

# La expresión corporal o la vivencia de satisfacción interior

Lorena Perea Arias.

Monitora del Taller. C.O. La Noria

Técnico en Expresión Corporal

Francisco J. Coll Espinosa.

Psicólogo. Director de la Mancomunidad Valle de Ricote

## Trabajo realizado con personas con discapacidad psíquica

La experiencia que relatamos se realiza en el Centro Ocupacional “La Noria” de la Mancomunidad de Municipios Valle de Ricote. El taller de “expresión corporal” lo iniciamos hace tres años, con la pretensión inicial de promover mayor dinamismo en ellos y facilitar los procesos de comunicación. Para ello, pensamos que una actividad como esta podría tener efectos rápidos en el modo en cómo se relacionan, sus habilidades sociales, su comprensión y respeto por los demás y su dinamismo de vida en general.

Todos esas presunciones se han cumplido mucho más de lo imaginado a su comienzo.

La participación en el taller es a demanda de los alumnos, después que de que se les explique o se decidan probar a ver qué les parece. A aquellos que deciden probar, después de unas primeras sesiones, se les hace ver la necesidad de su compromiso y continuidad en el trabajo, por su propia decisión de participar y para facilitar el trabajo de todos.

Las sesiones se realizan dos o tres veces por semana, de 90 minutos. El taller lo dirige una profesional del Centro. El grupo lo componen un grupo de 17 alumnos.

La sesión de trabajo comienza con unas propuestas de calentamiento físico y/o relajación. El grupo va tomando consciencia del taller y de la presencia de los que en este día participan. La monitora prepara la sala mientras ellos se van haciendo con el espacio, y deja pasar un tiempo ocupándose de la sala, permitiendo, sin interferir, en cómo ellos se van situando. Este es un tiempo importante, ya que de esta manera, sin especial dirección ni especial acogida, se les permite hacer suya la sala con autonomía y se les devuelve su “pasión” por esta tarea al ocuparse sin prisa de la preparación de dicha sala. Se cruzan las miradas, se hacen gestos de complicidad, toman consciencia de quiénes son, se saludan y se tocan con ironía, se acompañan en pequeños ejercicios de calentamiento para comenzar a incorporar la sesión, en definitiva, se preparan para “lo nuevo de hoy”, para comenzar un tiempo y en un espacio que les “habilita” para los demás y para sí mismos de otra manera a la habitual. Es lo que Winnicott llamaría la preparación del espacio transicional, es decir, un espacio preparado y que “ellos encuentran y descubren,

haciéndolo suyo” y, a su vez, un espacio potencial a lo nuevo, desde la seguridad que les provee haber investido la sala con su deseo, con la presencia de la monitora y con el acompañamiento de todos.

Las propuestas que se realizan, podríamos señalar que tienen dos tiempos. Por una parte, se proponen actividades de tipo más dirigido y concreto y, por otra, actividades que desarrollen más la espontaneidad, la creación y la proyección.

A modo solamente descriptivo, podemos señalar como ejemplo de las actividades generales más concretas:

- representaciones de mímica, de movimiento, imitación...
- actividad en el espejo, acompañado de un compañero con más movilidad y expresión.



Terpsichore, musa de la música y de la danza

- Trabajo de ritmos en diferentes velocidades en grupo o individual.

- Representaciones con mimo: animales, estados del tiempo,, estados de ánimo para pasar a estados más íntimos como expresión de sentimientos (angustia, inhibición, soledad..)

La pretensión fundamental de estas propuestas es para favorecer el movimiento de los más rígidos y menos expresivos, así como también, preparar la disposición al movimiento y a la confianza en sí mismos y en la participación de los otros.

Algunos ejemplos de las propuestas más creativas, sería:

- Representaciones con el cuerpo al escuchar música.
- Representar la música con el cuerpo.
- Contar historias con el cuerpo.
- Escuchar el cuerpo y contar lo que les sugiere.

Las actividades, en general, no están dirigidas a la mirada de los demás, sino hacia una “mirada interior” que les pueda llevar a una vivencia de integridad subjetiva, más allá de los condicionamientos en la relación con los otros. Son momentos de vivencia del “sí mismo” sin angustia y con placer, a su vez, de sentir el “sí mismo”. Son momentos de un tiempo pre-verbal, en el que el reconocimiento del sí mismo es una vivencia de ser partícipe incondicional para la vida con otros. Lo pre-verbal aquí no se refiere a un tiempo mítico antes del lenguaje, sino a aquello que no pasa por el lenguaje, pero que prepara la vivencia a la que después le ponemos razón y emoción con el lenguaje.

El tiempo de la expresión con el cuerpo, es un tiempo de “poner-se a prueba” en la vivencia de su interior, como un modo de explorar la plenitud de su vivencia interior. Es también un modo, tanto de aislarse del mundo en una vivencia del interior, como también un modo de reconocer su vivencia interior como propia, con placer, con satisfacción. Pero no se trataría de un goce plenamente autístico, sino de poder tener la sensación de “integridad interior” ante la propuesta, ante la demanda, ante el deseo, ante la seguridad de que esta vivencia es recogida y acogida por el profesional que trabaja con ellos, aunque no se dirija al juicio del profesional. Recorta en el espacio de taller,

un espacio nuevo para lo psíquico, un nuevo espacio mental. Es como un re-descubrimiento de su psiquismo como propio. A su vez, la dificultad se puede tener en vincular los diferentes momentos vivenciados, pudiendo existir cierta disociación de vivencias. La continuidad de estas experiencias, es lo que puede permitir dar forma de integridad de sí mismo. Es interesante la permeabilidad y la flexibilidad de su psiquismo en estos momentos de satisfacción interna, ya que ello es lo que puede permitirle ir adquiriendo y elaborando una mirada interna, una imagen de sí mismo de un modo más ordenado, más íntegro, en el que su representación con los otros sea sentida más en relación a lo que son, que en relación a lo que imagina que se espera de ellos.

Una dificultad en la simbolización, en general y muy importante en estas personas, es el temor a sentir la angustia del vacío en la vivencia del sí mismo, en el temor a perder la emergencia de lo interior como propio. La angustia del vacío no es otra que la angustia de la desintegración psíquica.

### EL TRABAJO CON EL CUERPO

El trabajo con el cuerpo, lo proponemos a partir de tres actividades:

- Trabajo con el cuerpo grupal
- Trabajo con el diálogo corporal en parejas, tríos, ..
- Trabajo con el propio cuerpo

A modo de ejemplo, las propuestas que realizamos irían alrededor de:

- La moldeabilidad por el otro: es la experiencia consciente, como una puesta a prueba en la relación con los demás.

- Alguien nos mueve, no podemos hacer nada por nosotros mismos.

- Seguir a otro desde un contacto suave, desde la leve sugerencia corporal del otro, a través de distintas partes del cuerpo.

- Trabajos de ritmos. Se pretende buscar la sintonía con el otro u otros, de modo que se consiga la sensación de ayuda y de participación conjunta.

- Diálogos con el cuerpo.

El trabajo con el cuerpo, desde el cuerpo, es el trabajo de la sublimación, tanto para la escena de la vida psíquica como para lo emocional. Es la búsqueda y el trabajo del “cuerpo emocionado”, que no es otra cosa que el cuerpo vivo para y en el otro, en la participación directa e imaginada de la vivencia con el otro.

Es en el trabajo pulsional, en donde se pone a prueba cómo recoger las experiencias corporales-vivenciales que llevan al reconocimiento de la integridad psíquica. Entendemos que esta no se da sin la presencia mental, al menos, del otro en uno.

Trabajar con la expresión corporal, abre camino a otro tipo de expresión, a otro modo de comunicación. El trabajo directo con el cuerpo, les permite representarse, reconocerse en el propio cuerpo y verse reconocido por el contacto corporal con otro. Esta relación corporal es un diálogo sin palabras, directamente emotivo y sensitivo. Permite de esta manera poder pensar el propio cuerpo desde la sensación que nos viene desde la presencia y participación directa del otro. Del mismo modo, también existe la elección del otro desde la imagen con la que nos lo representamos. Permite vivir la integridad del cuerpo,

desde la vivencia de sus distintas partes, vivenciándolas y teniendo que pensarlas y recibirlas; además, la participación con el cuerpo del otro, el propio, deja de sentirse como tal y pasa a ser parte de la emoción del otro. De alguna manera, el cuerpo del otro se convierte como en una segunda piel del primero. El movimiento con otro, con otros, en la compañía de otros, permite sentirse vivo en otros y, en la discapacidad psíquica aún más, la vida de lo propio es la sombra viva del otro puesta en uno. En el diálogo corporal, no sólo se trata del contacto directo con el otro cuerpo, en ese espacio común, fantaseado e ilusionado, que forman los dos en uno, sino también es el olor, el sonido de la respiración, la textura de la piel, etc; el abrazo del otro es el calor que nos ofrece. El contacto corporal es también la sensación, no solo de ser parte del otro, sino la de vivir el cuerpo propio a través de la sensación de integridad que nos evoca el abrazo de la imagen del otro en uno.

En el tacto, nos tendremos que preguntar qué sentimos y a quién sentimos. La percepción del tacto de otro en la piel de uno, es en realidad la percepción del otro; en la caricia, uno se siente acariciado en la piel del otro.

### LOS APORTES DEL TRABAJO GRUPAL

El grupo aporta de un modo muy especial el proceso de simbolización, el proceso de vivir lo propio, el proceso de la ínter subjetividad, el proceso de seguridad y de referencias. El grupo aporta una relativización de las diferencias, ya que es un espacio de seguridad que permite lo nuevo, la aparición y la seducción de lo diferente, la posibilidad de reconocer, la potencialidad de identificar y nombrar lo diferente, la seducción y la angustia de lo repetitivo. El trabajo de grupo permite también la satisfacción de la homogeneidad y, del mismo modo, la satisfacción de la diferencia. Esto toma especial sentido en situaciones de importante dificultad de simbolización, siendo el grupo un elemento que apoya la re-significación de lo subjetivo de cada uno. En la discapacidad, es muy reseñable la dificultad de “apropiarse de lo propio” y aquí la vivencia grupal hace de sentido común para todos, generando un espacio común que les permite dejarse llevar y acompañarse por los gestos y actitudes de los otros. En este sentido, el grupo es el cuerpo grupal de cada uno y las experiencias grupales son vividas de un modo muy subjetivo. Es destacable lo importante de los “gestos” que se producen y que, de modo casi increíble, son capaces de percibir; desde una mirada muy liviana, podríamos decir que no perciben las situaciones que no se desarrollen muy cerca de ellos o que tengan que ver directamente con ellos. La realidad es otra: resulta emocionante observar como su percepción de lo que ocurre, les invade muy directamente, como si tuviesen todos los sentidos puestos en todos los detalles. Pensamos que lo que les permite esta percepción privilegiada es la necesidad de sentir lo propio, la necesidad de sentirse vivos en los demás, la sensibilidad que se despierta por la compañía de los otros, en donde su exigencia no es más que la de la satisfacción por poder sentirse bien y partícipes de los gestos y actitudes de los otros. En el movimiento de la expresión corporal, en la representación de vivencias que se desprenden de las propuestas, en la sensación de tensión corporal, en la necesidad de los otros para representar una propuesta, en el contacto con el cuerpo y la piel de los otros, en el esfuerzo de representar sin palabras, en la sombra

que dejan en su movimiento, en el trazo que dibujan sus movimientos, en la huella que dejan en el otro, en el espacio que ocupan en la sala, en la diferencia de la vivencia del tiempo personal, en la mirada que les ocupa, en la mirada que les define, etc, en todo esto, van a ir dando a un nuevo lugar de representación de su subjetividad, de lo interior de cada uno; esto es, propiciando un “encuentro” con el espacio del “ideal”. Esto es, quizá, lo más importante de la experiencia descrita: la formación de un nuevo lugar desde donde sentirse y poderse pensar. A partir de poder reconocerse desde un lugar nuevo y participe, su sensación de vacío va a dejar de ser límite, apropiándose con regocijo de lo que sienten y reconociendo una imagen de sí mismos más amable.

### **Vamos a describir algunas anécdotas del taller:**

María, ella muestra abiertamente la necesidad de hacer expresión corporal porque

“puedo sentir la música de mi cuerpo y enseñároslo”. Hay momentos en los que está participando de la propuesta y de repente es como si no estuviera ahí, como si estuviera en otro mundo, en otra dimensión; los demás podemos dejar de trabajar, quitar la música, que ella esta en un trabajo personal tan intenso y profundo, que solo cesa cuando ella realmente lo siente así. Generalmente cuando esto sucede, se queda como un poco desubicada y no suele querer hablar, aunque muestra gran satisfacción y dice encontrarse bien.

Cuando Emi comenzó a entrar al taller, fue poco a poco, lo hacía como asomándose a ver qué es lo que hacíamos allí, pero no participaba de las propuestas, simplemente miraba. A los pocos días, ya se animó a participar de algunas de las propuestas. Siempre llevaba un gorro de terciopelo negro, que usaba para cubrirse toda la cara cuando comenzaba a mover su cuerpo, y también se ponía de espaldas a sus compañeros; era como si tuviera mucha vergüenza de mostrarse ante nosotros o si necesitara de aislarse de la visión del otro para sentir más su interior. Poco a poco esto fue cambiando, con el transcurso del tiempo ella comenzó a exponerse más, a mostrarse más abierta y participativa en las sesiones. Es una de las alumnas que mas pasión muestra por el taller. Ya no le da vergüenza el mostrarse tal y como es, sabe que transmite a través de su cuerpo. Ahora le da mucha expresividad a sus movimientos y disfruta de ello. Se siente creadora de sus movimientos.

M<sup>a</sup> Carmen, es una chica bastante retraída y sin mucha aceptación entre sus compañeros. Podemos decir que hasta un poco rechazada por su aspecto físico. Al principio se sentía un

poco forzada a participar y nos mostraba cierta incomodidad; había que insistirle, es más, muchas veces no entraba por que decía que no le apetecía. Ella se mueve de una forma muy, muy lenta y con mucha sutileza; puede parecer que no se implica en el taller y que no se muestra debido a esa sutileza y su lentitud, pero es porque es, paradójicamente, muy irónica en su movimiento y trabaja con movimientos muy pequeños. Parecería como si no se atreviera o no se diera permiso a entrar en el espacio que está a su alrededor, como si aparte de los límites de su cuerpo, hubiera otros más que no la permiten dejarse llevar. Ahora, curiosamente, es una de las más atrevidas, ya que juega mucho con las propuestas. Disfruta mucho con el contacto corporal; cuando se tiene que acercar a un compañero para trabajar en pareja con el cuerpo, muestra una cara de satisfacción increíble. Antes no mostraba para nada su cuerpo, ahora se queda tranquilamente en manga corta y busca el contacto con los demás.

Pedro, es un chico al que le cuesta bastante mantenerse tiempo en un mismo espacio; tampoco se relaciona mucho con sus compañeros. Cuando comenzamos con la expresión corporal, él participaba de ella; durante una temporada abandonó el taller, pero volvió a incorporarse. Él suele hacer suyas las propuestas, las interioriza y las hace suyas de tal manera que no hace quizás lo esperado por los demás; necesita sus tiempos y si considera que tiene que parar y sentarse, lo hace. Es uno de los pocos que expresa abiertamente, tanto a través de su cuerpo como verbalmente, lo que está sintiendo en cada momento y te explica lo que hay dentro de él, lo que siente y que le hace moverse de esa manera. Transmite un mundo interior que los demás no sienten con tanta facilidad. Lo que más me llama la atención, dada su característica general de no participación grupal y su falta de continuidad, es que es capaz de estar durante todas las sesiones en el taller y cómo trabaja con el contacto corporal con sus compañeros y lo que disfruta haciéndolo.

Marta, una chica que normalmente no habla, pero que sí que tiene la capacidad de hacerlo, en una propuesta con ojos cerrados, y que participa desde hace muy pocas sesiones, se quedó durante toda la propuesta sentada en el suelo, sin moverse prácticamente, solo movía los dedos de las manos. Podríamos pensar que esta situación le incomodaba, ya que no se movió para nada, pero la cara que mostraba durante la propuesta era de placer. Cuando terminamos, nos expresó, a su modo, que en esa oscuridad de tener los ojos cerrados y con ese movimiento tan sutil, se había encontrado en un lugar que había podido “sentirse”, y que estaba realmente a gusto con lo que había experimentado. Habría que explicar que esta alumna, no suele tener ninguna iniciativa de participación grupal, encontrándose muy limitada por sus grandes inhibiciones. Fue para mí muy impactante observar como Marta, pudo dejarse llevar por la propuesta y abandonar su disposición a la inhibición, para sentirse de otro modo.