

MIRARSE A LOS OJOS DE NUEVO - El papel del acompañante en las terapias de movimiento.

Hoy queremos compartir algunos hallazgos reveladores sobre el impacto transformador que la danza puede tener en las familias que enfrentan enfermedades neurodegenerativas de la mano de una cuidadora.

"Cuidar a alguien con una enfermedad neurodegenerativa es, a menudo, una danza solitaria y agotadora. Sin embargo, cuando el cuidador entra en la sala de baile, el rol cambia. Ya no se trata de sostener para que no caiga, sino de sostener para girar juntos. La danza ofrece al cuidador un espacio de validación donde sus propios miedos se disuelven en la música, permitiéndole reconectar con su ser querido desde la alegría y no desde la carencia."

Pregunta: A menudo hablamos del paciente, pero nos olvidamos de quien sostiene la mano. Como cuidadora, ¿cómo describirías ese peso diario antes de descubrir la danza?

Respuesta: Es una vigilancia constante. Te conviertes en una gestora de síntomas, de medicación y de crisis conductuales. Poco a poco, dejas de ser tú misma para convertirte en una extensión de las necesidades del otro. Sientes que tu identidad se diluye y aparece ese cansancio que no se quita durmiendo: un estrés crónico y una soledad muy profunda, incluso estando acompañada.

Pregunta: ¿Qué sentiste la primera vez que entraste en una sesión de danza con tu familiar?

Respuesta: Honestamente, iba buscando un beneficio para él. Pensaba que sería "otra tarea más" en mi agenda. Pero me equivoqué. Al empezar la música, sentí una liberación emocional que no esperaba. Por primera vez en mucho tiempo, encontré un espacio protegido donde nuestra relación trascendía las tareas de la casa. Me sentí "mejor", menos tensa y con una energía que creía haber perdido.

Pregunta: En el texto mencionas que la dinámica entre vosotros cambió. ¿Cómo es ese momento en la sala?

Respuesta: Es el momento en que cuelgo el uniforme de "vigilante". Cuando bailamos, ya no estoy pendiente de si se ha tomado la pastilla o si se va a tropezar; me convierto en su compañera de nuevo. Surgen momentos de complicidad y risas que en casa se

habían apagado. Lo más hermoso es que disfrutamos juntos en lugar de solo gestionar problemas. La danza nos devuelve el "nosotros".

Pregunta: Algunos programas ofrecen grupos separados para cuidadores y pacientes. ¿Cómo vives ese tiempo para ti?

Respuesta: Es un regalo. Es un "tiempo para mí" sin el peso de la culpa. Saber que él está bien, bailando y siendo atendido en otro grupo, me permite soltar. En el grupo de cuidadores compartimos lo que sentimos, también a través del cuerpo. Salgo con más autoeficacia y resiliencia. Es como si el baile me diera la fuerza necesaria para seguir cuidando sin romperme.

Pregunta: ¿Qué le dirías a otra hija o pareja que está al borde del agotamiento por el cuidado diario?

Respuesta: Le diría lo que ahora es mi lema: el baile no va a curar la enfermedad, pero hace que el día sea mucho más llevadero. Durante esa hora de clase, dejas de ser la cuidadora y vuelves a ser familia. No es un lujo, es una necesidad para no perderte a ti misma en el camino. Al final, si tú estás bien y tienes el ánimo alto, el cuidado es mucho más humano para ambos.

Creo firmemente que estos hallazgos pueden abrir nuevos caminos de esperanza y bienestar para muchas familias, ojalá todas las personas afectadas tuvieran la oportunidad de participar en este tipo de talleres.

