Tango Argentino en la terapia cognitivo conductual

Una posible integración ejemplificada a través de un taller

Hans Gunia, Cynthia Quiroga Murcia

Tras una breve introducción al Tango Argentino y una visión general de estudios sobre los efectos del Tango Argentino en la salud, los autores presentan su taller en el marco de la Alianza contra la Depresión de Darmstadt.. El contenido del taller, así como su procedimiento didáctico, son descritos en detalle. Los autores muestran cómo relacionan Tango Argentino, psicoeducación y estrategias de comunicación.
Palabras clave
Tango Argentino, psicoterapia, terapia cognitivo conductual, psicoeducación, estrategias de comunicación, depresión

Últimamente se discuten más intensivamente y son más demandadas las aproximaciones corporales en la terapia cognitivo conductual (Tschacher et al. 2014). Sin embargo, la oferta en terapia de cuerpo y danza fundamentada en terapia cognitivo conductual, es comparativamente pequeña. Pero Tango Argentino se puede combinar de manera excelente con enfoques y técnicas cognitivo conductuales y está basado en el cuerpo. Tango Argentino se originó en el siglo XIX en Buenos Aires y Montevideo como una mezcla de raíces africanas, europeas y latinoamericanas.
Bailado inicialmente sólo por el estrato social más bajo de Buenos Aires, llegó esencialmente a Europa en dos oleadas, y desde Europa volvió a Buenos Aires. Así, estuvo de moda poco antes de la Primera Guerra Mundial en París, se extendió por el resto de Europa y fue, por medio de este desvío, aceptado por la clase alta de Buenos Aires como baile de salón. En la década de 1990, impulsado por shows de tango y espectáculos de orquestas de tango argentinos, vivió su segundo renacimiento mundial (Birkenstock /Ruegg 2000; Plisson 2001). Hoy en día se puede bailar tango en casi todas las ciudades importantes del planeta. (Fleischmann 2011; Plisson 2001). El tango estándar difiere del Tango Argentino en que éste último se baila en secuencias menos rígidas, siendo más suave, más corporal y más improvisado. Por lo tanto, el Tango Argentino a veces es llamado "Caminar abrazados" (u. a. Sedó / Engel 2016). En lo sucesivo nos referiremos exclusivamente al Tango Argentino.
Lo que en nuestra opinión lo hace tan interesante al Tango Argentino para la integración en la terapia conductual es que para muchas parejas supone una actividad positiva (que en sí misma ya tiene un efecto antidepresivo), es algo nuevo y desconocido para las parejas, permite a las parejas enfermas descubrir los componentes saludables, es decir, las fortalezas personales, las preferencias y los comportamientos que no están influenciadas por la enfermedad (y así salir del rol de enfermo), contiene elementos de mindfulness (atención plena), en la medida en que los participantes perciben conscientemente la música, el espacio y el cuerpo, y se concentran en el momento, y aporta nuevas experiencias corporales, una mejor calidad de vida y más alegría de vivir. Más allá, el bailar Tango representa una

oportunidad para la toma de contacto y una posibilidad de crear nuevas relaciones sociales. Esto posibilita la ocasión de ensayar y poner en práctica conductas asertivas y habilidades de comunicación para entrar en contacto con diferentes parejas de baile. Y de una manera muy sutil, a través del Tango se pueden tratar de forma amena temas tan sensibles como la higiene personal. Combinándolo con la psicoeducación, es posible aumentar la cuota de diversión y con ello aumentar la aceptación para la psicoeducación (Gunia / Berger 2016).
Estudios empíricos basados en evidencias apoyan el efecto positivo del baile sobre diversos síntomas emocionales y físicos: por ejemplo, en personas con depresión (Koch et al. 2007; Pinniger et al. 2012), en pacientes con enfermedad de Parkinson (Hackney et al. 2007), en pacientes con cáncer (Mannheim/ Weis 2005), en pacientes con diabetes (Murrock et al. 2009), así como en pacientes con enfermedades del corazón (Belardinelli et al., 2008), y en pacientes traumatizados (Koch / Weidinger-von der Recke 2009).
Actualmente, el Tango es incluído cada vez más en la investigación como una intervención de danza terapéutica.
Pinniger et al. (2013) pudieron demostrar, por ejemplo, que bailar el Tango podía reducir los síntomas de una depresión autoinformada tanto inmediatamente después de la intervención como en el seguimiento, y por lo tanto era superior a un grupo de meditación. Quiroga Murcia et al. (2009) investigaron las reacciones emocionales y hormonales al bailar Tango y qué influencia diferencial se podía atribuir a la pareja o a la música en dichas reacciones. A 22 bailarines de Tango se les expuso a cuatro condiciones, en donde la presencia y la ausencia de pareja y música variaba en un diseño de 2 x 2. Al principio y final de cada sesión, se pedía una muestra de saliva a los sujetos para el análisis de las concentraciones de cortisol y de testosterona, y el completamiento de un cuestionario para detectar su estado emocional. Quiroga Murcia et al. descubrieron que la combinación del movimiento del cuerpo con la pareja y con la música de tango, en comparación con movimientos sin pareja y sin música contribuía a cambios emocionales más positivos (aumento del afecto positivo y disminución del afecto negativo).
Por otra parte, se pudo detectar una reducción de la concentración de cortisol después de bailar el Tango, la cual dependía de la estimulación musical. Un aumento en la concentración de testosterona dependía contrariamente de la presencia de la pareja.
Hasta la fecha nosotros mismos organizamos talleres para los pacientes con un trastorno límite de personalidad, para las familias con un miembro de la familia aquejado por psicosis (véase también Gunia / Berger 2016), y para pacientes depresivos y sus familiares en el marco de la Alianza Darmstadt contra la depresión.

Talleres de Tango en la depresión

Utilizamos Tango Argentino en nuestros talleres, no como una base para la interpretación de la dinámica de relación de la pareja. Nosotros trabajamos basándonos en la terapia cognitivo conductual, enseñamos a los participantes una técnica cultural - a saber, bailar -, e integramos en este taller técnicas de intervención del comportamiento como las estrategias de comunicación y la psicoeducación, que en la terapia cognitivo conductual en la depresión se ha

demostrado ser muy efectiva.
Por esta combinación de técnicas de baile y de terapia cognitivo conductual, los participantes aprenden con más alegría, y los contenidos transmitidos pueden ser mejor interiorizados. También contribuimos a los resultados de Pinniger et al. (2013) , que el baile de Tango por sí mismo ya tiene un efecto antidepresivo. También tratamos de integrar los aspectos de Mindfulness que asimismo han demostrado ser muy eficaces en el tratamiento de la depresión.

El reclutamiento de los participantes

Los talleres "Tango contra la depresión" para pacientes depresivos y sus allegados se realizan desde 2013 por lo general dos veces al año durante todo el día los sábados en el marco de la Alianza contra la Depresión de Darmstadt. A los talleres acuden entre 13 y 20 participantes que, o bien son reclutados a través de la cobertura en la prensa regional, por medio de un folleto de la Alianza contra la Depresión, a través de avisos en nuestro práctica comunitaria o por medio de la aproximación directa de pacientes antes y después de sesiones de terapia. Por regla general, la mayoría de participantes son mujeres. No es necesario tener experiencia previa en Tango Argentino y por lo general no la hay.
O los participantes padecen / padecían ellos mismos de depresión o son familiares. Al principio y al final de los talleres repartimos un cuestionario (Inventario de Depresión de Beck BDI y una hoja de preguntas para evaluación del estrés), pero no realizamos un diagnóstico.

Desarrollo

A continuación mostramos como ejemplo el desarrollo de unos talleres típicos según el concepto que hemos desarrollado para los seminarios de la Alianza contra la Depresión de Darmstadt.
El taller se inicia de manera que todos los participantes se conozcan mutuamente en grupos de dos, de forma que pregunten libremente por las aficiones, preferencias, ocupación, etc., y después cada uno de los participantes presenta brevemente a la otra persona al grupo. De este modo se busca romper el hielo y atenuar una timidez inicial. Así se pueden establecer los primeros contactos. A continuación ponemos música de Tango (nos gusta comenzar con música de la orquesta de Carlos Di Sarli, ya que especialmente a los principiantes de Tango les suele gustar la música "romántica" de Di Sarli y así se facilita una buena entrada musical), y los participantes se mueven al ritmo de la música en la habitación, inicialmente cada uno por su cuenta. De esta manera queremos acercar a los participantes a la música de Tango y a una sincronización lúdica entre la música y el movimiento. Desde el principio nos aseguramos de que todos se muevan conscientemente en sentido contrario a las agujas del reloj formando un círculo, de manera que nadie se adelante o empuje a los demás. Los participantes son puestos en contacto desde el primer segundo con las reglas de Tango y Mindfulness (atención plena) al bailar en un espacio. De vez en cuando corregimos la postura (hacemos especial énfasis en que los participantes aprendan desde el principio a situarse sobre su propio eje corporal y girar sobre este eje). Como algunos ya insinúan movimientos de baile que conocen de otros bailes, nos aseguramos de que los participantes se muevan como lo hacen habitualmente: "como en la calle" y no "danzante".

Al inicio los participantes fluyen al ritmo de la música, todavía no se enseña ninguna secuencia de pasos. Después de unas cuantas rondas en las que ponemos música de tango, y cuando tenemos la sensación de que todos los miembros del grupo están en la música y en el ritmo, y se mueven con atención plena, se permite a los participantes ir en parejas y adoptar una pose de baile. Una vez más, nos aseguramos de que la dirección del baile se mantenga y que nadie adelante a otro, etc. De esta manera ya se prepara a los participantes para el futuro baile y a los eventos públicos de Tango. En clave de humor, enseñamos cómo se posiciona a la mujer (o a la persona guiada) en el pie correcto, de cómo disfruta inicialmente del abrazo, y sólo entonces comienzan juntos a moverse con atención plena (Mindfulness). Queremos conseguir que los participantes aprendan Tango de forma lúdica y comiencen con el Tango lentamente y con atención plena. Siguen algunos tangos en los cuales circulamos alertando sobre la postura y la presencia, respondemos a preguntas, enseñamos el guiar y el ser guiado bailando individualmente con los participantes.
Tras el primer descanso hablamos de Buenos Aires, informamos sobre los orígenes del Tango y de los diferentes estilos de tango. Los participantes están sentados en este momento en sillas formando un círculo. A continuación demostramos cómo se baila cada uno de los tres estilos de tango Tango, Milonga y Vals. Comenzamos con pasos sencillos:

Traspiés a un lado: El hombre y la mujer se colocan uno frente al otro, los pies están juntos. El hombre pone su pie izquierdo a doble velocidad a un lado, carga brevemente su pie izquierdo y lo pone nuevamente a doble velocidad en la posición inicial. Luego cambia el peso sobre el pie izquierdo y coloca el pie derecho a la izquierda del pie izquierdo de la mujer. La mujer hace los mismos movimientos a imagen de espejo y a la misma velocidad. Desde esta posición es posible realizar más combinaciones de pasos.

A continuación mostramos una pequeña combinación de pasos que los participantes pueden practicar a lo largo de la mañana. Ponemos especial atención en que estos pasos no se realicen como una coreografía, sino que sean realizadas de forma auténtica.
Antes de la comida se presenta una unidad con información sobre la depresión (psicoeducación). Informamos cómo puede surgir la depresión, cómo podría ser la evolución y el pronóstico. Para esto, los participantes forman de nuevo un círculo con las sillas. Para relajar un poco el ambiente en esta parte prestamos especial atención a trabajar con humor. Mostramos p.ej. de una manera agradable y divertida todo lo que se puede hacer mal al tratar con familiares depresivos (p.ej. hacer reproches, equiparar la apatía depresiva como "pereza", no valorar enfoques positivos, etc.). Análogamente al guiar en el Tango mostramos ahora de forma adecuada, cómo se puede motivar de manera agradable a realizar actividades a los familiares enfermos. Nos es muy importante en este punto, señalar a los familiares que reproches como p.ej."¿Por qué necesito decirte siempre que has de sacar la basura? "o" ¿No puedes darte cuenta de eso por ti mismo/a?" generan a menudo reacciones de ira y reactancia en el afectado, mientras que expresiones claras como "Por favor saca la basura" es mejor aceptado y acatado por a los afectados. Por

medio de reflexiones conjuntas se conectan las experiencias de aprendizaje en el guiar y el ser guiado al bailar con la vida cotidiana. Le siguen más pasos de baile:

Traspiés hacia delante. El hombre y la mujer se colocan uno frente al otro, los pies están juntos. El hombre pone su pie izquierdo a doble velocidad hacia delante al lado del pie derecho de la mujer, carga brevemente su pie izquierdo y lo pone nuevamente a doble velocidad en la posición inicial. Luego cambia el peso sobre el pie izquierdo y coloca su pie derecho hacia delante a la izquierda del pie izquierdo de la mujer. La mujer hace los mismos movimientos a imagen de espejo y a la misma velocidad. Desde esta posición es posible realizar más combinaciones de pasos.

Debido a que, según nuestra experiencia, la dinámica positiva en el taller "Tango para la depresión" permite también hablar sobre temas difíciles, hemos integrado a continuación en el taller el tema de la " pérdida de libido" como unidad psicoeducativa. El tema es tratado por nosotros para no avergonzar a nadie. Este síntoma particularmente lo padecen los pacientes depresivos o sus parejas. Subrayamos que la pérdida de la libido es un síntoma del trastorno depresivo y que no se debe confundir en ningún caso con la falta de interés por la pareja. Según nuestra experiencia esta información por sí sola conduce a una reducción significativa del malestar emocional. Por lo tanto no se realiza una mayor profundización de contenidos.
Después de la comida se continúa con la práctica, ahora con música de Juan D'Arienzo. D'Arienzo es considerado el "rey del compás", los participantes pueden seguir mejor el compás con la música de D'Arienzo que con otras orquestas de tango. Pero en primer lugar demostramos cómo con Caminata y Traspiés ya podemos crear un Tango bonito y variado. A continuación hablamos de las reglas de la Milonga, de cómo se invita a bailar en Buenos Aires y cómo no. Comentamos que los bailarines en Buenos Aires están siempre bien vestidos, que prestan atención a su cuidado personal y a tener buen aliento, etc. Esta parte nos es particularmente importante ya que de esta manera se puede llegar a hablar de una manera constructiva sobre temas tan sensibles para los depresivos como lo es la higiene personal.
Tras el descanso, se trata de cómo se invita a bailar solo por medio de contacto visual (mirada y cabeceo).
En primer lugar hacemos el ejercicio mal (llamando desde atrás, convencer, etc.) y, a continuación mostramos cómo se hace en Buenos Aires. Acto seguido el grupo practica invitar a bailar mediante contacto visual. Para ello los participantes se sientan apoyados en paredes opuestas. De paso los participantes aprenden a tomar y mantener el contacto visual, entrar en contacto con otras personas y experimentar el contacto físico: estrategias que también son útiles en el tratamiento psicoterapéutico de la depresión. Ya que el entrenamiento en habilidades sociales también ha demostrado ser eficaz en el tratamiento de la depresión, proporcionamos estrategias de estos programas: la escucha activa, la expresión de emociones, el decir No, no sólo es transmitido alternando con pasos de Tango, sino que los pasos de Tango y las estrategias de comunicación se correlacionan. Hacemos esta referencia verbalmente comparando continuamente a lo largo del curso p.ej. "la

expresión de sentimientos y deseos” y “decir No” con el “guiar” en el tango y la "escucha activa" con el “seguir” en el tango. Pensamos que de esta manera las estrategias transmitidas son mejor recordadas y consolidadas y que la transferencia a la vida cotidiana será más fácil. A continuación mostramos una última combinación de pasos
(guiar a la mujer a la “quebrada”) y los practicamos con los participantes. Gradualmente los participantes experimentan sentirse más capaces. Desarrollan un incremento en autoconfianza y la convicción de que pueden, junto con la pareja, hacer frente a movimientos incluso más complejos. Aquí tenemos nuevamente especial cuidado que este paso no se aplique en el sentido de una coreografía, sino que esté dirigido por el guía. Bailamos de nuevo con los participantes individualmente para enseñar el " detalle exacto" del modelo.

Guiar a la mujer a la “quebrada”: Hombre y mujer se colocan uno frente al otro, los pies están juntos. El hombre da un paso a un lado con su pie izquierdo y lleva consigo a la mujer. El hombre cambia después su peso sobre el pie derecho. La mujer mantiene su peso en el pie derecho. A continuación el hombre pone su pie izquierdo hacia adelante, la mujer su pie derecho hacia atrás. Después de eso, él sigue hacia adelante con el pie derecho y gira ligeramente la parte superior del cuerpo hacia la derecha. La mujer da un paso hacia atrás con el pie izquierdo. El hombre luego avanza con el pie izquierdo hacia adelante, y espera hasta que la mujer mueve su pie derecho hacia atrás. La rotación de la parte superior del cuerpo del hombre esta vez hacia la izquierda hace que la mujer cruce su pie izquierdo por delante del derecho. Desde esta posición es posible realizar más combinaciones de pasos.

Para finalizar el taller, los participantes reciben consejos para su primer CD de Tango propio y una guía de a qué escuela de Tango pueden acudir en su entorno, en caso de querer complementar y profundizar lo que han aprendido.

Perspectiva

¿Por qué exactamente Tango para la depresión? Por un lado Pinniger et al. (2012, 2013) pudieron demostrar que el Tango Argentino es más efectivo en el tratamiento de la depresión que la práctica de Mindfulness. Por otro lado, mediante informes acerca de las normas en Buenos Aires, se pueden tocar de manera agradable temas de gran sensibilidad como es el cuidado personal. En los talleres para los pacientes y sus allegados, el Tango Argentino es a menudo para ambas partes una novedad, y la postura de baile y las combinaciones de pasos son también difíciles para las parejas "sanas". Y si hubiera parejas con experiencia previa, nos aseguramos de que éstos aprendan nuevos aspectos del Tango y/o lo profundicen. Las personas deprimidas a menudo no tienen confianza en sus propias capacidades, se retraen y sus allegados se sienten no pocas veces motivados a realizar las tareas de los miembros de la familia enfermos, de protegerlos y de cuidarlos. Nosotros lo llamamos el "rol de enfermo" de los afectados. Según hemos podido observar, a través de la inclusión del Tango con frecuencia se disuelve este "rol de enfermo”, y el "enfermo" puede enseñar algo a los "sanos. Como anécdota, que de ninguna manera ha de verse como peyorativa o como típica, pero que clarifica lo que nosotros entendemos por "rol de

enfermo" a base de un ejemplo extremo: en uno de los últimos talleres una participante informó en la ronda final, que ella sólo había acompañado a su amigo depresivo. Que se había aburrido, ya que ella bailaba mejor y desde hace más tiempo que su compañero. Sin embargo, a nosotros nos había parecido que él era el más talentoso de los dos. Así puede pasar.

Nuestro formato de taller de un día con ocho unidades de tratamiento es demasiado corto y nuestra muestra demasiado pequeña como para poder replicar los resultados de Pinniger et al. (2013) y asegurar las estadísticas, así como para evaluar estadísticamente los resultados de los cuestionarios pasados. Pero sí pudimos demostrar que el Tango se puede combinar bien con la psicoeducación y con la transmisión de estrategias de comunicación (comunicación no verbal, expresión directa de sentimientos, decir No, escucha activa). Los depresivos y sus allegados se divierten e informan que se han beneficiado de los ejercicios. Individualmente, algunos pacientes, que participaron de nuestro tratamiento ambulante, informaron que, después del taller, siguieron aplicando las estrategias que habían adquirido y que se sentían más seguros en el trato con sus familiares. Nuestro taller se puede aplicar como complemento y/o profundización de la terapia ambulatoria y es de fácil implementación en este marco. En un caso óptimo, además de los avances terapéuticos, surge una nueva afición y se crea una nueva red social.

Literatura

Belardinelli, R., Lacalaprice, F., Ventrella, C., Volpe, L., Faccenda, E. (2008): Waltz dancing in patients with chronic heart failure: New form of exercise training. Circulation: Heart Failure, 1, 107–114, http://dx.doi.org/10.1161/circheartfailure.108.765727

Birkenstock, A., Ruegg, H. (2000): Tango. DTV, München

Fleischmann, G. (2011): Cyber-Tango. Argentinischer Tango im Internet. In: www.cyber-tango.com, 21.2.2016

Gunia, H., Berger, H. (2016): Psychoedukative Familienintervention (PEFI) bei schizophrenen Psychosen – als Beispiele einer Mehrfamilienintervention. In: Bäuml, S., Behrend, B., Henningsen, P., Pitschel-Walz, G. (Hrsg.): Handbuch der Psychoedukation für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin. Schattauer, Stuttgart

Hackney, M. E., Kantorovich, S., Earhart, G. (2007): A study on the effects of argentine tango as a form of partnered dance for those with Parkinson disease and the healthy elderly. American Journal of Dance Therapy 29, 109–127, http://dx.doi.org/10.1007/s10465–007–9039–2

Koch, S. C., Morlinghaus, K., Fuchs, T. (2007): The joy dance: Specific effects of a single dance intervention on psychiatric patients with depression. The Arts in Psychotherapy 34, 340–349, http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2007.07.001

Koch, S. C., Weidinger-von der Recke, B. (2009): Traumatised refugees: An integrated dance and verbal therapy approach. The Arts in Psychotherapy 36, 289–296, http://dx.doi.org/10.1016/j.aip.2009.07.002

Mannheim, E. G., Weis, J. (2005): Tanztherapie mit Krebspatienten. Musik-, Tanz- und Kunsttherapie 16, 121–128, http://dx.doi.org/10.1026/0933-6885.16.3.121

Murrock, C. J., Higgins, P. A., Killion, C. (2009): Dance and peer support to improve diabetes outcomes in African American women. The Diabetes Educator 35, 995–1003, http://dx.doi.org/10.1177/0145721709343322

Pinniger, R., Brown, R. F., Thorsteinsson, E. B., McKinley, P. (2012): Argentine tango dance compared to mindfulness meditation and a waiting list control: a randomized trial for treating depression. Complementary Therapies in Medicine 35, 60–77, http://dx.doi.org/10.1016/j.ctim.2012.07.003

Pinniger, R., Thorsteinsson, E. B., Brown, R. F., McKinley, P. (2013): Tango dance can reduce distress and insomnia in people with self-refered affective symptoms. American Journal of Dance Therapy 20, 377–384

Plisson, M. (2001): Tango. Palmyra, Heidelberg

Quiroga Murcia, C., Bongard, S., Kreutz, G. (2009):

Emotional and neurohumoral responses to dancing tango argentino: the effects of music and partner. Music and Medicine 1, 14–21, http://dx.doi.org/10.1177/1943862109335064
Sedó, M., Engel, D. (2016): Tango de Salon. In: www.tangodesalon.de, 21.2.2016
Tschacher, W., Munt, M., Storch, M. (2014): Die Integration von Tanz, Bewegung und Psychotherapie durch den Embodimentansatz. körper – tanz – bewegung 2 (2), 54–63, http://dx.doi.org/10.2378/ktb2014.art10d

Die Autoren

Hans Gunia
Diplom-Psychologe, Lehrtherapeut und Supervisor VT und DBT, tätig in eigener verhaltenstherapeutischer Praxis. Fortbildungen und Veröffentlichungen zu den Themen Verhaltenstherapie bei Psychosen, Psychoedukation, dialektisch-behaviorale Therapie bei Borderline-Persönlichkeitsstörungen und Tango Argentino in der Verhaltenstherapie.

Hans Gunia
Psychologische Praxis
Heidelberger Landstraße 17 | 164297 Darmstadt
gunia@vt-forsthaus.de
www.vt-forsthaus.de

Dr. Cynthia Quiroga Murcia
Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, tätig in eigener verhaltenstherapeutischer Praxis in Darmstadt.

Dr. Cynthia Quiroga Murcia
Psychologische Praxis
Heidelberger Landstraße 17 | 164297 Darmstadt
quiroga@vt-forsthaus.de
www.vt-forsthaus.de