

INTEGRACIÓN EMOCIONAL, CORPORAL Y MENTAL A TRAVÉS DEL SONIDO, EL MOVIMIENTO Y LA PALABRA

Julián Miranda

Pere Gual



La psicología humanista, nacida como movimiento hacia 1961, conoció un gran auge en el *underground* americano y, posteriormente, se extendió a Europa. De dicho movimiento podemos decir que, a grandes rasgos, ha dejado un rescoldo similar al producido por la contracultura americana.

Ahora bien, la contracultura, la cultura "adversaria", o si se prefiere, simplemente la cultura, parece tener hoy vida propia independiente y oponerse al principio axial de la sociedad. El principio de eficacia y rendimiento, relacionado con la idea de progreso y competitividad, entra en conflicto con los nuevos valores culturales tendentes a la autorrealización, libre expresión y autoafirmación. Sisifo ha sido desbancado por Narciso y Prometeo y, aunque Arcadia quede ya como un recuerdo nostálgico y onírico, la búsqueda de una mejor calidad de vida es un hecho social incuestionable.

Toffler, Bell y Morin han descrito una y mil veces la ruptura que en su personalidad sufre el hombre de hoy, que es inmediatista —*carpe diem*— en cuanto consumidor y obediente como productor. Las histerias victorianas han sido sustituidas por las neurosis postindustriales.

La psicoterapia humanista actual centra buena parte de su interés en integrar la personalidad de la persona. Y ahora ya nos centraremos en nuestro trabajo.

Desde el punto de vista conceptual existen en el hombre tres grandes centros: el centro del Ki, corporal,

situado entre el ombligo y las zonas genitales, impulsor de la vitalidad, la genitalidad, el aspecto lúdico, la movilidad y la expansión. El centro de la emoción, que cabe situar en la zona del pecho, está relacionado con las emociones humanas: el miedo, el odio, la alegría, el amor, la apatía. El centro de la mente, de la razón, que puede ubicarse en el cerebro; éste es el de la lógica y el pensamiento.

Cada uno de estos centros tiene una importante función: el Ki impulsa y mueve, el emocional motiva y hace vibrar y el mental rige, decide, razona, gobierna sabiamente. En la persona normal la conexión entre los tres centros es fluida y armoniosa. Surgen los conflictos cuando uno de los centros es mucho más poderoso que los otros. Así, una persona puede ser excesivamente vital; pero, si no tiene suficiente control mental sobre su conducta, puede caer en actitudes delictivas. Otras tienen tan bloqueadas sus emociones que no saben o no pueden expresarlas. Otras poseen un control mental tan fuerte, pero tan en disonancia con su naturaleza y sus auténticos deseos, que devienen personalidades rígidas. La mente es sólo un instrumento y detrás de él está la persona; liquidada en parte la visión etnocentrista, se espera que la visión "razoncentrista" deje de estar vigente. En cualquier caso, para recuperar la salud o, en términos más humanistas, para crecer personalmente es preciso recuperar la armonía, "desatascar las cañerías", para que circulen de arriba abajo y de abajo arriba. Distintas psicoterapias han puesto el énfasis en uno y otro centro. Así, el psicoanálisis ortodoxo se dedicaba más a la parte mental. A partir de 1914 se originan protestas (contra la palabra, a favor del grupo) y nacen nuevos enfoques que también acabarían creando nuevos tipos de danza, como el trabajo con máscara de la escuela parisina de arte dramático de Vieux-Colombier y la danza mensaje de Graham. Moreno crea el psicodrama y se preocupa de la emoción y la acción. Más tarde Reich y muchos otros psicólogos (Buytendijk, Lersch, Allport, Jung, Adler, Fromm, Goldstein, Lewin, etc.) investigan la personalidad de forma holística. Nacen la bioenergética, la relajación, el grito primal, la psicomotricidad relacional, el renacimiento de marcada dirección corporal; la gestalt, el análisis transaccional, los grupos de encuentro y

desnudo de tipo emocional y existencial. Incluso surgen otras técnicas de desarrollo de las "potencialidades humanas", como decía Maslow, transracionales, místicas, como son el yoga, el tai-chi, el zen, los grupos de éxtasis. Es obvia su adscripción a la tradición *underground* universalista y heterodoxa.

Unas y otras siguen su deambular cosechando éxitos y soportando fracasos, pero tienen casi todas un denominador común: su carencia de un sólido fundamento teórico, que ahora se busca en la fenomenología y el existencialismo.

La tendencia actual es combinar técnicas, precisamente por la razón apuntada anteriormente: para alcanzar todos los centros del hombre. Se origina el análisis bioenergético, que combina bioenergética y psicoanálisis; el análisis transaccional se usa unido al renacimiento; la psicomotricidad relacional va incorporando cada vez más la palabra y el uso de cuestionarios escritos, fichas, etc. Lo que a primera vista parece sincretismo propio de la modernidad puede reducirse solamente a eso o llegar a un punto de desarrollo más avanzado. Precisamente el próximo mayo de 1988 se celebra en Barcelona el Congreso Internacional de Psicología Humanista, en el que podremos conocer las investigaciones más recientes.

Sea como fuere, honradamente pensamos que, para que se produzca la saludable integración del individuo, es necesario el libre fluir de los tres canales (conceptuales, instintivos). Y estamos profundamente convencidos de que la música es un medio extraordinario a este propósito. La música es *sonido*, vibración, que llega a los sistemas laberínticos y produce *emoción*, sentimiento. Hoy, los ritmos sincopados propician el éxito de las discotecas y el de ciertas tendencias gimnásticas musicales en busca de otra forma de comunicación y diferente mensaje. La musicoterapia logra progresos insospechados en autistas. La meditación trascendental, con sus mantras, se extiende. La música, en muchas ocasiones, se baila, es decir, es vehículo del *movimiento corporal*. El hombre, a través de los siglos, ha utilizado la danza como liberación de sus tensiones emocionales. Ha danzado imitando la mitología, recreando las epopeyas bélicas, siguiendo los ciclos naturales, la energía telúrica, la vida. Wosien afirma: "La danza es la medida en que se expresa el hombre,

movido por la fuerza trascendental; es también la más antigua forma de arte; antes de expresar su experiencia en la materia, el hombre la traduce con la ayuda de su cuerpo... Es una liberación rítmica de energía, un acto de éxtasis"¹. Por fin, la palabra ayuda a situar lo vivido a nivel corporal y emocional dentro de un planteamiento de vida y elabora y explica lo ocurrido, con lo que da sentido y coherencia a los símbolos. Permite comprender, enmendar, situarse, trazar planes, verificar metas.

De lo dicho se colige el título de nuestro seminario: integración corporal, emocional, mental a través del movimiento, el sonido y la palabra. Las correlaciones son obvias: Corporal-Movimiento

Emocional-Sonido

Mental-Palabra

El resultado de este trabajo puede prestar la necesaria integración, ya que "ayuda a recuperar el ritmo". A este respecto viene a propósito la frase que en algunas tribus se le dice a alguien cuando enferma, es decir, que ha perdido el ritmo.

Esto es lo que queremos mostrar en nuestro breve trabajo en el INEF de Lérida.

Desarrollo de la sesión

—*Parte preparatoria:*

Objetivo: Crear ambiente, romper el hielo, producir un cierto grado de fatiga muscular y psíquica que propicie la reducción de defensas y bloqueos.

Actividades:

- Bailar libremente.
- Saltar entre dos lo más alto posible y gritando ¡Jaaa! arriba.
- Tocarse los pies, la cabeza, etc., bailando.
- Mantener la distancia: Cada participante se tenía que mantener entre otros dos sin que éstos lo supiesen e ir cambiando constantemente.
- Etc. Todo ello con música.

—*Núcleo:*

Se dividían en dos grupos, A y B y se situaban a unos diez metros. Se les explicaba que entonces debían mostrar al otro grupo una emoción. No se podían utilizar palabras, aunque sí sonidos y, por supuesto, el movimiento. Había un soporte musical adecuado. El grupo A mostraba su emoción a B y éste respondía espontáneamente. Después B a A y así sucesivamente. El tiempo era de unos cinco minutos en cada ocasión.

Hubieron de representar sucesivamente: indiferencia, odio, alegría y amor.

Parte más elaborada:

Tras una relajación silenciosa e inmóvil de unos quince minutos, en la que se dejaban afluir los sentimientos, se repartieron grandes folios y pinturas de colores. Los participantes debían plasmar gráficamente algo que estuviese en conexión con sus sentimientos.

Después hablarían de ello.

—*Comentario:*

Echamos a faltar una parte más extensa de explicación de vivencias, preguntas, comentarios. El tiempo, implacable, nos lo impidió.

Trabajo de integración musical

Es fácil observar que nuestro trabajo es muy ecléctico. Está grandemente inspirado en la psicomotricidad relacional de André Lapierre y en la gestalt.

Nos parece muy adecuado como trabajo de sensibilización para iniciarse en otras técnicas más avanzadas, como la psicomotricidad relacional o las danzas catárticas.

Implicación con la educación física y la animación:

Hemos aplicado estas técnicas en diferentes ocasiones.

Julián: En educación física escolar en las escuelas públicas de Sant Feliu de Guíxols, en horario lectivo; para iniciar en la expresión corporal y como dinámica de grupo para resolver conflictos agresivos y apáticos fue de enorme ayuda.

Como actividad extraescolar realizó una experiencia conjunta con el profesor de literatura en 8º de EGB en las escuelas nacionales de la Vila de Banyoles.

En el área del deporte de alto rendimiento Julián lo ha utilizado con la selección de remo juvenil el año en que consiguieron el subcampeonato del mundo. Se mostró de gran eficacia en los casos que se utilizó: ansiedad previa a la competición; crisis de adolescencia con comportamientos agresivos, bajo rendimiento deportivo por problemas de flexibilidad que se traducían en que el deportista no se podía relajar en la fase de descanso de la palada de remos; cambio de un ambiente hostil y agresivo a otro con mayor comunicación y cordialidad, mayor cooperación entre los miembros del club,

Pere lo está utilizando actualmente

en la formación de animadores socioculturales en Barcelona.

Tanto Pere, psicólogo, como Julián, licenciado en educación física, estamos muy interesados en continuar nuestras experiencias y agradecemos cualquier sugerencia.

Profesionales más idóneos

Para mayor profundización en este tipo de técnicas recomendamos:

- Los cursos de psicomotricidad relacional de André Lapierre y la Asociación de P.R. (su dirección es: Av. Mistral, 73-75, 4º 1ª Barcelona).
- La formación que se imparte en Estel. (C/ Condal, 3-5, 3º Barcelona).
- Muchas de las actividades organizadas por Integral.
- Son muy sugestivos y energizantes los cursillos de Arco Iris (aunque pecan de demasiado desencadenantes y poco elaborados).
- Tanto Pere como Julián os podemos informar más ampliamente.

Curriculum:

Julián Miranda

Licenciado en EF, sigue en la actualidad los cursos de doctorado en motricidad humana. Es diplomado en expresión global y psicomotriz y ha estudiado cinco años con André Lapierre. Ha seguido durante dos años cursos de formación en psicoterapia humanista y durante un año formación en psicodrama y en psicosocioanálisis. Es autor de una quincena de artículos sobre el cuerpo, el juego y la expresión.

Es profesor de teoría de la actividad física en el INEF de Lérida (en excedencia) y profesor de EF de la Escuela de Formación del Profesorado de EGB de Barcelona (Central). Fue durante cuatro años entrenador de la selección española de remo.

Pere Gual

Psicólogo. Estudió con André Lapierre durante dos años y siguió formación en psicoterapia humanista durante tres años. Es un destacado bailarín que conoce bien la danza contemporánea, la danza creativa y la danza-contact. Ha seguido cursos de animación sociocultural.

En la actualidad su labor profesional se dirige a la formación de animadores socioculturales y a la formación teatral.