son causas de su aparición por su expresión fisiológica cardio-coronaria (Pérez, 2004); esto solo nos muestra cómo el cuerpo está en constante conexión y comunicación en una constante solicitud de escucha.

La visión disociativa no se escapa de la danza. Aunque en diversos estudios se reconocen los beneficios de la práctica dancística en el bienestar y la salud, no se encuentra una técnica que busque la integración del sí mismo (ser humano como cuerpo-mente). En años recientes, la psicología y las ciencias humanas se han interesado por la corporalidad desde la danza con tesis y artículos científicos desde la antropología, la sociología e incluso la

filosofía. Sin embargo, la danza, en general, ha sido de mayor interés para áreas de enfoque netamente corporal y técnico como la educación física, la expresión corporal, la música y su didáctica, y la medicina. Se deja a un lado, como plantea Alises (2018) el reconocimiento de la danza como experiencia corporal y “como disciplina artística basada en el cuerpo como vehículo de comunicación y expresión, que tiene la capacidad de proporcionar un puente bidireccional entre la mente y el cuerpo” (Alises, 2018, p. 337).

Desde las reflexiones que pudimos realizar a partir de nuestra investigación entre la terapia Gestalt y la danza urbana, creemos que esta última tiene un alto potencial como técnica corporal en psicoterapia debido a la capacidad de integración que tienen sus diversos estilos dancísticos, además del alto nivel de apropiación personal que los bailarines pueden adquirir de las técnicas. Esto permitiría dar respuesta a los principios y objetivos de la terapia Gestalt de integración cuerpo-mente como “unidad transformadora del ser humano por medio de la conciencia de sí” (Gaviria, 2014, p. 38).

En la medida que permitimos que el cuerpo sea escuchado y apropiado como parte de la persona, estamos permitiendo que el individuo entre en un proceso de autoconocimiento y aceptación en donde aparecen nuevos elementos como el cansancio corporal o dolores de cabeza que son usualmente asignados a situaciones externas del día a día, solo que al hacerlo parte de sí este cansancio y este malestar pueden brindarnos información de lo que está pasando en el organismo, de qué preocupaciones, deberes y anhelos no estoy asimilando, escuchando o enfrentando. Como menciona Alvim (2011) “la comprensión dada por el cuerpo es pre-reflexiva, generando un conocimiento tácito. La síntesis del cuerpo propio, tal como podemos afirmar también respecto a la noción de la conciencia en la Gestalt-Terapia, implica espacio, tiempo, movimiento,

sensaciones y expresión” (p. 231). El ver al cuerpo como sí mismo es una lectura compleja, que a través de la honestidad, amabilidad y contacto consigo mismo nos permite construir una cosmovisión del mundo en la que el control no es una carga, sino un alivio, porque conozco mis límites tanto corporales como emocionales, gracias a la riqueza de mis capacidades. Esto es algo que puede posibilitar la danza urbana a través de la conciencia corporal.

Hip hop, la danza urbana y su historia cultural dancística

Tomando las palabras de uno de nuestros participantes, para el “buen bailarín” es sumamente importante conocer los orígenes y las raíces de su práctica dancística, pues esto le da sentido y entendimiento a los movimientos y pasos que se ejecutan; las danzas urbanas no pueden ser la excepción.

A diferencia de otros artistas y bailarines instruidos formalmente en la academia con estudios, documentos e historias impartidas sistemáticamente por maestros expertos, los bailarines de *hip hop* y de danza urbana obtienen el conocimiento cultural a través de interacciones directas con el gremio al que pertenecen, esto es, compartiendo con otros bailarines e involucrándose en eventos y batallas (Gómez y Pérez, 2018). Durante nuestra investigación, pudimos comprobar que el aprendizaje en danza urbana y *hip hop* es un camino autodidacta:

Cuando ya empecé a bailar pues yo venía de un proceso de ver muchas películas de danza, no sé por qué en esa época específicamente estaba viendo muchísimas películas de danza y hubo un estilo en particular que se llama *Krumping* [...] Cuando lo vi por primera vez, fue en el video de Chemical Brothers que se llama Galvanize, y ahí cuando lo vi yo dije “esto...” y dije “tengo que aprenderlo, tengo que buscarlo” [...] Toda o la gran mayoría de bailarines en Colombia no se formaron tomando clases

sino se formaron viendo videos en YouTube. (Borda y Calvo, 2019, p. 122)

Esto resulta importante, ya que explicaría por qué los bailarines de danza urbana y *hip hop* pueden llegar a mezclar mucho más su estilo de vida, su cotidianidad y lo que son como individuos (autoconcepto y sí mismo en terapia Gestalt, de lo cual hablaremos más extensamente en el siguiente apartado) con el género que practican.

Ya la danza en sí misma permite exploraciones de tipo identitario a través del cuerpo y sus movimientos. En su investigación narrativa, Castañeda (2009) muestra que la práctica de la danza genera en los bailarines más conciencia, una cierta inquietud y un cuidado de sí mismos a través de su cuerpo debido a la continua necesidad de autodominio físico y psicológico. El arte de la danza utiliza el cuerpo como medio de expresión que posibilita la exploración y comunicación del bailarín respecto a diferentes contenidos sobre sí mismos, sobre quiénes son, de dónde vienen, sobre dónde están y sobre lo que pueden llegar a ser (Ortiz, 2014). Esta exploración interna está estrechamente relacionada con la identidad del bailarín.

Como mencionan Gómez y Pérez (2018): “En el *hip hop* se busca y realiza una expresión sumamente individual y personal que presente la personalidad y estilo y sello de cada bailarín” (p. 58). Esto se debe a que, aunque existe un mundo coreográfico, estilos y pasos específicos dentro de la danza urbana, el *freestyle* característico de la danza en la cultura *hip hop* y la improvisación permiten que el bailarín pueda apropiarse de dichos estilos entendiéndolos a través de su cuerpo y mostrándose como individuo, algo que no suele verse en otros estilos dancísticos más inclinados a la coreografía como la danza contemporánea, el *ballet* y las danzas folclóricas.

De este modo, los bailarines utilizan en su proceso de creación una investigación corporal y/o personal a través de los estilos y técnicas dancísticas (Aznar, 2019). La improvisación en danza urbana es sumamente importante, pero previamente el cuerpo debe experimentar sensaciones en movimientos y secuencias dancísticas, identificarse plenamente con ellas y, posteriormente, poder usarlas en sus improvisaciones. Uno de nuestros participantes lo muestra:

Cuando yo bailo o hago *freestyle*, la verdad no pienso nada, es como si la música me controlara, pero, es raro la música me controla, pero como llevo tanto tiempo estudiando los pasos sé que puedo y qué no puedo hacer, entonces yo mismo juego con la música también. Entonces, cuando ya estoy haciendo este tipo de cosas yo veo y digo ¡soy yo! puede que no sea el mejor estilo, puede que no sea el mejor bailarín, pero soy yo. (Borda y Calvo, 2019, pp. 122-123)

También Echeverri (2017) reconoció que, a través de la danza urbana, al bailar e identificar cada estilo en su propia corporalidad, el bailarín genera procesos de autoconocimiento y autorreconocimiento; se forma una idea de lo que es él y de cómo se relaciona consigo mismo y con los demás. A su vez, Aznar (2019) logró identificar que dentro del contexto discursivo de la danza urbana y el *hip hop*, el danzante es el que dota a los movimientos de significación propia por medio de su versión particular.

La individualización dancística que caracteriza a cada uno de los bailarines de *hip hop* y danza urbana tiene por nombre *flow*. En esta danza en particular se puede apreciar cómo un mismo paso y/o movimiento varía ligeramente según el bailarín, ya que cada uno imprime su *flow* dentro del estilo urbano en el que esté participando, esto es, su propio sello o estilo personal, su autoconcepto.

Pero ¿cuáles son estos estilos de danza urbana? ¿Proviene todos de la conocida cultura *hip hop*? ¿Cuál es su contexto histórico? Siendo fieles a lo

que uno de nuestros instructores participantes reconoce como vital para un buen proceso corporal dancístico, es menester realizar un breve repaso del surgimiento de la danza urbana, sus estilos y su relación con la cultura *hip hop*.

Isabel Aznar (2019) realiza una extensa investigación doctoral sobre el origen de la danza urbana y cómo se gestaron sus discursos en la población juvenil (todo lo concerniente a la historia de la danza urbana es tomado de su investigación, a excepción de la llegada de esto a Colombia). Explica que el origen del término “danza urbana” es aplicado a los discursos populares de Estados Unidos y Jamaica, y su reconocimiento se empieza a gestar en los años setenta. Este tipo de danza relativamente reciente se ha convertido en el lenguaje dancístico popular más conocido y practicado a nivel mundial; los jóvenes alrededor del mundo se sienten atraídos por este “nuevo” lenguaje dancístico que cada vez se hace más visible por medio de las redes sociales.

Reconociendo la creciente popularidad de la cultura *hip hop* y de las danzas urbanas que surgían en los setenta, “las productoras musicales americanas lo convirtieron en un nuevo negocio, que expandió el término *hip hop* a nivel mundial” (Aznar, 2019, p. 79), por medio de la producción cinematográfica, musical y dancística ofrecida desde el mercado americano. Aunque esto permitió que se hiciera visible la reivindicación social y política que se buscaba con estas danzas, también es cierto que se convirtió en un producto consumido por las masas que olvidaron su sentido cultural.

En los setenta se originan seis estilos dancísticos que a partir de ahora identificaremos como danzas urbanas: el *locking*, el *popping*, el *waacking*, el *breakdance* o *breaking*, el *freestyle hip hop* (la danza social del movimiento cultural *hip hop*) y el *dancehall*. Posteriormente, surgen en los años ochenta dos danzas urbanas más: el *house* y el *voguing*. Y finalmente,

en los años noventa se originan dos más: el *krump* y el *twerking* (evolución dancística de la *booty dance*). Como se verá, no todas ellas pertenecen al movimiento cultural del *hip hop*, pero debido a sus orígenes y sus discursos, son asociadas a la misma y adoptadas por ella en la actualidad.

Locking

Surge en los setenta en California y se le atribuye al bailarín Don Campbell, quien enfatizó el hecho de bloquear el cuerpo, “congelándolo” un instante, para después seguir moviéndolo. Don Campbell y sus amigos comenzaron a crear movimientos que daban gracia o parecían divertidos. Compartían con otros danzantes estos movimientos y con el tiempo se convirtieron en un estilo de danza. Luego, esta danza se transmitió a través de otros bailarines que, a su vez, incluyeron nuevos pasos al discurso, que empieza a moldearse como la apropiación y recreación de gestos cotidianos como saludar, apuntar a alguien o gesticular exageradamente movimientos, presentándose de una forma cómica y alegre.

Popping

El concepto de *popping* como discurso dancístico también se dio a conocer en los años setenta en California. Deriva de la técnica dancística del *robotting*, gracias a la popularidad de películas y/o series televisivas donde aparecían robots. La moda por lo robótico hizo que la gente buscara imitar sus movimientos como el engranaje de las articulaciones mecánicas, contrayendo la musculatura corporal y segmentando la dinámica de movimiento en cada secuencia dancística. Fue a través de grupos como The Black Messengers o Electronic Boogaloo Lockers, que más tarde se llamarían Electric Boogaloo, quienes empezaron a bailar de esta forma tan característica (contracciones musculares, cortando los movimientos de las

articulaciones y con pequeños rebotes que acentuaban una representación “mecánica” del cuerpo).

Waacking

Surge en los años setenta también en California. En sus inicios, la comunidad homosexual, que en aquel entonces estaba perseguida por una sociedad homófoba, se reunía en clubs subterráneos LGBTI para “bailar” el *posing*, que trataba de imitar la pose de las estrellas cinematográficas de los años cuarenta. Esta modalidad de “baile-posado” creó con el tiempo el *waacking* que inicia con poses teatrales que se transforman en un tipo de baile más o menos dramático con movimientos más marcados, o también un baile de forma más estilosa con movimientos fluidos, cuyo objetivo era mostrar la historia de la comunidad LGBTI a través del movimiento. Con la llegada de la música disco y un aumento en la rapidez rítmica con acentos musicales, se da paso a movimientos más sueltos y vigorosos; quienes bailaban en estos clubs lanzaban sus brazos golpeando el aire, reivindicando con su libertad de movimiento la libertad sexual.

Breakdance

Como se dijo anteriormente, este estilo surge directamente de la cultura *hip hop*, que nació como alternativa a una situación de violencia extrema que vivieron los vecinos residentes del Bronx en Nueva York. En él se promulgaron cuatro premisas básicas: la paz, la unidad, el amor y la diversión de forma segura, con el fin de alejar a los jóvenes de los enfrentamientos entre pandillas y bandas del barrio. Las disputas empezaron a resolverse a través del arte y, en el caso del *breakdance*, a través de movimientos que simulaban el arte de la guerra, pero en danza. Esta danza creció en un ambiente de competencia y los movimientos cada

vez resultaban más y más complejos en equilibrios y velocidad, y quien mejor ejecutara los pasos, mayor respeto obtenía.

Freestyle hip hop

El *freestyle* puede entenderse como el tipo de danza que surge de los encuentros sociales de diversión y festejo de la cultura *hip hop*. Primero, se conoció el término de *hip hop* como concepto cultural y se incluyó al *breakdance*, y luego apareció el término de *freestyle hip hop* como aquella danza social donde todo el que quería divertirse era bien recibido, en tanto se mantuviera el mismo carácter de unión y paz que la filosofía cultural promulgaba. Budda Stretch es la máxima referencia de este discurso, pues es pionero en su divulgación y su enseñanza dancística; se dedicó a enseñar y a coreografiar *hip hop* para personas que eran ajenas al discurso, siempre atento a reflejar y promulgar el carácter cultural y filosófico del *hip hop*. Se basaba entonces en una mezcla de bailes sociales que formaban parte de la expresión máxima de la comunidad.

Dancehall

El *dancehall* tiene sus orígenes en la isla de Jamaica. Se considera un estilo propio dentro del reggae y ya hace parte de una forma clara de la cultura del país por medio del movimiento Rastafari, que, conformado por el colectivo menos favorecido y esclavizado en los campos por la sociedad británica “blanca”, luchó por una Jamaica libre que fuese gobernada por la mayoría de una sociedad negra. Al ser paralelo al movimiento del *hip hop*, se hicieron eco en todo el mundo junto con las culturas nacientes de estas reivindicaciones. Sin embargo, en Jamaica la homofobia y la distinción clasista por el color de la piel siguen muy presentes, lo que se representa en la música del *dancehall* e incluso en su discurso dancístico, ya que se divide en dos formas: la masculina, predominantemente agresiva a nivel

gestual, en donde se ejecutan movimientos que simulan tiroteos entre bandas y se recrea la figura del hombre como el defensor de la familia o *crew*. La femenina, en cambio, resalta el cuerpo femenino con las curvas de las caderas, que busca un empoderamiento de la mujer que resalte su fuerza y belleza jamaicana.

House

El discurso dancístico del *house* se origina cuando cambia el paradigma musical de la música disco a la música propia del *house*. Empieza a gestarse en los clubs de Chicago para expandirse a lo largo de los estados por bailarines que frecuentaban diferentes lugares de festejo. Sus pasos comienzan a popularizarse manteniendo una filosofía de vida similar a la de la cultura *hip hop*: bailar, compartir y pasarlo bien. Pasan de los clubes a fiestas privadas y a tener encuentros con otros discursos dancísticos urbanos. Generalmente, esta danza no se entiende con movimientos determinados y específicos; se baila en el estado más libre, de forma más individual. Se puede bailar en grupo, pero cada bailarín ejecuta los movimientos que desee conforme sienta la música. En sus inicios se bailaba el estilo conocido como *jacking* ejecutando principalmente desplazamientos y cambios de peso. Cuando el estilo pasa de Chicago a Nueva York, cambia su forma de bailar marcando más las puntas en el suelo y elevando los talones, como un derivado del *tap dance*.

Voguing

Hay bailarines que explican que el origen del *voguing* se da en las prisiones y las competencias de los presos gays en los años veinte, imitaban las fotografías de las revistas de moda Vogue que llegaban a prisión. El origen más conocido es el colectivo homosexual y transgénero y sus encuentros en hermandades que se llamaron *houses*, iniciando la

conocida cultura *ballroom*. Aquí celebraban fiestas de drags y eran conocidas como *balls*. Esta comunidad solía competir en concursos de *drag queens* y desfilaban en los *ballrooms* o *balls*: fiestas o reuniones clandestinas de la comunidad negra y latina gay donde se mostraban y se manifestaban como realmente querían: “Se vestían de mujer, lucían ropa lujosa, mostraban con orgullo el uniforme militar [...] en ese espacio, con aquella gente, se valoraba aspectos de sus vidas que no eran valorados fuera de aquellas cuatro paredes” (Aznar, 2019, p. 141).

Krump

Al igual que lo sucedido en el Bronx, los barrios afroamericanos del sur de Los Ángeles presentaban por esos años fuertes problemas de pandillas callejeras, induciendo a los más jóvenes a pertenecer a estos grupos que, en su mayoría, sobrevivían de la venta de drogas y armas. Ante esta situación, Tommy The Clown, en 1992, inicia el movimiento solidario tomando el lema cultural del *hip hop* disfrazándose de payaso y bailando *freestyle hip hop* en las fiestas de cumpleaños de los niños. Los payasos o bailarines pintaban sus caras y bailaban una mezcla de lo que ellos llaman “baile de striptease” y *clowning* (movimientos rápidos de la pelvis con las rodillas flexionadas. Sin embargo, con el tiempo algunos se cansan de bailar vestidos de payasos y fingiendo sonreír, por lo que cambian radicalmente el discurso recreando el sufrimiento interno y su reprimida frustración ante la vida que les había tocado. Los movimientos, entonces, se enfocan en ser sumamente enérgicos y exagerados similares a las danzas originarias del pueblo africano de guerra, simulando peleas a través del movimiento corporal.

En Colombia, fue a través del *breakdance* que se da a conocer la cultura *hip hop* (Claros, 2016) y, posteriormente, los otros estilos de la danza urbana. Aunque no se conocen sus orígenes exactos, lo cierto es que este

discurso dancístico empieza a ser apropiado por algunos habitantes jóvenes de los barrios periféricos de la ciudad, debido a las similitudes de sus contextos con los inicios culturales del *hip hop*. Colombia no fue la excepción a las tendencias internacionales de esta cultura, y en el caso de Bogotá, su conocimiento se da por películas como *Flash Dance* y *Beat Street* (Infante y Ramos, 2011). Los jóvenes empiezan a copiar los movimientos y a conformar, de forma análoga, grupos como los de Nueva York.

Se puede intuir que, con la llegada del internet, las redes sociales y plataformas como YouTube, el acceso a la información de los otros estilos dancísticos urbanos es mucho más amplio y de interés una vez los jóvenes conocen el *breakdance* y la cultura *hip hop* en el país. La formación de los bailarines nacionales, como mencionan nuestros participantes y como, a su vez, corroboran investigadores como Aznar (2019) y Gómez (2018), se da de forma autodidacta, copiando los estilos de los bailarines en redes sociales que muestran su danza y sus movimientos. Posteriormente, se inauguran múltiples academias de danza urbana alrededor del país, conformando toda una rama de conocimientos dancísticos dentro de Colombia que incluyen los estilos que se han explicado anteriormente, cada uno con sus respectivos exponentes nacionales como lo es el caso de Laura Ávila en el *waacking* o *House of Tupamaras* desde el discurso del *voguing*.

La llegada de las danzas urbanas a nuestro país permitió que los jóvenes no solo encontraran una salida a las problemáticas sociales, económicas y de violencia familiar de sus contextos (Echeverri, 2017; Zapata, 2012), sino que fue un medio de entretención, enriquecimiento cultural y disfrute recreativo. Además, practicar danzas urbanas les permitió a los jóvenes adquirir una responsabilidad consigo mismos y el deseo por superarse técnica y estéticamente como bailarines.

El constante trabajo corporal, motriz y técnico para la ejecución adecuada de los pasos, además del conocimiento de la resistencia física y el manejo de la respiración, trajo como efecto la experticia del dominio en corporalidad. Los bailarines de danza urbana aprendieron sobre sus límites corporales, el manejo de su capacidad pulmonar, su fuerza física y los músculos implicados en los pasos, la capacidad de movimiento en sus manos, sus pies, brazos y piernas; aprendieron a utilizar su peso para la ejecución de las técnicas dancísticas y manejarlo en sus *freestyle*.

Aguirre (2012) señala que para bailar hay que entrar en contacto profundo con el cuerpo, bailarlo y tomar una amplia conciencia de él, pues solo de esta forma se da una buena comunicación entre el bailarín y lo que quiere expresar con su corporalidad. El cuerpo es lo más importante para un bailarín, pues se entiende como la herramienta principal de expresión artística; la danza es un medio de comunicación. El cuerpo y la corporalidad se entienden, entonces, como un medio de expresión tanto individual como de temáticas particulares coreográficas.

La magia del baile radica en la conciencia del movimiento [...]. El bailarín debe saber cómo están ubicados exactamente sus pies: a qué dirección apuntan, si tienen rotación, si las rodillas están abiertas o cerradas, en qué pie tiene el peso corporal [...]. Este mismo ejercicio lo debe practicar con cadera, pecho, muñecas, brazos, hombros y la cabeza. De allí la necesidad que tiene el bailarín de estar en sintonía con su cuerpo, de escucharlo y de sentirlo. En este sentido, un bailarín es un especialista en cuerpo. (Echeverri, 2017, p. 71)

La danza trabaja con el cuerpo para ejecutar los movimientos coreográficos. Para esto, el bailarín debe tomar conciencia sobre lo que necesita el cuerpo para un buen desempeño: atención, reposo, ejercicios y posturas que le ayuden a mejorar y mantener un estado físico deseado. Adicional a esto, y más importante aún, es entender muy bien el aspecto

corporal (Gómez y Pérez, 2018), esto es, entender por qué puede realizar un movimiento y no otros, cómo es que una postura es más cómoda y otra no, o por qué puede ejecutar coreografías más fácilmente que otras. El bailarín se vuelve, finalmente, un experto corporal.

La danza urbana tiene, en definitiva, múltiples beneficios individuales tanto físicos como mentales. El nivel de conciencia que se puede alcanzar con esta práctica ha sido ampliamente documentado en varias investigaciones. Pero para finalizar este apartado, es menester recordar uno de los focos de nuestra investigación y que tocamos ampliamente en el primer apartado; aun cuando existe un amplio potencial en el bailarín de conciencia de sí mismo y su cuerpo, existe un problema que esta práctica mantiene todavía y en ocasiones potencia la disociación mente y cuerpo.

Hablar del cuerpo como una “herramienta” de comunicación puede afianzar la percepción del bailarín de que su cuerpo es un objeto que posee y que se encuentra separado de su mente, de sí mismo. Torjada (2008) indica que existe una idea básica para aquel que es bailarín: ellos son indisociables de su cuerpo. Sin embargo, en la práctica, los bailarines son en efecto indisociables de sus cuerpos en tanto herramienta principal para ser, comunicar y estar, mas no como el “cuerpo” que son ellos mismos, como su sí mismo completo e integrado.

Para entender más ampliamente esto, explicaremos a qué nos referimos con el cuerpo como sí mismo integrado desde nuestra perspectiva en la psicoterapia Gestalt.

Terapia Gestalt e integración

Más que un enfoque psicológico, los practicantes de la terapia Gestalt hablan de ella como una verdadera filosofía existencial. Ginger y Ginger (1993) hablan de ella como un “arte de vivir” y una manera particular de

concebir las relaciones del ser vivo con el mundo. Fritz Perls, su fundador, habla de ella como la “filosofía de lo obvio”, debido a que los tres principios en los que se basa son imposibles de eludir en lo que respecta a la existencia humana. Peñarrubia (2008) los explica de la siguiente manera:

El presente, pues nada ocurre sino aquí y ahora (el pasado ya no existe y el futuro ya no es). El presente permite, más que conocer, descubrir (con todo el riesgo que conlleva) nuestras propias capacidades, nuestro potencial y el autoapoyo en función del contexto actual.

El segundo principio es la experiencia, reuniendo la conciencia del aquí y el ahora con una atención constante a lo que naturalmente se siente, se piensa y se hace. Esto requiere un trabajo sumamente constante de aceptación compasiva de nuestra propia existencia, de lo que orgánicamente surge de forma natural y, especialmente, el trabajo constante de percatarnos de todo ello sin censurar ni juzgar.

Finalmente, está la responsabilidad, que es completamente ineludible de la existencia humana en tanto que somos responsables de nosotros mismos querámoslo o no. La terapia Gestalt busca la conciencia permanente de esta realidad a través de la apropiación de nuestros sentimientos, deseos, evitaciones y negaciones; esto es, hacernos responsables y conscientes de nuestra existencia, aquello que nos gusta y que no nos gusta de ella.

En este sentido, la terapia Gestalt tiene una mirada respecto a la salud humana enmarcada en los niveles de conciencia que puede llegar a tener una persona. Para este enfoque la salud no se basa en un criterio patológico, sino que se comprende como una polaridad (Peñarrubia, 2008) donde la enfermedad es el extremo más oscuro de la conciencia (la psicosis, por ejemplo, donde la conciencia está completamente desprendida de la realidad y de la experiencia del aquí y el ahora) y la

salud como el extremo más luminoso, es decir, la conciencia y aceptación de la realidad interna y externa de nuestra existencia.

Para Frits Perls (1976) la salud humana consiste en qué tan conscientes e integrados estamos (reconocer aquello que nos gusta de nosotros mismos y nuestro contexto y aquello que negamos o no queremos ver); los seres humanos podemos acercarnos o alejarnos más a uno u otro extremo dependiendo de nuestro grado de neurosis (inconsciencia) y de conciencia, pues esta no siempre resulta agradable.

Bajo los tres principios y esta concepción de la enfermedad y la salud, la terapia Gestalt trabaja con tres elementos esenciales (que resaltaron especialmente en nuestra investigación debido a su amplio alcance y presencia en la experiencia de nuestros participantes, tanto como bailarines de danza urbana, como seres humanos en su totalidad); estos son el Darse cuenta, la Autorregulación orgánica y las Polaridades. Los ilustraremos brevemente con base en lo que Peñarrubia (2008) explica de ellos.

Darse cuenta

Se entiende como un estado natural de alerta y atención, una actitud de estar despierto más que un esfuerzo voluntario o forzado de lo que sentimos, pensamos, lo que sucede a nuestro alrededor y con los otros; esto es, reconocer lo que sucede en nuestra experiencia y realidad en el aquí y en el ahora. Según Perls (1976) “el darse cuenta es más difuso que la atención, implica una percepción relajada (en lugar de una percepción tensa) y es llevada a efecto por la persona total” (p. 73).

Se concibe entonces como un proceso que permite la restauración de la salud en tanto que permite el esclarecimiento de nuestra conciencia de nosotros mismos, nuestro alrededor y nuestra realidad, reduciendo la

ceguera y la inconsciencia de la neurosis. Nuestros dos participantes evidenciaron este proceso a través de la autorregulación orgánica, donde el baile y sus procesos corporales les permitieron conocer más de sí mismos.

Polaridades

Para la terapia Gestalt, los fenómenos actúan dialécticamente en un sistema de opuestos, donde cada parte tiene su propio correspondiente. Se concibe entonces al individuo como una secuencia interminable de polaridades (Polster y Polster, 1976, citados en Peñarrubia, 2008), por lo que unas aparecen en un momento y situación dados y otras en otro; todas están ahí y hacen parte del individuo y surgen en función del contexto.

Los opuestos no se entienden como incompatibles, sino que es el ser humano quien erróneamente los entiende como tal. Esto da como resultado un estrechamiento de la conciencia al mirar las cosas desde un único sitio, lo que limita la capacidad del Darse cuenta y la creatividad del ser humano para actuar en el mundo.

La terapia Gestalt trabaja especialmente con la polaridad de campo, que se conforma por el extremo organismo (el sí mismo) y el extremo ambiente (su contexto y los otros a su alrededor); esta polaridad es entonces el conjunto de todas las fuerzas (internas y externas) que actúan en el aquí y en el ahora. El ser humano en sí mismo está lleno de Polaridades, y muchas veces puede negar un extremo e identificarse solo con el otro. Por poner ejemplos, la fuerza y la suavidad, lo femenino y lo masculino. Es interesante lo mucho que la danza urbana trabaja con las polaridades en sus estilos dancísticos: el *krump* con la fuerza, el *house* con la suavidad, el *wacking* con lo femenino, etc.

Autorregulación organísmica

Se entiende como el fenómeno natural de la capacidad que tiene el organismo (cuerpo y mente del ser humano) para reconocer sus necesidades y cómo resolverlas, además de sus capacidades innatas. Esta sabiduría natural se ve reducida debido a las regulaciones externas, es decir, los valores sociales y la moral cultural que obstaculizan el cumplimiento de las necesidades del organismo.

Para la terapia Gestalt, la sabiduría del cuerpo y el organismo es fundamental para la salud humana, y en sus técnicas terapéuticas hace constantemente uso del movimiento y el tacto para traer al aquí y al ahora la conciencia de la experiencia corporal. El cuerpo hace parte de la totalidad del ser humano, que comprende sus características mentales y físicas; esta totalidad se entiende como el concepto de sí mismo.

[...] la nuestra es una existencia encarnada, corporificada. Lo que nos sucede como personas nos sucede tanto en maneras físicas como psicológicas. Vivimos no solo a través de nuestro pensamiento e imaginación, sino también a través de movernos, ponernos en alguna posición, sentir, expresar. [...] el cuerpo es intrínseco al sí mismo. (Kepner, 1992, p. 8)

Este es el concepto que más se pudo apreciar en la experiencia de nuestros participantes durante nuestra investigación. Los bailarines eran expertos en escuchar sus organismos, lo que sentían físicamente y la relación con su bienestar. Aprendieron a reconocer sus límites corporales y sus capacidades, pero mantenían el concepto de cuerpo dissociado de ellos mismos. Ambos participantes lo describieron como “un contenedor”, un “medio de expresión”, y una “vasija” que podía llenarse de un contenido o información que se transmitía a través del movimiento.

Debido a las regulaciones externas de nuestra sociedad y cultura, es cierto que se suele inhibir, castigar (sea física o psicológicamente) o satanizar muchas de las experiencias y necesidades de orden corporal (la sexualidad, emociones inaceptables como la rabia o la tristeza, el deseo al contacto, etc). Como explicamos al inicio de este artículo, el cuerpo se ve como algo que se posee y se separa de nosotros como entidad completa, incluso en ocasiones se ve como aquello que con la mente debemos “superar” o “controlar”. Con esto, la autorregulación orgánica se empobrece debido a la necesidad que tenemos de adaptarnos a nuestro entorno para sobrevivir, especialmente en la infancia, donde dependemos de nuestros cuidadores por completo.

Aprendimos a negar nuestro organismo y su sabiduría, alienando muchos aspectos de nuestro cuerpo que no aceptamos o vemos como negativos; nuestro sí mismo empieza a desintegrarse y a volver inconsciente muchas de nuestras experiencias corporales, limitando nuestra calidad de vida. Si el ser humano se aliena a sí mismo “y a causa de falsas identificaciones trata de conquistar su propia espontaneidad, entonces él se crea una vida apagada, confusa y dolorosa” (Perls, et ál., 1951, p. 235). Kepner argumenta que se genera sufrimiento en tanto que aquello que se niega no desaparece, hace parte de nosotros y el contenerlo causa dolor y malestar; “todo lo que se puede hacer es tapiarlo y pretender que no existe” (1992, p. 11).

El objetivo de la terapia Gestalt es hacer más consciente a las personas y, para ello, es necesario hacer la integración (aceptación y asimilación) de los aspectos del sí mismo negado (muchos de ellos corporales) y hacernos responsables de ello. Así, surge la autorregulación orgánica que nos permite comprender y darnos cuenta de qué es lo que necesitamos y cómo resolverlo para llevar una existencia más creativa, auténtica y plena.

Kepner (1992) plantea unas etapas o fases terapéuticas de tipo corporal que pueden posibilitar la integración del sí mismo negado a través de procesos físicos y corporales, ya que es el cuerpo el que suele ser negado y no integrado. El objetivo es una terapia holística, que integre dentro del trabajo psicoterapéutico los aspectos mentales y corporales del ser humano. Esto requiere ciertas condiciones que determinan la posibilidad de realizar un trabajo terapéutico integrado:

Aún un enfoque holístico debe comenzar con la condición de experimentar al sí mismo como si estuviera constituido por partes, y trabajar para desarrollar la conciencia de las partes, de cómo se mantienen separadas del todo, e integrar la experiencia de la persona en un sentido del sí mismo como un todo. [...] La terapia es un proceso de desarrollo en el que debemos crear las condiciones necesarias para movernos hacia la experiencia de la totalidad. (Kepner, 1992, p. 38)

Como primera condición se requiere que la persona tenga un grado suficiente de conciencia corporal, ya que si el individuo no tiene la consciencia adecuada de su propio cuerpo estará perdiendo una parte esencial de la información que compone el todo unificado hacia el cual se dirige la terapia Gestalt.

La segunda condición se refiere al grado suficiente de conciencia de la relación del sí mismo con los problemas y cuestiones corrientes de la cotidianidad. Es importante que el individuo reconozca la importancia de las cuestiones psicológicas para su propia vida, pues sin esto, la integración no tiene fundamento. La finalidad es reconocer que los problemas vitales recurrentes no solo le suceden a la persona, sino que tienen algo que ver con la forma en que es y cómo se relaciona con su mundo.

Finalmente, la tercera condición corresponde a la creencia básica en la relación entre el proceso corporal y los problemas psicológicos. Kepner asegura que, al desarrollarse la conciencia del funcionamiento corporal y psicológico, es necesario comenzar a construir el puente entre cuerpo-mente, creando la conciencia de que los dos están conectados para que la persona avance hacia una integración de más alto nivel.

Este puente se construye a partir de pequeños eslabones acumulados con el tiempo a través de experimentos terapéuticos tanto físicos como mentales. “De esta forma el terapeuta puede utilizar trabajo singular, alternativo o estratificado para formar las piezas de construcción hacia la integración, o sea, según sea apropiado a las etapas de desarrollo particulares” (Kepner, 1992, p.40).

Es en el trabajo para sembrar estas condiciones que la danza urbana y la conciencia corporal e individual que esta puede potenciar sería una herramienta sumamente significativa para la integración que busca la terapia Gestalt.

La danza urbana como herramienta corporal que posibilita el trabajo integrativo

Durante nuestra investigación pudimos reconocer el amplio nivel de Autorregulación orgánica que los bailarines de danza urbana tenían a través de esta práctica y disciplina corporal. Esto mismo les permitía el acceso al darse cuenta de diferentes aspectos de su vida que consideraban aislados o que parecían no tener importancia.

Ambos participantes nos compartían cómo a través de la danza urbana, los estilos y sus técnicas pudieron darse cuenta de sus propios límites mentales y corporales. Empezaron a reconocer cuándo se sentían enojados, tristes o con energía a través de las señales fisiológicas de su cuerpo. Incluso habían aprendido a observar su ambiente y a los otros de

forma diferente, una forma que ellos reconocen como más consciente y activa.

Sin embargo, durante la investigación pudimos reconocer también que sin la integración cuerpo-mente que plantea la terapia Gestalt, la danza urbana podía ser usada por los participantes como una forma de escape a su realidad interna y externa, manteniendo esa ceguera que no permite reconocer los aspectos de su existencia que no pueden tolerar o aceptar.

Perls (1976) explica que los seres humanos hacemos uso de mecanismos que nos permiten permanecer en la neurosis, es decir, inconscientes de la totalidad de nuestra vivencia y obstaculizando el contacto pleno con nuestro ambiente y nuestro sí mismo integrado. Kepner (1992) asegura que muchos de estos mecanismos se manifiestan de forma corporal como tensionar los músculos, retener la respiración, encogerse y encorvarse; todo esto puede limitar un contacto completo en tanto que limita las sensaciones físicas de un sentimiento o emoción con la que no queremos contactar (tensión para no dejar salir la rabia, retener la respiración para contener las lágrimas, encogernos para pasar desapercibidos en el espacio que ocupamos).

Otra forma de mecanismo neurótico que envuelve al cuerpo es la disociación que hacemos del sí mismo; entender el cuerpo como algo que no hace parte de mí, sino que es algo que poseo o tengo (objeto externo) evita que me responsabilice de lo que hago corporalmente. Kepner explica que la descorporificación de nosotros mismos evita que reconozcamos qué es lo que realmente estamos sintiendo y qué necesitamos; perdemos la habilidad de la Autorregulación orgánica.

Ahora bien, aunque la danza urbana permite que los bailarines sean expertos corporales y reconozcan claramente sus sensaciones físicas, sus límites y habilidades, el observar sus cuerpos como un objeto no permite la

integración de la totalidad de sus experiencias. Se ve como “algo que le pasa a mi cuerpo” o “algo que hace mi cuerpo”, no algo que “yo” hago, o algo que “me” pasa.

Uno de nuestros participantes puede ilustrar mejor lo que planteamos. En su situación particular, existía cierta incomodidad con la expresión de la rabia y la agresividad (debido a aspectos de su historia de vida), por lo que bailaba *krump* para soltar las emociones contenidas corporalmente. Sin embargo, con el tiempo, él mismo llega a asegurar que no puede bailar *krump*, pues “ya no es una persona agresiva”. Se puede ver como se quisiera negar una parte de sí mismo que puede sentir enojo y rabia, y “su” cuerpo “no puede” bailar un estilo que, en efecto, expresa esta emoción.

[...] y ya después dejé de hacer *Krumping* porque conocí el *House*, y me sentí más tranquilo en el *House*, porque mi cuerpo estaba muy relajado estaba muy tranquilo, la energía no era la misma [...] ahorita hacer *Krumping* se me dificulta, o sea, es como si estuviera mintiendo. (Borda y Calvo, 2019, p. 114)

Como investigadoras y psicólogas pudimos notar que, aunque hubo una descarga de la rabia y la ira que el participante contenía antes de bailar *krump*, al no existir un trabajo integrativo donde se reconozca que esas emociones también hacen parte de él y de su vida y que pueden ser funcionales, estas empiezan a volverse inaceptables para el participante y vistas como negativas. Se define como una persona relajada y tranquila, aun cuando él mismo reconoce que su aspecto físico le hace parecer un hombre agresivo y “peligroso”.

Kepner (1992) explica que si el conflicto identificado con el proceso corporal (que en este caso es bailar danza urbana) no se clarifica ni elabora (con el proceso de psicoterapia Gestalt, por ejemplo), el viejo hábito regresará, pues no es tan sencillo deshacernos de partes de nosotros

mismos. Entonces, se corre el riesgo de que, con solo el proceso corporal, se aprenda un nuevo hábito aparentemente más saludable, pero que niega partes de la experiencia total y mantiene la ceguera de la neurosis.

He visto esto varias veces en partidarios de diversas artes de entrenamiento, como la danza, el atletismo y las artes marciales. Estas personas a menudo han trabajado tan asiduamente para contrarrestar sus malos hábitos que los sentimientos de expresión originales han sido arrastrados muy por debajo de la superficie. (Kepner, 1992, p.60)

La danza urbana tiene amplios potenciales para que el bailarín o quien la practique aprenda de su propia Autorregulación organísmica, reconozca sensaciones de su cuerpo que le pasaban desapercibidas, explore polaridades dentro de él mismo como su lado femenino/masculino o su fuerza y delicadeza. Esta sensibilización del cuerpo y de nuestras propias sensaciones permite que podamos darnos cuenta de situaciones inconclusas, emociones contenidas, situaciones que nos incomodan o nos causan malestar; la danza urbana puede posibilitar una conciencia corporal que no tienen muchas personas durante un proceso psicoterapéutico. Sin embargo, sin su debida integración o elaboración, puede volverse otra forma de mantener al bailarín dentro de la inconsciencia.

A menudo tienen un sentido cinestésico de sus cuerpos muy desarrollado y, no obstante, pueden también estar separados emocionalmente de sí mismos. Han dominado sus procesos corporales como si fueran ruedas y engranes en una máquina; su necesidad de controlar sus cuerpos indica cuán fuera de control sienten que está su sí mismo corporal. (Kepner, 1992, p. 112)

Por lo tanto, para las personas que se encuentran completamente desensibilizadas de su cuerpo, que no lo reconocen como parte de ellos

mismos y apenas y se relacionan con él, el trabajo con la danza urbana puede ser una herramienta especialmente fuerte para construir las condiciones básicas del trabajo psicoterapéutico corporal planteado por la terapia Gestalt; es decir, la danza urbana puede ser una técnica corporal que trabaje por adquirir el grado suficiente de conciencia corporal y posibilite la asimilación de su relación con el mundo emocional y físico del ser humano para dar apertura al trabajo mucho más difícil de integración de la totalidad de la experiencia.

Conclusiones

La danza urbana representa una herramienta sumamente potente para adquirir un nivel de autoconocimiento más amplio y consciente. El interés y acceso que se tiene a esta experiencia corporal que no alcanzan a tener otras disciplinas corporales que se usan en psicoterapia como el *Rolfing*, la terapia bioenergética, etc, es solo una de sus muchas ventajas; su práctica se extiende a todos los estratos sociales y a todas las edades.

Su potencial principal es el aumento del *Darse cuenta* y la *Autorregulación orgánica* a través de la sensibilización. No solo es la experticia que se adquiere de los aspectos más anatómicos y fisiológicos del cuerpo, su movimiento o el reconocimiento de las sensaciones físicas, sino cómo todo esto se vive a través del propio cuerpo y reconociendo que la mente no puede ser desligada de la corporalidad. El ambiente de la danza urbana y sus estilos permiten que el bailarín explore aspectos de su sí mismo en un espacio seguro similar al espacio psicoterapéutico, pues emociones como la rabia pueden ser exploradas e identificadas dentro del propio cuerpo, reconociendo cómo se vive en la particularidad de la experiencia propia y subjetiva. Permite además que se visualicen las polaridades de la vida humana y que puedan ser reconocidas como parte de uno mismo.

Sin embargo, es menester el trabajo psicoterapéutico para que estas experiencias no queden aisladas o no se asimilen como parte de la totalidad de lo que soy y lo que puedo hacer; es decir, es necesario el trabajo enfocado en la parte emocional y mental para permitir que la persona se responsabilice de estas experiencias y no queden como algo que sucedió en el espacio dancístico y no hace parte del sí mismo. Un trabajo en conjunto posibilitaría la responsabilidad y la conciencia de la experiencia particular ampliando las posibilidades de ser y estar en el mundo; el bienestar del ser humano y sus potencialidades creativas al reconocer todos los aspectos de su existencia como integradas. La danza urbana podría ser una técnica corporal que permite la construcción de los aspectos básicos de la conciencia corporal para el trabajo psicoterapéutico gestáltico.

Referencias

- Aguirre, J. F. (2012). *Danza en el espejo. Un estudio del cuerpo y la imagen corporal en la danza*. [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia]. Danza escrita. <https://acortar.link/hEAb2>
- Alises, M. A. (2018). La danza como instrumento al servicio de la psicología positiva aplicada a la educación. *Revista científica electrónica de Educación y Comunicación en la Sociedad del Conocimiento*, 2(18), 335-350. <http://eticanet.org/revista/index.php/eticanet/article/view/171/145>
- Alvim, M. B. (2011). O lugar do corpo em Gestalt-Terapia: dialogando com Merleau-Ponty. The body's place in Gestalt-Therapy: a dialogue with Merleau-Ponty. *IGT na Rede*, 8(15). <http://www.igt.psc.br/ojs>.
- Aznar, I. (2019). *El lenguaje del cuerpo en la danza: Panorama actual del discurso dancístico popular en España*. [Tesis doctoral, Universitat de València]. Roderic, repositorio Universidad de Valencia. <https://roderic.uv.es/handle/10550/70914>

- Borda, L. S. y Calvo, M. (2019). *Apreciación de la vivencia corporal en la danza hip hop desde los conceptos de la terapia gestalt: un abordaje pragmático y contextualista*. [Tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás]. Repositorio Universidad Santo Tomás. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/19060>
- Castañeda, G. (2009). *Vivencias de prácticas corporales artísticas: allegar-se al cuerpo vivido desde las expresiones artísticas*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de Antioquia]. Universidad de Antioquia. <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/153-vivencia.pdf>
- Claros, M. T. (2016). *Las únicas batallas son las de Break: La cultura Hip Hop entre los jóvenes de dos barrios de la comuna 12 de Ibagué*. [Tesis de pregrado, Universidad del Tolima]. Universidad del Tolima. <http://45.71.7.21/bitstream/001/2114/1/APROBADO.pdf>
- Echeverri, L. (2017). *Cuerpo, baile e identidad en Manrique (Medellín-Colombia) 2006-2016*. [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador]. Repositorio Universidad Andina Simón Bolívar. <http://hdl.handle.net/10644/5508>
- Gaviria, M. P. (2014). *Cuerpo, Enfermedad y Experiencia: Una Mirada Gestáltica*. [Tesis de pregrado, Universidad Pontificia Bolivariana]. Repositorio Universidad Pontificia Bolivariana. <https://bit.ly/2xcKVCS>
- Ginger, S. y Ginger, A. (1993). *La Gestalt: una Terapia de Contacto*. El Manual Moderno.
- Gómez, A. A. y Pérez, G. E. (2018). *Más allá del cuerpo y la cultura: ¿bailar es lo único que define a un bailarín?* [Tesis de pregrado, Universidad Católica Andrés Bello]. Universidad Católica Andrés Bello. <https://acortar.link/NrGnw>
- Harris, N., Wilks, L., Stewart, D., Gopinath, V. y MacCubbin, S. (2011). Chapter Four. Street dance and adolescent wellbeing: using hip-hop to promote resilience in youth. En A. Brader (Ed.), *Songs of resilience*, (pp. 73-96). Cambridge Scholar Publishing.
- Infante, F. y Ramos, H. S. (2011). *Historia y memorias del Hip Hop en Ciudad Bolívar*. [Tesis de pregrado, Universidad Minuto de Dios]. Universidad Minuto de Dios. <https://acortar.link/a9hcq>
- Kepner, J. (1992). *Proceso corporal: Un enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Editorial El Manual Moderno.

- Kepner, J. (2008). Towards a More Deeply Embodied Approach in Gestalt Therapy. *Studies in Gestalt Therapy*, 2(2), 43-56. <https://bit.ly/2MFnc36>
- Ortiz, E. (2014). El desplazamiento del cuerpo significativo en la danza contemporánea. *Revista de investigación artística*, 2(1), 35-44. <https://acortar.link/IgDYy>
- Peñarrubia, F. (2008). *Terapia Gestalt. La vía del vacío fértil*. Alianza Editorial.
- Pérez, O. M. y Romagosa, G. G. (2004). Contribuciones y retos de la psicología de la salud en el abordaje de la hipertensión arterial esencial. *Revista de Psicología*, 13(2), 101-109. <https://www.redalyc.org/pdf/264/26413208.pdf>
- Perls, F. S. (1976). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Cuatro Vientos.
- Perls, F. S., Hefferline, R.F. y Goodman, P. (1951). *Terapia Gestalt*. Julian.
- Sebiani, S. (2005). Uso de la danza-terapia en la adaptación psicológica a enfermedades crónicas (cáncer, fibrosis, sida). *Reflexiones*, 84(1), 49-56. <https://bit.ly/2DBpscc>
- Torjada, M. (2008). Masculinidades alternativas: Construcción en la danza de Nijinsky y limón. El 1er encuentro latinoamericano y del Caribe. *Revista la sexualidad frente a la sociedad*, 5, 235-260. <https://acortar.link/Ur6QJ>
- Zapata, A. (2012). La escuela, un lugar para la apropiación de las prácticas corporales urbanas de danza en la Comuna 13 de la ciudad de Medellín, Colombia. *Estudios pedagógicos (Valdivia)*, 38(ESPECIAL), 267-291. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052012000400015>
- Zapata, R. (2006). La dimensión social y cultural del cuerpo. *Boletín de Antropología Universidad de Antioquia*, 20(37), 251-164. <https://www.redalyc.org/pdf/557/55703713.pdf>