



ÁREA 3. CUADERNOS DE TEMAS GRUPALES E INSTITUCIONALES (ISSN 1886-6530)

Nº 12 – Primavera 2008

LO CORPORAL Y LO GRUPAL EN LA TAREA TERAPÉUTICA

Susana Amilibia ¹

TRABAJO CORPORAL; EL CUERPO COMO EL LUGAR DE LA MEMORIA ARCAICA

Desde hace bastante tiempo mi trabajo como psicóloga se desarrolla desde una perspectiva de la Psicología Social centrada en la Concepción Operativa de Grupo.

Este instrumento teórico-técnico articula aportes diferentes como el psicoanálisis, fundamental para entender el desarrollo humano, así como teorías que dan cuenta de lo grupal, institucional y social y con éstas bases teórico-técnicas he podido trabajar en los diferentes niveles de atención; desde el trabajo Comunitario en Promoción de Salud, hasta el terapéutico en abordajes individual, familiar y grupal.

Un soporte fundamental para esta praxis lo constituyeron mis diferentes terapias, con ellas transité desde el ámbito de lo grupal, pasando por lo individual, hasta llegar a una terapia familiar, siempre con la palabra como instrumento.

Al mismo tiempo, mi interés por lo corporal me llevó a trabajar con mi cuerpo en diferentes disciplinas, desde la danza a la expresión corporal, llegando finalmente a una terapia corporal en grupo.

A partir de estas vivencias, comencé a sentir “la energía que el cuerpo toma, da y transforma constantemente y que el ser humano está inmerso en un universo energético en el cual la piel opera de límite a la vez que de contacto y transmisora”.

Así llego a explorar otros caminos, donde el centro de atención al menos para mí, pasa a ser la circulación de la energía, no solo en el propio cuerpo, sino la que transita de persona a persona, pero también entre los grupos y en nuestro entorno.

Entonces empiezo a intentar otra articulación en mi práctica, que estaba presente en mi deseo y en mi pensamiento desde hace años. La dificultad en empezar a realizarla no tiene que ver solamente con la carencia de instrumentos adecuados, que sí es cierto que existía para mí.

Lo significativo es que conocía desde hace bastante tiempo, muchos de los aportes teórico-técnicos que he usado en esta comunicación, sin embargo no los pude aprehender hasta tanto no viví estas últimas experiencias de trabajo corporal. En ellas parecería que se condensaron todas las

¹ Susana Amilibia es psicóloga. Uruguay

vivencias anteriores, esto me permitió su incorporación y me habilitó para su uso en una praxis diferente, en la que el cuerpo puede expresarse.

Integrar el cuerpo como instrumento en el trabajo psicológico significa traspasar ciertas fronteras introduciéndonos en nuevos territorios que pueden resultarnos ansiógenos e incluso peligrosos: en nuestra formación como psicólogos estamos habilitados para trabajar esencialmente con la palabra.

Pero “lo corporal configura lo más concreto de la existencia humana, y es ese distanciamiento entre la mente y el cuerpo lo que nos lleva a la habitual sensación de extrañeza que sentimos frente al mismo”.

Les voy a contar algo que me sucedió en un taller corporal que realicé en una jornadas de Psicología de la Facultad hace un tiempo. Luego de presentado y aprobado el proyecto de Taller, fui citada a la Facultad por un docente encargado de la organización de las Jornadas a los efectos de saber qué precisaba para el desarrollo del mismo. El día en que se realizaba el Taller, al llegar a la Facultad me llevé la primera sorpresa, en el programa no figuraba que era un taller de trabajo corporal, solo decía Taller y el nombre (Cuerpo real e imaginario), había pedido un salón espacioso y despejado, se me había asignado uno que estaba lleno de sillas, no muy limpio, sin aparato de música, que también había pedido. Así que empecé mi trabajo corporal, limpiar y despejar el salón. Pero lo gracioso, es que iban llegando los participantes del taller, todos con hojas y bolígrafos como para sacar apuntes, yo les ponía al corriente de lo que era, para que ellos tomaran su decisión de quedarse o irse, porque no era a lo que habían venido, todos resolvieron quedarse e incluso ayudaron a arreglar el salón; a la hora del encuadre les propongo que estén cómodos corporalmente, y que sería mejor que se quitaran los zapatos, se los empiezan a quitar, pero uno de los integrantes dice que mejor no se los saca porque tiene las medias rotas, yo le contesto que es como se sienta más cómodo. Casi todo el tiempo se queda con los zapatos, hasta que cerca del final se los quita, por supuesto que no tenía las medias rotas.

No creo que sea casual el hecho de que esta integración se haya dado en mí en forma más sólida en estos últimos tiempos, cuando nuestro contexto económico-social ha ido colapsando, llevándonos a profundas crisis.

En ellas los límites son imprecisos, borrosos; las inseguridades, los riesgos y las ansiedades aparecen, a veces, ayudando a nuevas construcciones.

Lo que antes podía parecerme una locura o un desvarío, ahora se ve no sólo como algo deseado sino también como necesario y adecuado.

Lentamente se van ampliando y flexibilizando esquemas que si bien eran soportes de mi praxis, también llegaron a ser frenos para no avanzar por nuevos caminos.

En este punto empecé a vislumbrar cómo la energía corporal y el deseo, enlazándose, mezclándose, recreándose permitían o trababan un lenguaje corporal, con sus códigos, ritmos, sonidos y silencios.

Se fueron conectando los registros corporal–energético-psíquico primero en la vivencia y más tardíamente en lo conceptual.

Entonces comencé a incluir el trabajo corporal muy lenta y cuidadosamente tanto con un objetivo terapéutico, como de una búsqueda de sensibilización, redescubrimiento y potenciación que hacen más a la promoción de salud. En este caso se puede pensar en un trabajo de exploración, de sensibilización, de escucha en el nivel más primario y profundo, de búsqueda de un lenguaje corporal propio, a la vez que colectivo, lo que nos lleva a una relación más armónica con nuestro cuerpo.

Recuerdo que una de las primeras veces que incluí el trabajo corporal fue en un Taller para trabajadores de la salud que atendían embarazo y maternidad. Luego también lo empecé a incluir en algún proceso terapéutico individual, y las respuestas me fueron confirmando su potencial creativo en los procesos de aprendizaje.

La palabra es muy importante para crecer, aprender y desarrollarse, pero no es lo único.

Los padres transmiten sus sentimientos al niño no sólo con palabras, cuando el bebé aún no entiende el lenguaje verbal ya vivencia las emociones que ellos expresan a través del contacto de sus cuerpos al tocarlo o no, al acariciarlo, con sus gestos, el sonido de la voz, la mirada...

En el cuerpo está grabada la historia vincular del sujeto (con personas, objetos y significados), es el asiento real de la misma, el lugar donde encontrar la propia identidad”², nos dice Silvia Estrin, psicoterapeuta argentina, en *Algunas reflexiones sobre una práctica corporal*.

Los abordajes que toman a la palabra como único lenguaje posible, llevan al mínimo las expresiones motrices, gestuales y las sensaciones corporales, centrando el diálogo en una relación de imágenes verbalizables, excluyendo en cierta medida la realidad exterior y siempre el cuerpo (Satne, Leonardo).

En tanto al incluir al cuerpo como el lugar de las sensaciones y los deseos, soporte necesario tanto de la relación con el mundo interno, como con el externo, el cuerpo se expresa como realidad sensorio-motriz. (Satne-Paul Israel).

Entonces no estamos hablando sólo del cuerpo imaginario, de sensaciones, placeres y dolores, construcción de nuestra subjetividad, inmersa y constituida en la compleja trama del imaginario social. Estamos hablando también del cuerpo real, que siente sonido, olores, que ve formas, colores, que toca, que se mueve, respira, siente dolores, deseos y goces. Ese cuerpo tomado como materia prima, como instrumento, nos conduce a redescubrir sus ritmos, su lenguaje, sus silencios, sus códigos, la circulación de su energía, reconocerse en sí mismo y en su relación con los otros.

Nos lanza a recorrer un espacio real e imaginario, externo a la vez que interno, aventura apasionante y peligrosa, tal como se sienten los deseos, necesidades, placeres y dolores corporales. Cuerpo imaginado, hablado, reprimido, negado, escindido, fragmentado, estigmatizado, enemigo, prisión, placer, creador, expresivo, receptivo, soporte, cuerpo entre otros cuerpos, en donde también se anuda lo individual y colectivo.

Pensamos siguiendo a la psicodramatista francesa Simone Blajan Marcus que “el cuerpo también es el lugar del Deseo, y si uno quiere desembarazarse de él lo mejor será enterrar, enmascarar o perder el camino que lleva a lo corporal. El Deseo es indestructible, pero uno puede al menos intentar alejarse. Sin embargo el cuerpo recuerda el ser, por las vías todavía no obstaculizadas totalmente, y ellas dependen de la historia personal y de la estructura de cada uno”³.

De allí “la dificultad para transitar a lo largo, lo ancho y lo profundo de nuestro ser; esto determina conductas estereotipadas, poco creativas. Las trabas, los engramas, las marcas que los conflictos y la represión fueron grabando, constituiría un modelo psicoemocional anterior a la aparición del lenguaje que se sigue reforzando durante toda la vida”⁴.

Si la historia se inscribe en el cuerpo de una forma particular para cada uno, éste tiene en sí la memoria de lo vivido, sólo que no es fácilmente accesible al mundo de la conciencia, en especial porque no estamos entrenados a escuchar el cuerpo, sino todo lo contrario, a ignorarlo, negarlo.

Este sería uno de los objetivos de este trabajo con el cuerpo, recuperar vivencias arcaicas que potencien la emergencia de algunas zonas de la memoria corporal.

Trabajando grupalmente intentando entender el lenguaje corporal, sus códigos, sus ritmos, sus silencios, tanto en movimiento como en la quietud, potenciamos otras vías de expresión

² Estrin, Silvia. “Algunas reflexiones sobre una práctica corporal”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975

³ Blajan Marcus, Simone. “Las modificaciones de la imagen corporal en el transcurso de la Terapéutica psicodramática”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975.

⁴ Guibert, Esther. “Cómo desgrabar al cuerpo”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975

individuales, pero también grupales, que abren brechas en las defensas que construimos para no conocer, no conocernos, no ver, no tocar, en última instancia no saber.

Situaciones en apariencia tan sencillas como mirarse a los ojos o tocarse las manos, suelen despertar ansiedades y angustias que pueden incluso llegar a alterar el equilibrio.

No estamos muy habituados a mirar y ver, al contrario, muchas veces miramos sin ver.

De la misma forma, angustia el contacto con la piel de otro, aún en el caso más simple de tocar una mano y permitirnos sentir si es suave, áspera, fría, tibia, húmeda, etc. Escuchar el silencio nos resulta riesgoso, porque nos deja indefensos con nosotros mismos, por eso también suele resultar angustiante.

Las vivencias en un grupo que no está "quieto" son diferentes, si sus cuerpos no están inmovilizados por el encuadre, se les habilita a sentir y a expresarse de otra forma.

Si el acento no está puesto en el área de la palabra exclusivamente, entonces el cuerpo puede ser protagonista a la vez que instrumento, mostrando lo silenciado, inhibido, reprimido, a su modo, y en su lenguaje, que nos cuesta entender y aceptar. Hablamos del cuerpo, pero más hablamos por él, intentando ignorar y/o deformar lo que nos dice a través de ritmos, sonidos, malestares, dolores, enfermedades, necesidades y placeres.

Este abordaje que incluye lo corporal apunta a redescubrir y potenciar sus posibilidades, aceptando a la vez sus límites; sensibilización a través de un diálogo corporal grupal a partir del movimiento, ritmo, mirada, sonido, respiración y silencio.

De esta forma es posible desarrollar un lenguaje corporal propio, con una relación más fluida entre lo real y lo imaginario, entre lo externo y lo interno, que nos armoniza y abre la posibilidad de la producción de una estética diferente, de una nueva imagen en la red social, a la vez que una inclusión diferente en el cuerpo social.

Por eso creo que articular el trabajo corporal con el de la palabra en un grupo nos permite llegar a puntos ciegos de difícil acceso, en especial los que nos llevan al Deseo y al Goce.

Pienso al dispositivo grupal como el espacio privilegiado para la articulación de estos diferentes registros: lo corporal, lo verbal, lo individual y lo colectivo. Los instrumentos de trabajo para aproximarnos a estos objetivos son las técnicas corporales, que desde hace mucho tiempo diversas especialidades vienen desarrollando, tomando las que he sentido más acorde con la tarea propuesta, que provienen no sólo de la práctica de psicólogos sino también de otras como la expresión corporal, la kinesioterapia, la musicoterapia, yoga, etc. La técnica operativa de grupo es la articuladora y sostén del dispositivo grupal.

Las técnicas planteadas para este trabajo incluyen:

- 1 Técnicas grupales de expresión corporal
- 2 Técnicas de respiración
- 3 De relajación
- 4 Trabajo con la voz
- 5 Expresión gráfica
- 6 Dramatizaciones
- 7 Técnicas de coordinación grupal

Me parece oportuno hacer una breve referencia de cómo entiendo algunas de éstas, en especial las que toman al cuerpo como instrumento, y un cierto fundamento del uso de las mismas.

Para ello he seleccionado la opinión de algunos autores que desde hace mucho tiempo vienen desarrollando estas técnicas, poniendo el énfasis en aquellos puntos que para mí son centrales.

Para empezar me parece importante señalar que “expresarnos con el cuerpo y percibir el complejo lenguaje del cuerpo del otro constituye una experiencia apasionante, muy difícil y hasta el momento con escasas conceptualizaciones científicas”⁵.

Entiendo la Expresión Corporal, “como la utilización del cuerpo humano como elemento-lenguaje, para permitir la revelación de contenidos internos, al margen de la preocupación estética o utilitaria voluntaria”⁶.

“Se basa en una profundización sensorial del propio cuerpo y el mundo circundante al mismo tiempo, que desarrolla la capacidad imaginativa y creativa”. “Es despertar sensorialmente, sentir y conocer el cuerpo y expresar lo que se descubre”. “Se pueden usar estímulos auditivos o no. El trabajo creativo llevado a cabo en Silencio es totalmente diferente de aquel donde interviene el estímulo sonoro. Cuando no existe este estímulo externo la persona se encuentra sola frente a sus propios resortes creativos...”⁷.

Entonces “uno de los primeros objetivos es el redescubrir, reencontrarse con zonas negadas u olvidadas”⁸.

Esta exploración nos permite llegar a otro aspecto importante, poder sentir al cuerpo como proceso, como movimiento, y transformación, algo así como la filogenia y la ontogenia del movimiento (pez, óvulo).

Dice Freud, en *Mas allá del principio del placer*, “Vemos que el germen de un animal vivo está obligado a repetir -si bien de modo fugaz y compendiado- las estructuras de todas las formas de que el animal descende, en vez de alcanzar de golpe su formación definitiva por el camino más corto”.

Otro punto importante es el referido a la respiración. Pensemos a los pulmones como el espacio virtual interno que permite la entrada del aire en nuestro cuerpo; recordemos que inspirar es lo primero que el ser humano hace al nacer, por tanto esta asociado a vida, creación, en tanto que expirar es sinónimo de muerte. Dada la importancia que tiene en el desarrollo humano, la uso como técnica en sí.

“Nacer quiere decir instalarse en la respiración, en este vaivén, en esta oscilación que sólo termina con la muerte... Y es en el momento del nacimiento que se organiza la respiración. Cada ser respira a su modo, y en gran parte del tiempo respira mal.” (Leyer, F).

“Es la primera función autónoma que el niño adquiere en el pasaje de la vida intrauterina al mundo exterior; se constituye en la comunicación con el mundo externo, siendo el aire un sustento básico. El bloqueo de los sentimientos se realiza también por medio de la mutilación de la respiración. La respiración profunda muchas veces se restringe para pasar inadvertido. Inhalar el aire puede sentirse como tragarse el ambiente, asociado a sentirse invadido por otros, en tanto que la dificultad de exhalarlo está generalmente vinculada con el temor de manifestarse, brindarse”⁹.

“El ritmo y la profundidad respiratoria constituyen una referencia elocuente de las pautas del estilo de relación con el mundo y con uno mismo”¹⁰.

“Es una vía directa de comunicación con nuestro mundo orgánico, permite el conocimiento de zonas inexploradas por nosotros”, nos dice Ma. Adela Palcos, quien nos agrega que también el trabajo con la voz aporta elementos importantes, ya que “el cuerpo es la caja de resonancia de la voz, cada sonido de la escala resuena en un lugar del cuerpo y su emisión despierta y actualiza los contenidos psíquicos correspondientes a la zona. Es frecuente observar limitaciones en la expresión del sonido correspondientes a emociones inhibidas”¹¹.

⁵ Guibert, Esther. “Cómo desgrabar al cuerpo”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975

⁶ Bara, André. “La expresión por el cuerpo”. Ed. Búsqueda, Bs. As, Argentina, 1975

⁷ Stokoe, Patricia. “La expresión corporal”. Revista de Psic. Argentina, 1975

⁸ Estrin, Silvia. “Algunas reflexiones sobre una práctica corporal”. Revista Argentina de Psicología,

⁹ Idem (9)

¹⁰ Guibert, Esther. “Cómo desgrabar al cuerpo”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975

¹¹ Palcos, Ma. Adela. “Mesa Redonda: Técnicas Corporales”. Revista Argentina de Psicología, Bs.As.,

La utilización de éstas técnicas depende de los momentos por los que va atravesando el proceso grupal. Cada sesión según los emergentes existentes va marcando el camino a seguir, incluso la elección de las técnicas a usar.

La palabra acompaña al cuerpo, los ejercicios y los movimientos corporales son recreados en la palabra, con el objetivo de intentar una comprensión de lo vivido.

El trabajo corporal integrado con los instrumentos psicológicos que se basan en la palabra y en los grupos, en este caso procedentes de la psicología social, nos permite un abordaje que incluye al cuerpo como instrumento en los procesos de aprendizaje tanto individuales como grupales.

Uno de los puntos más difíciles que surgen en esta tarea, es en relación a nuestro rol, y en especial cómo incluir-excluir nuestro cuerpo, cómo hacer para no perdernos en la multiplicidad de estímulos que nos envuelve, nos moviliza y nos puede hacer perder nuestros puntos referenciales.

Aún con este riesgo, cada vez me parece más evidente que la inclusión de lo corporal abre una vía diferente para trabajar con los malestares, angustias, prejuicios, disociaciones, ritos y mitos con los que el cuerpo ha cargado desde siempre, y que han quedado inscriptos en él, como su memoria arcaica.

Dice P. Clastres acerca de los ritos de iniciación de culturas indígenas: "el cuerpo mediatiza la adquisición de un saber, este saber se inscribe sobre el cuerpo" ... " el cuerpo que la sociedad designa como el único espacio propicio a llevar el signo de un tiempo, la huella de un pasaje, la asignación de un destino."

BIBLIOGRAFÍA

- Bara, André. "La expresión por el cuerpo". Ed. Búsqueda, Bs. As, Argentina, 1975.
- Blajan Marcus, Simone. "Las modificaciones de la imagen corporal en el trascurso de la Terapéutica psicodramática". Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975
- Buchbinder, Mario. "Cuerpo, psicodrama y psicoterapia de grupo. Temas grupales". Ed. Cinco. Bs. As., Argentina, 1987
- Clastres,P, Cronique des Indiennes Guayaqui,-Cita de D. Gil en El Cuerpo y los Ritos
- Estrin, Silvia. "Algunas reflexiones sobre una práctica corporal". Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975
- Freud ,El malestar en la cultura.Ed. Amorrortu, B.Aires 1976
- Gil, Daniel. "El cuerpo en los ritos". Revista Uruguaya de Psicoanálisis No. 61. Montevideo, 1981
- Guibert, Esther. "Cómo desgrabar al cuerpo". Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975
- Leboyer, F. "Pour une naissance sans violence" Editions du Seuil, Paris, 1974
- Litovsky, Chanoit, Nicolás. "Una experiencia. de técnica combinada. Expresión corporal y Psicoterapia de grupo". V Simposio Mundial de Psiquiatría. México,1971
- O'Donnell, Pacho. "Teoría y técnica de la Psicoterapia Grupal". Amorrortu, Bs. As., Argentina 1975
- Palcos, Ma. Adela. "Mesa Redonda: Técnicas Corporales". Revista Argentina de Psicología, Bs.As., 1975
- Pavlovsky, Eduardo. "Clínica Grupal". Ed. Búsqueda. Bs.As., Argentina, 1974
- Pavlovsky, E; Kesselman, H; Frydlew, L. "Clínica Grupal II". Ed. Búsqueda. Bs.As., Argentina, 1980
- Satne, Leonardo .Cuerpo, espacio y movimiento-Revista Argentina de Psicologia,1975
- Stokoe, Patricia. "La expresión corporal". Revista de Psic. Argentina,1975
- Stokoe, Patricia. "La expresión corporal y el niño".Ed. Ricardi, Bs.As., 1967