



INTEGRACIÓ EMOCIONAL, CORPORAL I MENTAL A TRAVÉS DEL SO, EL MOVIMENT I LA PARAULA

Julià Miranda, llicenciat en EF. És diplomat en expressió global i psicomotriu i ha estudiat cinc anys amb André Lapierre. És professor de teoria de l'activitat física a l'INEF de Lleida i professor d'EF de l'Escola de Formació del Professorat d'EGB de Barcelona.

Pere Gual, psicòleg. Va estudiar amb André Lapierre durant dos anys i va seguir formació en psicoteràpia humanista durant tres anys. És un ballari destacat.

Aspectes el·laborats per la psicomotricidad relacional, música-teràpia, dansa-teràpia

La psicologia humanista, nascuda com a moviment cap al 1961, conegué un gran apogeu en l'*underground* americà i, posteriorment, es va estendre a Europa. D'aquest moviment podem dir que, a grans trets, ha deixat un caliu semblant al que va produir la contracultura americana.

Ara bé, la contracultura, la cultura "adversària" o, si es vol, simplement la cultura, sembla tenir avui vida pròpia i oposar-se al principi axial de la societat. El principi d'eficàcia i rendi-

ment, relacionat amb la idea de progrés i competitivitat, entra en conflicte amb els nous valors culturals que tenen a l'autorealització, lliure expressió i autoafirmació. Sísif ha estat suplantat per Narcís i Prometeu i, encara que Arcàdia quedi ja com un record nostàlgic i oníric, la recerca d'una millor qualitat de vida és un fet social inqüestionable.

Toffler, Bell i Morin han descrit una i mil vegades el trencament que l'home d'avui pateix en la seva personalitat,

que és immediatista *-carpe diem-*, per tal com és consumidor i obediència com a productor. Les històries victorianes han estat substituïdes per les neurosis postindustrials.

La psicoteràpia humanista actual centra bona part del seu interès a integrar la personalitat de la persona. I ara ja, ens centrarem en el nostre treball.

Des del punt de vista conceptual, hi ha en l'home tres grans centres: el centre del Ki, corporal, situat entre el melic i les zones genitals, impulsor de la vita-



litat, la genialitat, l'aspecte lúdic, la mobilitat i l'expansió. El centre de l'emoció, que es pot situar en la zona del pit, és relacionat amb les emocions humanes: la por, l'odi, l'alegria, l'amor, l'apatia. El centre de la ment, de la raó, que pot ubicar-se en el cervell; aquest és el de la lògica i el pensament.

Cadascun d'aquests centres té una important funció: el Ki impulsa i mou, l'emocional motiva i fa vibrar i el mental regeix, decideix, raona, governa sàviament. En la persona normal la connexió entre els tres centres és fluïda i harmoniosa. Els conflictes sorgeixen quan un dels centres és molt més poderós que els altres. D'aquesta manera,

una persona pot ser excessivament vital; però, si no té suficient control mental sobre la seva conducta, pot caure en actituds delictives. D'altres tenen tan bloquejades les seves emocions que no saben o no poden expressar-les. Unes altres posseeixen un control mental tan fort, però tan en dissonància amb la seva naturalesa i els seus veritables desitjos, que esdevenen personalitats rígides. La ment és tan sols un instrument, i darrere d'ell està la persona; liquidada en part la visió etnocentrista, s'espera que la visió "raocentrista" deixi d'estar vigent. En qualsevol cas, per recuperar la salut o, en termes més humanistes, per créixer

personalment és necessari recuperar l'harmonia, "desembussar les canonades", perquè circulin de dalt a baix i de baix a dalt.

Diferents psicoteràpies han posat l'èmfasi en un o altre centre. Així, el psicoanàlisi ortodox es dedicava més a la part mental. A partir de 1914 s'originen protestes (contra la paraula, a favor del grup) i neixen nous enfocaments que també acabarien creant nous tipus de dansa, com el treball de màscara de l'escola parisenca d'art dramàtic de Vieux-Colombier, i la dansa missatge de Graham. Moreno crea el psicodrama, i es preocupa de l'emoció i l'acció. Més tard Reich i molts d'altres psicòlegs (Buytendijk, Lersch, Allport, Jung, Adler, Fromm, Goldstein, Lewin, etc) investiguen la personalitat de forma holística. Neixen la bioenergètica, la relaxació, el crític primal, la psicomotricitat relacional, el renaixement, d'una marcada direcció corporal; la gestalt, l'anàlisi transaccional, els grups de trobada i nu, de tipus emocional i existencial. Fins i tot apareixen d'altres tècniques de desenvolupament de les "potencialitats humanes", com deia Maslow, transracionals, místiques, com són el ioga, el tai-chi, el zen, els grups d'èxtasi. És òbvia la seva adscripció a la tradició *underground* universalista i heterodoxa.

La tendència actual és combinar tècniques, precisament per la raó apuntada anteriorment: per assolir tots els centres de l'home. S'origina l'anàlisi bioenergètica, que combina bioenergètica i psicoanàlisi; l'anàlisi transaccional s'usa unit al renaixement; la psicomotricitat relacional va incorporant cada cop més la paraula i l'ús de qüestionaris escrits, fitxes, etc. Allò que a primer cop d'ull sembla sincretisme propi de la modernitat pot reduir-se solament a això o arribar a un punt de desenvolupament més avançat. Precisament el

La psicoteràpia humanista actual centra bona part del seu interès a integrar la personalitat de la persona.

proper maig de 1988 se celebra a Barcelona el Congrés Internacional de Psicologia Humanista, en el qual podrem conèixer les investigacions més recents.

Sigui com sigui, honradament pensem que, perquè es produeixi la saludable integració de l'individu, és necessari que els tres canals (conceptuals, hi insistim) flueixin lliurement. I estem profundament convençuts que la música és un camí extraordinari per assolir aquest propòsit. La música és *so*, vibració que arriba als sistemes laberíntics i produeix *emoció*, sentiment. Avui, els ritmes sincopats afavoreixen l'èxit de les discoteques i el de certes tendències gimnàstiques musicals a la recerca d'una altra forma de comunicació i diferent missatge. La musicoteràpia assoleix progressos insospitats en els autistes. La meditació transcendental, amb les seves mantres, s'estén. La música, en moltes ocasions, es balla, és a dir, és vehicle del *moviment corporal*. L'home, a través dels segles, ha utilitzat la dansa com a alliberament de les seves tensions emocionals. Ha dansat imitant la mitologia, recreant les epopeies bèl·liques, seguint els cicles naturals, l'energia tel·lúrica, la vida. Wosien afirma: "La dansa és la mida en la qual s'expressa l'home, mogut per la força transcendental; és també la més antiga forma d'art; abans d'expressar la seva experiència en la matèria, l'home la tradueix amb l'ajut del seu cos... És un alliberament rítmic d'energia, un acte d'èxtasi". Per fi, la paraula ajuda a situar allò que s'ha viscut a nivell corporal i emocional dintre d'un plantejament de vida i elabora i explica el que ha succeït, amb la qual cosa dóna sentit i coherència als símbols. Permet de comprendre, esmenar, situar-se, traçar plans, verificar metes.

D'allò que hem dit es recull el títol del

nostre seminari: integració corporal, emocional, mental a través del moviment, el so i la paraula. Les correlacions són òbvies:

emocional so
mental paraula
El resultat d'aquest treball por prestar la necessària integració, degut a que "ajuda a recuperar el ritme". Respecte això, ve a propòsit la frase que en algunes tribus se li diu a algú quan es posa malalt, és a dir, que ha perdut el ritme. Això és el que volíem mostrar en el nostre breu treball a l'INEF de Lleida.

Desenvolupament de la sessió

Part preparatòria:

Objectiu: Crear ambient, trencar el gel, produir un cert grau de cansament muscular i psíquic que afavoreixi la reducció de defenses i bloqueigs.

Activitats:

- Ballar lliurement.
- Saltar entre dos el més alt possible i cridant: Jaaa! amunt.
- Tocar-se els peus, el cap, etc., ballant.
- **Mantenir la distància:** Cada participant s'havia de mantenir entre uns altres dos sense que aquests ho sabessin i anar canviant constantment.
- Etc. Tot això amb música.

Nucli:

Es dividien en dos grups, A i B, i se situaven a deu metres si fa no fa. Se'ls explicava que aleshores havien de mostrar a l'altre grup una emoció. No es podien utilitzar paraules, encara que sí els sons i, per descomptat, el moviment. Hi havia un suport musical escaient. El grup A mostrava la seva emoció a B, i aquest responia espontà-

niament. Després B a A, i així successivament. El temps era d'uns cinc minuts en cada ocasió.

De forma successiva van haver de representar: indiferència, odi, alegria i amor.

Part més elaborada:

Després d'una relaxació silenciosa i immòbil d'uns quinze minuts, en la qual es deixaven afluir els sentiments, es van repartir grans folis i pintures de colors. Els participants havien de plasmar gràficament alguna cosa que estigués en connexió amb els seus sentiments.

Més tard en parlarien.

Comentari:

Vam trobar a faltar una part més extensa d'explicació de vivències, preguntes, comentaris. El temps, implacable, ens ho va impedir.

Treball d'integració musical

És fàcil observar que el nostre treball és molt eclèctic. Està inspirat en gran manera en la psicomotricitat relacional d'André Lapierre i en la gestalt.

Ens sembla molt adequat com a treball de sensibilització per iniciar-se en d'altres tècniques més avançades, com la psicomotricitat relacional o les danses catàrtiques.

Implicació amb l'educació física i l'anímació.

Hem aplicat aquestes tècniques en diferents ocasions:

Julia: En educació física escolar en les escoles públiques de Sant Feliu de Guíxols, en horari de classe; per iniciar en l'expressió corporal i com a dinàmica de grup per resoldre conflictes agressius i apàtics va ser d'una enorme ajuda.

La tendència actual és combinar tècniques, precisament per la raó apuntada anteriorment: per assolir tots els centres de l'home.

L'home, a través dels segles, ha utilitzat la dansa com a alliberament de les seves tensions emocionals.

Com a activitat escolar va realitzar una experiència conjunta amb el professor de literatura de 8è d'EGB en les escoles nacionals de la Vila de Banyoles.

En l'àrea de l'esport d'alt rendiment, Julià ho ha utilitzat amb la selecció de rem juvenil l'any en què van aconseguir el subcampionat del món. En els casos en què va ser usat es va mostrar d'una gran eficàcia: ansietat prèvia a la competició; crisi d'adolescència amb comportaments agressius, baix rendiment esportiu per problemes de flexibilitat que es traduïen en el fet que l'esportista no es podia relaxar en la fase de descans de la palada de rem; canvi d'un ambient hostil i agressiu a un altre amb major comunicació i cor-

dialitat, major cooperació entre els membres del club.

Pere l'utilitza actualment en la formació d'animadors socioculturals a Barcelona.

Tant Pere, psicòleg, com Julià, llicenciat en educació física, estem molt interessats a continuar les nostres experiències i agraïm qualsevol suggeriment.

Professionals més idonis.

Per una major profundització en aquest tipus de tècniques recomanem:

- Els cursos de psicomotricitat relacional d'André Lapierre i l'Associació de P.R. (la seva adreça és: Av. Mistral, 73-75, 4º 1ª, -Barcelona).

- La formació que s'imparteix a Estel (C/ Condal, 3-5, 3 -Barcelona).

- Moltes de les activitats organitzades per Integral.

- Són molt suggestius i energitzants els curssets d'Arco Iris (tot i que pequen de massa desencadenants i poc elaborats).

- Tant Pere com Julià us podem informar més àmpliament.

BIBLIOGRAFIA

ANCELIN-SCHÜTZENBERGER, A.- *Nuevas terapias de grupo*. Madrid: Pirámide.

ANDINO, L.- "El Cuerpo en su expansión", *Psicodeia*, nº 69, pp. 228-232.

ANDRÉ, J.- "Le corps et son langage", *Cahiers pédagogiques*, nº 142, pp. 5-9.

BERGE, Y.- *Vivir tu cuerpo*. Madrid: Narcea, 1979.

BROWN, N.- *El cuerpo del amor*. Barcelona: Planeta-Agostini, 1986.

COLIN, L. i LEMAITRE, J.M.- *El potencial humano*. Barcelona: Kairós, 1979.

FAST, J.- *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Kairós, 1971.

FERGUSON, M.- *La conspiración de Acuario*. Barcelona: Kairós, 1985.

INTEGRAL.- Extra monográfico nº 3: El cuerpo.

LAPASSADE, G.- *La Bio-energía, ensayo sobre la obra de W. Reich*. Barcelona: Gedisa, 1978.

LAPIERRE, A.- "Le concept de psychomotricité et son évolution". *EPS*, 1977, 145, pp. 55-59.

LAPIERRE, A. i AUCOUTURIER, B.- *El cuerpo y el inconsciente en educación y terapia*. Barcelona: Científico-Médica, 1981.

LE DU, J.- *El cuerpo hablado. Psicoanálisis de la expresión corporal*. Barcelona: Paidós, 1981.

MASLOW, A.- *EL hombre autorrealizado*. Barcelona: Kairós, 1973.

MORENO, J.L.- *Psicoterapia de grupo y psicodrama*. México: Fondo de Cultura Económica, 1966.

MORRIS, D.- *Comportamiento íntimo*. Barcelona: Plaza y Janés, 1984.

PICARD, D.- *Del código al deseo. El cuerpo en la relación social*. Buenos Aires: Paidós, 1986.

PUJADE-RENAUD, C.- *Expression corporelle. Langage du silence*. Paris: éditions E.S.F., 1975.

RACIONERO, L.- *Filosofías de l'underground*. Barcelona: Anagrama, 1977.

ROSAL, R.- "El movimiento de la psicología humanista y su relación con la psicología científica". *Revista de Psicoterapia y Psicología Humanista*, nº 1, març 1982, pp. 121-139.

ROSZACK, T.- *El nacimiento de una contracultura*. Barcelona: Kairós, 1970.

STEVENS, J.- *El darse cuenta*. Chile: Cuatro Vientos, 1981.

VILLEGAS, M.- "Bases existenciales de la psicología humanista". *Cuadernos de Integral (Alternativas a la alineación)*, 1978, nº1, pp. 9-15.