

## TANGO: HERRAMIENTA DE CAMBIO

“El tango es el telar donde los hilos rotos de este tejido de cada historia tienen una nueva oportunidad de anudar las hebras sueltas.”

**Eduardo H. Grecco**

En 2009, la UNESCO considera el tango rioplatense Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad; medida con la que se pretende salvaguardar el legado que configura una identidad que abarca costumbres, creencias, ritos, música, danza y poesía.

Nuestra cultura occidental, ha estado marcada durante siglos en un contexto discursivo, que en los últimos tiempos parece derivar hacia la información más visual, basada en la imagen.

La primera forma que tenemos para expresarnos es sensorial, el tacto, el beso, la caricia, el abrazo... El movimiento ha estado presente desde el comienzo, forma parte de la vida; la antropología describe organizados sistemas de comunicación desde el gesto y la corporalidad, por supuesto que muy anteriores a que aparezcan los códigos orales.

El acercamiento social y la aceptación personal, nos implica necesariamente en nuestra corporalidad; pero existe la tendencia en nuestra cultura, a considerar lo cognitivo en un rango superior. Sin nuestro cuerpo no somos, a través de lo sensorial, podemos indagar y afectar a nuestro ser más íntimo y social.

El equipo de *Steven Brown* en la Universidad de McMaster, estudió con tomografía de positrones a quienes bailan, concluyendo que la información musical pasa directamente al tálamo y a áreas auditivas secundarias de la corteza temporal; comunicando esta información al sistema motor, antes de llegar a la conciencia.

Siendo el cuerpo la primera forma de expresión, es comprensible que nuestro arsenal comunicativo más primitivo, esté mejor conectado a lo inconsciente. “Somos conscientes de sólo un fragmento de lo que profundamente sabemos.” *Gendlin*, (2015, p.25).

Simplemente ver bailar, activa las neuronas espejo, afecta a la corteza premotora y al lóbulo parietal, aunque no se esté realizando la actividad.

En el tango, no sólo interviene la coordinación corporal, agilidad, memoria, compromiso, paciencia, improvisación, comunicación..., estamos hablando de un tipo de baile complejo, con singularidades muy específicas y normas claras que facilitan la expresión creativa.

Este baile, que ha de seguir una cadencia musical como cualquier otro, se diferencia significativamente por el tipo de conexión, del contacto que se establece entre las personas que lo realizan.

La doctora *Suzanne Dikker* de la Universidad de Nueva York, en el proyecto Neuro Tango, analiza la integración subjetiva y sincronización electroencefalográfica compleja de las parejas, lo que puede explicarse con la conectividad motora y emocional que ofrece el tango, haciendo que la pareja sea concebida como una unidad por el sistema nervioso.

El tango facilita la posibilidad de ser quién se es; buscando los posibles matices que la técnica y la práctica nos ofrecen en nuestra capacidad de expresarnos, creando en lo efímero.

El tango implica un pacto, un acuerdo; ni se está para sí mismo/a, ni para la otra persona, con cada pareja de baile, con cada melodía, se construye un vínculo tan intenso como transitorio, cuya belleza y profundidad, depende de la comunicación establecida.

Las distintas facetas que construyen el tango argentino, pero en nuestro caso el baile, vienen demostrando desde hace décadas su capacidad para integrar y mejorar las estructuras fundamentales en que apoyamos nuestra existencia: lo biológico, lo cognitivo, lo psicológico y lo social.

Cuando nos dejamos llevar y nos entregamos a lo que el propio tango sugiere, entramos en comunión con otra persona para elaborar, crear..., y conseguir un resultado que finaliza en un tiempo estipulado, pero permite abrir fisuras, rendijas o espacios con que experimentar emocionalmente.

El tango facilita que dos personas, dos cuerpos, dos seres sociales, dos interioridades; compartan un espacio físico y simbólico, en un equilibrio de tensiones, en una especie de duelo sin conflicto de competencias, en un marco suficientemente definido y abierto a la exploración.

En la más profunda, personal y subjetiva interpretación del tango, podemos emocionarnos de distinta manera, con las dicotomías entre expresividad y reserva, de confianza o desafío, de compromiso o resistencia, de entrega o ausencia, con la autoaceptación que facilita participar en ese espacio, o la ruptura personal que impide reconciliarnos con el propio cuerpo, y aceptar con confianza y seguridad a la otra persona.

El cuerpo va a expresar, va a permitir transmitir todo aquello que sólo con la palabra sería más complejo comunicar, nuestro cuerpo es el mensajero más sincero.

Esa modalidad de abrazo que parece trasladarnos al comienzo de nuestra vida, recupera una memoria que subyace en la primera infancia. A través de ese gesto, la activación de la enzima histona acetil transferasa, produce una modificación en la estructura físico molecular del cerebro, en los pocos minutos que dura un tango.

El psiquiatra argentino *Federico Trossero*, lleva años aplicando la tangoterapia, con excelentes resultados para sus pacientes, a través de una terapia mixta.

La utilización del tango además de herramienta de cambio, presenta una funcionalidad terapéutica de mantenimiento, ha demostrado la mejora en pacientes con enfermedad de Parkinson, comienzo de Alzheimer, Autismo, TDAH.... Este baile activa el cerebro, en estados intermedios de afectación neurológica.

Distintas modalidades de bloqueo, que pueden llegar a afectar la salud física y emocional, se transfieren y alojan en lo corporal, y es en interacción con ese ámbito, donde podemos alcanzar resultados, como se viene haciendo en *focusing*, orientando a un enfoque corporal desde planteamientos holísticos.

Pero también se recomienda en cualquier dificultad en que esté involucrado tanto el córtex prefrontal como la amígdala cerebral: depresión, estrés...; muy indicado para fobias de cualquier tipo, TOC, pánico, discapacidades, trastorno de alimentación, estrés post traumático, consolidación de funciones ejecutivas o dolencias relacionadas con las moléculas que afectan a los neurotransmisores, a las defensas inmunológicas o trastornos endocrinos.

Nuestro proyecto **TANGO, HERRAMIENTA DE CAMBIO**, implica comunicación, acción, reflexión y práctica:

- ✚ **Espacio previo** de quince minutos para expresar lo que se quiere, se espera, se desea que pase en el ejercicio del que se conoce el contenido; el propio ideal que impera, y en ocasiones oprime la expresión y el propio proceso natural para que la conexión y lo que conlleva, pueda suceder. Las técnicas y estrategias que se implementan en las distintas situaciones, son extrapolables al día a día cotidiano.
- ✚ **Técnica y práctica** de noventa minutos, conociendo y profundizando en la técnica del baile a fin de poder abordar los ejercicios de aprendizaje en espacios de ensayo, e implementar la práctica de contenidos.
- ✚ **Reflexión posterior** de quince minutos para analizar lo ocurrido. Escudriñar y tomar el pulso a la situación, si hubiese satisfacción o disociación entre la expectativa y lo sucedido.  
Habitualmente suele ser necesario un período de reflexión mayor que consideramos personal y transcurre entre sesiones.  
En el espacio previo siguiente se podrá continuar comentando las reflexiones o dudas de la sesión anterior, a fin de dilucidar las diferencias más significativas entre quién se es, quién se quiere ser y cómo se interpretan las tensiones sentidas; entre otros aspectos destacables de la intervención terapéutica.

Durante la clase práctica, se puede pedir atención psicológica concreta, para desenredar aspectos que generan bloqueos e impiden seguir avanzando, siempre que supere la atención del o de la profesora de baile, o no se consiga resolver con la pareja.

Para facilitar la atención, comunicación y dinámica, el grupo será como máximo de diez personas.

Contamos con profesionales del tango para la parte técnica y práctica y con un equipo de terapeutas preparadas para atender la parte psicológica.

Hay numerosos estudios que demuestran fehacientemente las posibilidades del tango en la mejora de la salud tanto física, psicológica, como social, y lo pretendemos incorporar a su bienestar.

Esperando que sea de su interés, el proyecto empezará en octubre, aunque las clases de tango lo harán en septiembre, para disponer de un rodaje previo.



Elisa Álvarez  
Directora de INTERAC  
Directora de INICIA

Bilbao, a 31 de julio 2023

## BIBLIOGRAFÍA

Aberastury, F (2005). *Escritos. Sistema Consciente para la Técnica del Movimiento*. Madrid: Mandala.

Augé, M. (1993). *Los no lugares: espacios del anonimato*. Barcelona: Gedisa.

Arteaga, M., Viciano, V. y Conde, J. (1999). *Desarrollo de la expresividad corporal*. Barcelona: Inde.

Ayrolles, A., Brun, F., Chen, P., Djalovski, A., Beauxis, Y., Delorme, R., Bourgeron, T., Dikker, S. and Dumas, G., (2021). *HyPyP: una canalización Python de Hyperscanning para el análisis de conectividad entre cerebros*. *Neurociencia cognitiva y afectiva social*, 16(1-2), 72–83.

Bauman, Z. (2013). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. Madrid: Fondo de Cultura Económica.

Brown, S. (2022). *El baile en grupo como origen evolutivo de la sincronización rítmica en humanos*. *Nuevas ideas en psicología* 64 (4): 100902.

Brown, S. (2022). *La unificación de las artes: un marco para comprender qué comparten las artes y por qué*. Oxford: Prensa de la Universidad de Oxford.

Bruckner, P. (2002). *La euforia perpetua. Sobre el deber de ser feliz*. Barcelona: Tusquets.

Castañer, M. (2002). *Expresión corporal y danza*. Barcelona: Inde.

Claxton, G. (2016). *Inteligencia corporal. Por qué tu mente necesita el cuerpo mucho más de lo que piensa*. Barcelona: Plataforma editorial.

Dikker, S., Michalareas, G., Oostrik, M., Kahraman, H., Serafimaki, A., Struiksma, ME, Poeppel, D. (2021). *Neurociencia de crowdsourcing: sincronía de cerebro a cerebro durante la interacción cara a cara fuera del laboratorio*. *Neuroimagen*, 117436.

Dolto, F. (1986). *La imagen inconsciente del cuerpo*. Buenos Aires: Paidós.

Fux, M. y Bensignor, B. (2004). *Qué es la danzaterapia - Preguntas que tienen respuesta*. Buenos Aires: Lumen.

Gendlin, E. T. (2015). *Focusing: Proceso y técnica del enfoque corporal*. Bilbao: Ediciones Mensajero.

Kesselman, S. (2006). *El pensamiento corporal: De la inteligencia emocional a la inteligencia sensorial*. Buenos Aires: Lumen Humanitas.

Maturana, H (1996). "Neurociencia y cognición: biología de lo psíquico", en: *La realidad: ¿Objetiva o construida?* Barcelona: Anthropos.

Ostuni, R. (2000). *Viaje al corazón del tango*, Buenos Aires: Lumière.

Ruano, K. (2004). *La influencia de la expresión corporal sobre las emociones: un estudio experimental*. Tesis doctoral. Madrid: UP.

Schinka, M. (2010, 4ª edición). *Expresión Corporal. Técnica y expresión del movimiento*. Madrid: Wolters Kluwer.

Trossero, F. (2010) *Tango Terapia: Fundamentos, metodología, teoría y práctica. Una propuesta para el encuentro con uno mismo y con el otro*. Buenos Aires: Continente.