

EL CUERPO, NI MAS NI MENOS

Mi amigo y colega Luis Carbajal me ha pedido que hable sobre mi experiencia personal y profesional en el trabajo psicológico con el cuerpo. De entrada agradecerte Luis, que pienses que tengo algo interesante que decir.

Nunca he querido realizar formación psicocorporal especializada, porque para mí este tipo de trabajo es tan importante y placentero, que no quería dejar de disfrutarlo simplemente como usuario. Tengo un prejuicio o miedo a pensar que si hago formación, la pócima mágica dejará de tener efecto...por tanto, hasta la fecha me declaro un analfabeto del cuerpo, aunque no por ello dejo de disfrutarlo y cuidarlo.

En mi trabajo como psicoterapeuta, mi centro de intervención son las emociones y su significado psicológico y relacional. Los sentimientos se expresan a través del cuerpo y, por ello, considero que en mi trabajo profesional siempre está implicado el cuerpo, aunque podríamos decir de manera transversal, no directa. En algunos casos, complemento la terapia individual derivando a colegas especialistas el trabajo psicocorporal de mis clientes, éste trabajo no debe ser una terapia de grupo, sino un trabajo centrado en el cuerpo, de esta manera hay complementariedad; de lo contrario, en muchos casos, la terapia individual y grupal con diferentes terapeutas, acaba por superponerse creando conflicto de objetivos y tiempos dentro del proceso psicológico, es un riesgo importante para el cliente.

El cuerpo en la psicoterapia es tan importante como el pensamiento, la emoción, las relaciones o el contexto, ni más ni menos. Es un peligro dividir la persona en intelecto, emocionalidad, corporalidad y espiritualidad y contexto relacional; este mapa que nos ayuda a comprender también nos impide como profesionales a intervenir globalmente con la persona y su contexto. No importa si el trabajo psicoterapéutico se focaliza por lo cognitivo, lo emocional, lo corporal o lo relacional, porque después puede influenciar en todas sus partes. Me acuerdo perfectamente, que después de 2 años de terapia individual semanal gestáltica, un día al estar caminando por la calle, tuve la clara percepción que mi cuerpo había echo un cambio sutil, caminaba más derecho, me sentía más alto; al llegar a casa mi madre, me dijo: "hoy parece que seas más alto!".

Hace 25 años que experimento, como usuario el trabajo con mi cuerpo y he "catado" muchos métodos y técnicas y el que me va mejor es el que incorpora grupo, música, baile y permiso para la expresión emocional. Da lo mismo el nombre del método, para mí son todos primos hermanos o madres, hijas y nietas, cada uno aporta algo interesante. Aunque esté en un grupo de manera continuada siempre busco complementar el trabajo corporal con diferentes profesionales dentro de un mismo método y también experimentar nuevas técnicas, porque desarrollo tolerancia, cada vez necesito aumentar la dosis para conseguir el mismo efecto, por ello, hago descansos o cambio de profesor/a o de método de trabajo.

Cuando hago de docente en mis cursos o llevo grupos de terapia, tengo como costumbre incorporar el baile, tanto si estoy con un grupo de alumnos de la ESO,

como si doy una charla a padres y madres de una escuela de primaria o estoy dando un seminario a profesionales. Confieso que lo hago por el simple placer de hacerlo, porque me divierte y me gusta y, como ya imagináis, el grupo lo agradece, aunque siempre hay alguna persona que le es difícil y preferiría solo mirar y, si así lo hace, también es un trabajo corporal no moverse. Bailar ayuda a crear una agradable energía grupal y también ayuda a que cada miembro del grupo se sienta integrado y vinculado. Cómo me dijo un alumno de 4º de la ESO, en un taller vivencial, donde aplicaba ejercicios de dramatización: "¿por qué hemos bailado?", le respondí: "¿tú que crees?" y él respondió: "para que pudiéramos deshinibirnos".

El baile como el canto son instrumentos universales y transculturales que facilitan el sentimiento de pertenencia y de expresión espiritual en el grupo. No pretendo hacer trabajo corporal, sólo propongo minutos de baile, en momentos en que el grupo necesita un descanso, un cambio, una preparación para realizar un trabajo de expresión emocional o simplemente para ayudar a cerrar un ejercicio psicoterapéutico o desentumecer el cuerpo.

Hace bastantes años que terminé mis procesos terapéuticos de terapia individual, terapia de grupo, grupo arteterapia, y multitud de seminarios de autoconocimiento ; al acabar mi proceso psicoterapéutico con profesionales, decidí que necesitaba un espacio de seguimiento personal que no fuera en contexto de terapia. Hasta la fecha actual, ha sido siempre, estar en uno o dos grupos de movimiento con música y, al mismo tiempo, tener un grupo de ayuda mutua con 4 o 6 amigos-colegas, donde cada uno tiene un tiempo para compartir lo que le pasa en la vida, con las normas clásicas de escucha activa y confidencialidad. El grupo de soporte emocional entre amigos, complementa el trabajo de movimiento, por que necesito también poner palabras a mi experiencia vital.

A veces, en los grupos de movimiento expresivo, encuentro a faltar un espacio para dar significado mental y verbal a lo que he vivido, por ello agradezco, cuando el profesional que dirige el grupo, da un espacio de 5 minutos para compartir en parejas o tríos. Lo que no me gusta es la propuesta de hacer rueda en el grupo grande, primero porque no hay suficiente tiempo, después porque hay peligro de que aparezca una dinámica grupal de conflicto, sobre todo, cuando miembros del grupo o el propio facilitador/a dan "feedbacks" o devoluciones para "ayudar" a la persona a "darse cuenta de algo". Por supuesto, entiendo que en otros contextos de terapia de grupo sea necesario, pero lo que yo busco en este espacio es permiso para "no darme cuenta", simplemente vivenciar lo que va pasando; si me doy cuenta de algo está bien y, si no me doy cuenta, porque simplemente, estoy fusionado con la experiencia o estoy fuera, por la neurosis de carácter, también está bien. Para mi, la "rueda" para hablar al final de trabajo corporal, está bien si el objetivo es dar permiso, por si alguien necesita decir algo al grupo, generalmente son una o dos personas que lo suelen hacer y, en la mayoría de casos hay silencio.

En mi trabajo semanal con el cuerpo, participo de dos grupos, en uno la propuesta es más de baile libre e individual, en el otro, hay ejercicios entre miembros del grupo y de imitar al facilitador en su propuesta de baile, pero en los dos hay permiso para expresar emociones sin palabras. He observado, que en algunas ocasiones durante la clase de baile libre, después de moverme siguiendo la música

un buen rato, me ocurre algo similar: puede aparecer, una sensación de "bloqueo" (para llamarlo de alguna manera), o de "neurosis" o de "cansancio" o de "impasse", que si lo puedo vivir naturalmente y cómo algo tan válido como lo estados divertidos o de conexión o de comunión o de creatividad, entonces ese estado de parálisis emocional se transforma en otra vivencia que es más "profunda", que puede llevarme a un estado de emocionalidad intensa (llorar, enfado, alegría, amor, miedo) o de movimiento espontáneo neutro o desapegado. Estos movimientos corpo-emocionales pueden estar acompañados de significado cognitivo o no, podría ser el duelo por la muerte de mi padre, una herida del pasado muy pasado o simplemente un suceso del día anterior, en relación con un desconocido.

Muchos de los profesionales que dirigen las sesiones del trabajo centrado en el movimiento, tienen objetivos de "crecimiento personal" o de "curar heridas del pasado", "actualizar asuntos pendientes" o que se den cambios importantes entre sesión y sesión. Aunque estos objetivos son legítimos y posibles, me gusta más la libertad de otros profesionales para no tener expectativas de cambio psicológico, que simplemente dan un espacio de libertad, contención y seguridad emocional. Proponen los límites de lo que se permite y no se permite, dan la seguridad a los participantes para que puedan entregarse a la experiencia en libertad y responsabilidad. Con el trabajo corporal a "secas" es suficiente. ¿por qué algunos muy buenos profesionales del trabajo de movimiento corporal sienten que tienen que añadir ejercicios psicológicos, para ayudar a hacer "crecer" a los participantes y acaban haciendo una "terapia de grupo"?; des de mi punto de vista, es un error, el trabajo por sí solo ya tiene suficiente "poder terapéutico". Cuando en el trabajo corporal se integran algunos ejercicios puntuales o propuestas psico-corporales pueden ayudar a explorar más profundamente, pero me gusta como una exploración e invitación complementaria, siempre y cuando no se desenfoque el trabajo central del movimiento musical.

Durante bastantes años estuve en un grupo semi-cerrado de trabajo corporal a través de la música y había el objetivo de que cada miembro del grupo hiciera "su proceso de cambio personal", es decir, de madurez personal y habían devoluciones sobre lo que cada uno experimentaba en el baile y en la vida. Yo pude estar muchos años haciendo este trabajo en el mismo grupo, porque el profesor que guiaba tuvo la habilidad y humanidad de permitir que yo no entrara en esa dinámica y me permitió que cada vez que intentaban que yo hablase pudiese decir: "me suda la polla". Esta experiencia fue muy liberadora para mí, siempre se lo agradeceré. Esta frase es un poco agresiva, pero era mi respuesta defensiva, porque me sentía invadido y obligado a entrar en una dinámica de terapia, que en algunas sesiones creaba conflicto entre los participantes. Yo venía a divertirme y hacer mi proceso individual, ya tenía suficientes conflictos en mi vida, para entrar en nuevos. Seguramente para mí fue un trabajo reparador, después de muchos años de estar en contextos psicoterapéuticos de un abuso "del darse cuenta" y una actitud obsesiva por la persecución de la "neura"; acabé sobredosificado por esa actitud bienintencionada de "mejorar o crecer o sanar como ser humano".

En estos años me han sucedido como a todos muchas cosas, sobretodo, muertes y más muertes de amigos, amigas, miembros de la familia, conflictos con otras

personas, cambios de trabajo, etc y en el espacio de cuerpo, movimiento y música he podido actualizarme constantemente, expresando mis emociones, teniendo apoyo y, a veces, consuelo del grupo, también he podido reír y sentir el aquí y ahora "famoso", en momentos muy dolorosos y me ha dado un poco de alivio ante las adversidades de la vida, también he tenido momentos en los que el baile me ha traído una solución espontánea a conflictos internos y también momentos divertidos de juego con los compañeros y compañeras.

El objetivo de una buena psicoterapia es el autoapoyo del cliente, yo he encontrado en estas dos herramientas: danza y el grupo de escucha activa, la forma de ir procesando psicológicamente los vaivenes de la Vida. Por supuesto, renuncio totalmente al "crecimiento personal" o a "tener que hacer un proceso", no tengo ninguna expectativa, como le decía hace poco a una compañera de baile, sólo quiero un lugar entre iguales donde bailar para divertirme, relacionarme conmigo mismo y con los compañeros y compañeras del grupo, para decirlo de manera no sofisticada "un gimnasio emocional y relacional". Igual que hacer "pesas" necesito "abrir y cerrar mi corazón", para mantenerlo en forma, ya que si se atrofia "Dios me coja confesado ante la Muerte y la Vida".

Agradezco mucho la existencia de estos espacios, ojalá los hubiera tenido en mi adolescencia y primera juventud, en esa época tenía las discotecas, las drogas, los conciertos masivos y otros "festivales", pero no eran espacios "seguros" emocionalmente hablando...

Estas son algunas ideas que han salido de mi mente, al compartir mi experiencia de trabajos psico-corporales, gracias lector por tu interés y tu tiempo.