



RECUPERANDO LA TOTALIDAD. Integración Gestalt – Psicomotricidad.

En este artículo quiero explicaros mi modelo de trabajo con niños fruto de la integración de la Gestalt y la práctica psicomotriz. Ambas teorías parten de ideas comunes: la tendencia del ser humano hacia el crecimiento global y la importancia de la relación afectiva en este proceso.

Llegué al campo de la terapia infantil buscando una información que me ayudara a entender lo que eran los niños. Estos locos bajitos ruidosos y absurdos no dejaban de sorprenderme y quería conocer cómo era su mundo, sus inquietudes, sus emociones. Acababa de tener un hijo y quería aplacar todo mi miedo e inseguridad con información sobre la psicología infantil; así es que busqué en muchas fuentes, me tragué todo tipo de libros sobre evolutiva, psicoanálisis, conductismo... esperando que esta sabiduría diversificada me diera la luz que necesitaba para saber qué hacer con un niño, cómo jugar con él, cómo hablarle. Pero sucedió todo lo contrario: lo que iba leyendo sobre el variopinto mundo interno del niño lo utilizaba mi «perro de arriba» (entonces no sabía de su existencia), y todo lo aprendido lo convertía en una crítica ilustrada que me recordaba a cada momento que no estaba cumpliendo con el modelo de madre que había introyectado.

Sin embargo hubo un libro diferente que me aportó entonces una experiencia nueva. Estaba leyendo *El darse cuenta* de John Stevens durante unas vacaciones cuando, haciendo uno de los ejercicios sobre el darse cuenta sensorial del mundo externo comencé a observar cómo mi hijo jugaba con la arena; veía cómo sus manos se perdían en la tierra y la atrapaban convirtiéndola



en pequeñas montañas, y cómo su cara se abría en una expresión de satisfacción abstraída que seguramente habría estado allí muchas veces sin que yo me hubiera percatado de ella. Me di cuenta de que no había sentido este contacto con él antes. Por un instante habían desaparecido todas las exigencias, los análisis y las observaciones laboriosas sobre el comportamiento, no había miedo. Era la primera vez que experimentaba el estar en el presente, la fuerza de este instante cuando desaparecen las exigencias, cuando nos podemos sacudir de encima máscara y roles.

Después me encontré con la Gestalt y la Psicomotricidad; ambas teorías hacen hincapié en la vivencia, en la experiencia, y a través de ellas, y sobre todo de las personas que he encontrado, voy aprendiendo a aceptarme, enriqueciéndome con partes que tenía dentro de mí, recuperando el mundo de las sensaciones, el placer de jugar y el encuentro con mi niña interior. He experimentado que «el contacto es placentero» como dice Paolo Quattrini y que merece la pena todo el camino recorrido, las horas de terapia y de talleres diversos para experimentar estos momentos de totalidad, de unificación que aparecen en la vivencia del presente.

«Esta noche un niño se acostó en mi regazo esperando cariño. Me sentí duro y torpe. Estuve tan ocupado pensando cómo debería sentir que no tuve tiempo para ver lo que sentía. Quizá mi temor de no sentir amor era infundado y lo habría encontrado en mi corazón si no hubiera temido tanto mirarme.»

PALABRAS A MÍ MISMO
Hugh Prather



PSICOTERAPIA INFANTIL

El niño

Toda psicoterapia dinamiza un cambio. Puede ser de autopercepción, de percepción del mundo o de las relaciones intra e interpersonales. Es un proceso de recuperación de las partes no integradas de la personalidad para restaurar el equilibrio del organismo.

Los niños se encuentran en un proceso de cambio continuo y la manera que tienen de expresar el malestar es a través de los síntomas: hiperactividad, dislexia, enfermedades psicosomáticas... Tienen una gran resistencia a dejar sus síntomas, ya que son la manera de comunicar al mundo estas emociones bloqueadas; situaciones inconclusas que se expresan a nivel tónico en contracciones musculares, movimiento inhibido y en general falta de contacto y armonía.

Como terapeutas es importante que escuchemos al niño y sus síntomas, entenderlo dentro de la totalidad de su persona para buscar vías de toma de conciencia y expresión que pueden hacer evolucionar estas emociones atascadas. Para todo esto es necesario que el niño sepa que le vamos a respetar, a aceptar siendo él mismo. Así le vamos a permitir que en este espacio y en esta relación se vayan construyendo.

La psicomotricidad es una práctica que tiene en cuenta la unión estrecha que existe entre lo somático y lo psíquico. Trabaja fundamentalmente partiendo de la expresividad motriz del niño, de su movimiento y del juego simbólico como manera privilegiada de actuar sus sentimientos acumulados y conflictos irresueltos.

El malestar se expresa por una falta de sentimiento de totalidad; zonas que no han sido integradas en el esquema corporal y aspectos de la personalidad que han sido negados, reprimidos y proyectados para salvar un autoconcepto limitante. En el cuerpo se encuentra inscrita toda su historia de vida: afectiva, familiar y social. Por lo tanto la psicoterapia interviene a nivel de este cuerpo facilitando el movimiento libre, permitiendo la expresión de emociones reprimidas a través del juego e integrando las partes que habían sido rechazadas en una nueva totalidad.

Esto se hace posible en un clima no amenazante de aceptación y respeto que permite al niño expresarse con palabras nuevas, acciones nuevas, vivir una relación reparadora donde puede ir descubriéndose y completando el ciclo de satisfacción de sus necesidades.

«El niño vive zonas de placer/ displacer. Al principio, él no ha integrado todas las zonas de su cuerpo, no sabe que sus manos son sus manos... La integración de estas zonas se favorece por la permanencia del retorno del placer dado por la madre, ella es la que favorece la integración del cuerpo del niño. Por otra parte, esta integración de su propio cuerpo en el espacio. El primer espejo que permite la integración del cuerpo troquelado, esta integración se hace gracias al investimento positivo, gracias al placer que da la voz, su mirada, por la forma de sujetarlo, mecerlo, esto es lo que permite la integración del cuerpo.»

LA FALTA DE CUERPO
Lapierre y Aucouturier



El lugar

La sala de psicomotricidad está dividida en tres espacios:

1. DEL PLACER SENSORIOMOTOR. Lugar donde se facilita el movimiento, la ruptura tónica, la puesta en tensión y distensión. Material: espalderas, bancos, colchonetas.
2. JUEGO SIMBÓLICO. Lugar de expresión a través del juego libre; permite las descargas emocionales agresivas mediatizadas a través de un objeto. Material: pelotas, muñecos, telas, cuerdas, cubos de gomaespuma.
3. LUGAR DE CONSTRUCCIÓN. Permite la expresión a través de la simbolización y la organización de los objetos. Material: arcilla, pinturas, maderas.

La observación

En la sesión de terapia parto de una situación de expresividad libre. Es el niño el que elige el juego y el material. Esto me permite observar y darme cuenta de:

- El tema que aparece como figura.
- Cómo interrumpe el contacto:
 - Con los objetos.
 - Con su cuerpo.
 - Consigo.
- Cuerpo y movimiento: su nivel de energía y cómo está repartida, si existen partes del cuerpo que no utiliza. Cómo es el movimiento y ritmo.
- Mecanismos de defensa que utiliza (introyección, proyección, retroflexión, confluencia, deflexión, desvalorización, represión).
- Polaridades forzadas y negadas.
- Mis sensaciones y sentimientos. Darme cuenta de si me siento cansada, inquieta, aburrida, alegre. Lo que veo, siento e imagino.

Intervenciones que facilitan la recuperación de la totalidad

- Verbalizaciones empáticas: haciendo espejo de sus palabras, de sus acciones y sentimientos. Preguntas encaminadas a la clarificación emocional.
- Movimientos de caída, arrastre, giros, situaciones de equilibrio/desequilibrio que provocan en el niño una fuerte emoción que permite la integración de las partes alineadas del cuerpo.
- Masaje: el masaje tiene un efecto de ampliación corporal que recupera la sensación de totalidad.
- Juego simbólico: facilitando la dramatización de polaridades, permitiendo que el niño actúe, juegue roles complementarios. Facilitando la acción «la explosión» a través de la expresión de la agresividad y del júbilo, lo que da una experiencia totalizadora.
- Diálogo con las zonas vulnerables del cuerpo: dejando que se expresen. Haciendo una conversación con los pies, brazos, ojos... en la que vamos entre los dos dejando que estas partes anuladas vayan tomando sentido, tocándolas, nombrándolas, inventando un cuento o una canción sobre ellas que pueda recuperarlas en la totalidad del cuerpo.

- Contacto y comunicación: a través de la empatía tónica, la relación de juego con objetos intermediarios.
- Representación simbólica: dibujo, modelado, construcción.

Un ejemplo de intervención

A. es un niño de 4 años que presenta una problemática de hiperactividad, inmadurez y retraso en las actividades grafo-motrices. No puede mantener la atención centrada en una tarea y muestra un comportamiento impulsivo y agresivo hacia los adultos y los otros niños con frases como «*os voy a matar... te cortaré el cuello...*». Su cuerpo es pequeño y frágil, de movimiento inquieto y su actitud, desafiante, como si quisiera compensar con ella toda su fragilidad que aparece en momentos cuando deja de esquivar la mirada y me permite entrar en su casa. Puedo ver que allí vive un niño muy tierno y herido.

Empieza la sesión destruyendo el muro de cubos de gomaespuma que está construido en medio de la sala. Se lanza sobre ellos sin pensarlo, pasando al acto inmediatamente; golpea los cubos con fuerza, y quiere que una y otra vez le vuelva a construir la torre para tirarla. En esta expresión le propongo que se pare un poco antes de tirar de nuevo la torre; para que viva la espera a la acción y no necesite actuar el impulso tan rápidamente; también le reflejo lo que ha hecho cuando termina: «*Has tirado esta torre tan alta*». Mi intención es hacer más consciente su contacto con la agresión y sobre todo que pueda experimentar la satisfacción después de expresarla, completando así un ciclo.

Después empieza a construir un camino con los cubos, y le ayudo a ir pasando por encima para saltar al final sobre una colchoneta. Es una manera de facilitar las situaciones de desequilibrio y caída. A. se ríe, salta y grita, y cuando pierde el equilibrio y se cae me mira fijamente y dice: «*Yo soy fuerte, no lloro nunca, los hombres no lloran*». Lo dice con tanto orgullo... Le respondo: «*Claro que eres muy fuerte, pero también puedes llorar. Conozco a un hombre muy fuerte que llora mucho. A mí también me gusta llorar cuando me hago daño o estoy triste, es bueno*».

Continúa corriendo entre los cubos y tirándose. Me doy cuenta de un movimiento que hace con el cuerpo, como si la cabeza se hundiera en el pecho, y los brazos se repliegan, encogiéndose por las axilas. Pienso en el sentido que tendrá este movimiento y me viene una fantasía de él como un pájaro recién nacido. Se lo digo y le propongo que juguemos con este tema, tomándolo como figura. Me escucha, mis palabras parece que han resonado, se ha sentido entendido. Cuando se produce este entendimiento profundo hay un cambio de expresión y de tono en el cuerpo. Pienso en la historia de A., en su venida al mundo prematuramente, en el tiempo que estuvo en la incubadora. Le propongo que construyamos un nido y juguemos a que yo era su mamá. Construimos este espacio y dentro le arropo rodeándolo con mi cuerpo, para que pueda ser recogido en su totalidad. Él se va abandonando al juego y la experiencia, se acurruca y respira profundamente. Es un momento de contacto intenso a través de este juego.

Después de un tiempo de silencio y quietud A. empieza a moverse, dice: «*Mira, sé volar*», agita los brazos extendiéndolos. Su movimiento ahora es más armónico y lento. Me gusta ver su

fuerza y su suavidad uniéndose. Le acompaño en su juego, ayudándole a percibir el exterior, a observar los colores, las formas, a tocar, salir hacia fuera a través del contacto sensorial con los objetos, inventándonos diferentes formas de mover los brazos.

Terminamos la sesión con un dibujo libre donde A. elige diferentes colores, azul, verde, amarillo; a diferencia de otras sesiones donde sus dibujos eran solamente en rojo.

Comentario

Lo primero que me llama la atención de A. es su manera de defenderse de su necesidad afectiva. Demuestra la fuerza y la agresividad ocultando su lado sensible, frágil de bebé que no ha sido atendido. A través de la observación de la postura y el movimiento voy analizando cuál es la zona dañada del cuerpo, la zona anulada o estresada que no se ha integrado y que dificulta el desarrollo global del organismo. En el caso de A. esta carencia de cuerpo se expresa tanto en su fragilidad general como en el síntoma: un tic localizado en los brazos, que está alterando su función de relacionarse y contactar con los demás. Mi intervención ha ido encaminada a hacer consciente esta figura, esta necesidad oculta y poder darle satisfacción a través del juego simbólico y del contacto. Para todo esto me he guiado de los conocimientos teóricos de las teorías Gestalt y Psicomotricidad, pero fundamentalmente de mis sensaciones y fantasías: llevándolo a una situación regresiva donde pueda vivir su necesidad de replegarse y experimentar un contacto profundo, y para recuperar posteriormente sus brazos y el placer de explorar el mundo.

Mientras voy escribiendo estas palabras me doy cuenta de cómo Gestalt y Psicomotricidad se van entrelazando dentro de mí, y lo que en principio era un conflicto se convierte en una nueva forma.

A través de la relación con el terapeuta, el niño puede ir recuperando la totalidad de su cuerpo e integrar sus zonas anuladas. Así que en la medida que nosotros como terapeutas estamos en contacto con nuestra propia totalidad, podemos fa(vorecer) (facilitar) este encuentro privilegiado que (supone una/ se da en la/ sucede en la) terapia.

PALOMA HERNÁNDEZ