



Proyecto terapeutico de Biodanza: del miedo a la liberación

El miedo es una emoción básica, que si bien tiene una función esencial en la defensa de nuestra vida, se puede convertir en nuestro peor enemigo y bloquear aspectos fundamentales, que nos impiden ser felices. El proyecto MInotauro es una extensión de la Biodanza que permite al participante identificar sus miedos de base, enfrentar y superar con éxito desafíos específicos y así convertirse en protagonista de su propio proceso de cura.

Si nos preguntamos cuál de las emociones nos paraliza más en la vida, la mayoría de nosotros contestaríamos, que el miedo, que aunque a veces no se manifieste de una forma clara, está en la base de muchas de nuestras respuestas emocionales.

Rolando Toro desarrolló la Biodanza como un sistema que aunque tiene resultados terapéuticos, su metodología no lo es, ya que no enfrenta directamente el conflicto. Utiliza todos los potenciales de salud (líneas de vivencia) que hay en los ámbitos de vitalidad, creatividad, afectividad, sexualidad y transcendencia, estimulándolos desde un abordaje positivo. Se trataría de poner más luz en todos esos aspectos, de modo que la luz vaya ganando terreno a la oscuridad. Pero hay algunas puertas de nuestra existencia que



están tan cerradas y bloqueadas, que es preciso enfrentarse directamente a ellas para empezar a abrirlas y permitir que entre la luz.

Rolando pudo ver que detrás de esas puertas cerradas, la emoción que habita es el miedo, y en la base de todos ellos, está el miedo a perder la Identidad. Por eso, desarrolló una extensión de la Biodanza que trabaja con el reconocimiento y el desafío de los miedos básicos que sustentan los conflictos, y que llamó Proyecto MInotauro. Este proyecto permite a los participantes identificar sus miedos de base y enfrentarlos mediante ejercicios (desafíos) específicos en un ambiente altamente favorecedor, con una meto-

dología segura y ampliamente probada. Tiene como objetivos aumentar la conexión con la propia identidad y con su base instintiva, revertir los procesos de alienación y condicionamientos socioculturales, restablecer el vínculo esencial con los procesos de nutrición de la vida y permitir que cada persona sea protagonista de su propio proceso de cura.

A la pregunta de ¿Qué es el miedo? se puede responder desde distintas disciplinas, la biología, la neurociencia, la psicología, la antropología y la sociología, entre otras. Desde el punto de vista biológico es la primera emoción que aparece como mecanismo de supervivencia, defensa y adap-

tación al medio.

La sede neurológica del miedo es la amígdala, la parte más primitiva de nuestro sistema Límbico o cerebro emocional. Es la que dispara la respuesta de "lucha o fuga" ante cualquier posible amenaza, elevando los niveles de adrenalina y cortisol en nuestro cuerpo, y produciendo todas esas sensaciones físicas de respuesta al estrés, que nos son tan conocidas. Por ser una salvaguarda de nuestra vida, la respuesta de la amígdala es extremadamente rápida, pero es poco precisa, por eso, podemos responder con una reacción de miedo, ante situaciones que no son realmente peligrosas.

De la misma forma que nacemos con algunas defensas en nuestro sistema inmunológico y el resto las vamos desarrollando según nos exponemos a distintos agentes externos, nacemos con miedos o "sistemas de defensa" heredados de la especie, y a lo largo de la vida, de acuerdo a las experiencias que tengamos, vamos desarrollando nuevos miedos. Se adquieren y se graban en nuestra memoria a través de los cinco sentidos, especialmente el de la vista. Por eso ante una situación que nos haya producido miedo, cualquier estímulo, por separado, que podamos asociar con esa experiencia, nos dispara automáticamente la misma respuesta, como si se tratara de un acto reflejo que no podemos controlar.

Si solo existiera este mecanismo de respuesta al miedo, estaríamos perdidos, porque la complejidad y el nivel de estímulos a los que estamos expuestos son tan complejos, que estaríamos siempre en situación de alerta. En la zona prefrontal de nuestra corteza cerebral, existe otro centro de análisis y respuesta que es más sofisticado y preciso que la amígdala, pero es dos veces más lento. Algunas señales de alerta están grabadas tan fuertemente en nuestro cerebro emocional, que la respuesta de la amígdala se dispara instantánea y automáticamente, antes de que nuestra corteza prefrontal pueda hacer un análisis detallado de la situación. Esto es lo que se llama "raptos o secuestro emocional"; nuestro cerebro ha sido secuestrado por la amígdala y ya no podemos pensar con claridad.

El exceso de respuesta de la amígdala o falta de regulación por el córtex, nos pone en situación de alarma y estrés físico y emocional, y la falta de respuesta ante situaciones de peligro, pone en riesgo nuestra vida. Conseguir el equilibrio entre estos dos centros, el instintivo y el racional, es lo que garantiza una respuesta emocional saludable ante el miedo. El Proyecto Minotauro favorece las funciones internas para recuperar el equilibrio, restaurando la principal función reguladora límbico-hipotalámica.

Igual que el miedo se aprende, también puede desaprenderse a través de experiencias vivenciales que borren las respuestas automáticas al miedo. Como su aprendizaje ha sido inconsciente y vivencial, el Proyecto Minotauro propone un viaje vivencial de la consciencia al inconsciente a través del mito y del arquetipo como abordaje. La vida se presenta como un laberinto con distintas puertas en el que hemos de encontrar las que nos conducen a la felicidad y la plenitud. El laberinto como arquetipo en este proyecto, es el símbolo del universo misterioso donde habitan nuestros fantasmas inconscientes, nuestros deseos inconfesables, nuestros miedos y represiones, pero también nuestra inocencia salvaje.

El proyecto terapéutico del minotauro es un sistema holístico de integración en el que predominan los recursos cenestésicos-vivenciales, pero incluye también los cognitivos-verbales. Utiliza ejercicios y danzas como desafíos, que incluyen tanto el movimiento como la palabra. La utilización de desafíos en un contexto mítico y de ceremonia grupal, contribuye a que el participante los enfrente con éxito. El empleo de la música como fuerza de deflagración de los potenciales evocados, la presencia y apoyo del grupo, son factores esenciales para el éxito.

Rolando elaboró un árbol de los miedos por fronteras, donde el miedo a perder la identidad sería el tronco y el resto de los miedos estarían relacionados sistemáticamente, pero divididos en cuatro ramas fundamentales, que tienen objetivos y líneas de vivencia específicas a desarrollar:

•**Frontera del miedo a Vivir.** Tie-

ne como objetivo llevar a la persona a desarrollar su capacidad de caminar por la vida con autonomía y seguridad; se desarrolla a través de la línea de la vitalidad.

•**Frontera del miedo a la Expresión.** Permite la expresión natural, sincera y asertiva y desarrolla una respuesta adecuada a la expresión del otro. La línea de vivencia a desarrollar es la creatividad.

•**Frontera del miedo al Amor.** Tiene como objetivos desencadenar el proceso de identificación con el otro y con la especie, abrirse a la intimidad y despertar el deseo. La afectividad y la sexualidad son las líneas que necesitan ser potenciadas.

•**Frontera del miedo a lo Primordial.** Ayuda a desarrollar un estado de plenitud máxima en conexión con uno mismo y con lo externo, así como a experimentar la unidad con el todo. La línea de vivencia que necesita ser desarrollada es la **transcendencia**.

Si estás leyendo este artículo es porque tienes miedos, porque si no los tuvieras no estarías vivo. Pero si quieres empezar a disminuir los que paralizan tu vida, ya sabes que es posible y que depende de ti. La valentía no consiste en no tener miedo, sino en reconocerlo, tomarlo de la mano y caminar con él y enfrentarlo. ♦

