

EL CORAZÓN DE CLARA



Intervención en danza movimiento terapia

El corazón de Clara

Intervención en Danza Movimiento Terapia en un enfoque que incluye los aportes de la psicoterapia integrativa de Richard Erskine. Las dos disciplinas comparten que el desarrollo evolutivo del ser humano comienza en el cuerpo en relación con otro cuerpo y un mismo objetivo: la integración del Ser. La Asociación Americana de danza movimiento terapia define la DMT como el uso psicoterapéutico del movimiento para promover la integración emocional, cognitiva, física y social de los individuos y Erskine, Moursund y Trautmann (2012) entienden que “el mal estar psíquico surge del fracaso relacional, cuando, de un modo reiterado, nuestras relaciones significativas no satisfacen las necesidades relacionales básicas” (p 32). Basada en la conexión cuerpo-mente y en el poder del movimiento como herramienta de comunicación y transformación la Danza movimiento terapia (DMT) es un eficaz método de psicoterapia para el tratamiento del trastorno por estrés post-traumático (TEPT). El trauma deja su huella en la mente y en el cuerpo, un tratamiento eficaz requiere la implicación del binomio cuerpo-mente. La DMT actúa sobre el registro de patrones de movimiento de los pacientes acercándolos a la conciencia y dando la oportunidad de ampliar la gama de movimientos disponible a través de nuevas experiencias intersubjetivas. El movimiento refleja estados internos y un cambio en la gama de posibilidades del movimiento conlleva cambios psicológicos promoviendo la salud y el desarrollo, el cambio en cualquier aspecto de movimiento transforma la configuración total.

El movimiento es inherente a la vida y a la relación con el otro. El desarrollo evolutivo del ser humano empieza en el cuerpo en relación con otro cuerpo, nos relacionamos moviéndonos, accionando y reaccionando y cuando hay traumas severos, surge la paralización, la inhibición del movimiento, la agitación o hiperactivación. “Ser humano es estar con los demás (...) para un niño son traumatizantes las relaciones en las que lo que ha recibido es negligencia, maltrato físico o ataque emocional, pero no haber tenido ninguna relación es mucho peor” (Erskine, 2012, p. 34). Estas experiencias traumatizantes quedan grabadas en el cuerpo como memorias implícitas de las que no se tiene conciencia y van construyendo nuestro guión de vida. El guión es también un fenómeno corporal, es algo vivido en el cuerpo y fijado en las vísceras, los músculos, el funcionamiento corporal (Berne, 1974) y es aquí donde la esencia y la riqueza de la DMT permite no solo tener en cuenta el cuerpo sino también expresarse, re-crearse, hacer uso de su espontaneidad para re-escribir nuestro guión de vida.

En la base de todo desarrollo psíquico está el tipo de relación, la danza, que se crea entre el bebé y la madre. El recuerdo de la vida intrauterina también influye en el cuerpo y la mente especialmente si la experiencia pre-natal es reforzada por la experiencia post-natal (Pionelli, 1992).

Algunas memorias implícitas se forman en el útero, influidas por la experiencia sentida de la madre acerca del embarazo, su actitud hacia el bebé, su sentido de seguridad o peligro en el mundo. Los procesos relacionales tempranos poseen un poder único debido a la intensidad de la unión con los padres y a que nuestros cerebros están indiferenciados (...) nuestros cerebros son literalmente estructurados en estos días tempranos. (Salvador, 2017, p. 178)

Nuestra identidad está totalmente ligada a la experiencia vivida desde el cuerpo y a través del movimiento podemos compartir memorias para las que no hay palabras, memorias demasiado primitivas o memorias demasiado dolorosas y difíciles de expresar pero que quedan grabadas en el cuerpo como memorias implícitas. El objetivo de la DMT es hacer estas memorias conscientes a través del movimiento, acceder a ellas e identificarlas en el cuerpo siempre dentro de un marco terapéutico respetuoso y seguro donde las necesidades del paciente son atendidas y sostenidas para que pueda contactar progresivamente con las partes no integradas de su Ser, poder restaurar las experiencias dolorosas y conseguir la integración.

El corazón de Clara.

Clara tiene 13 años y fue adoptada a los 3 meses. La abandonaron en una tienda, los propietarios la llevaron a una casa de acogida y el mismo día fue adoptada por sus padres actuales. Clara tenía el cuerpo lleno de sarna y estaba severamente desnutrida cuando llegó a la casa de acogida. Su madre siempre le cuenta a Clara que cuando se la pusieron en brazos Clara sonrió. A Clara le gusta escuchar esta historia. En la primera entrevista con la madre me cuenta los terribles e imprevisibles ataques de rabia de Clara, su tristeza profunda, su desconexión con la vida, los problemas de relación en la escuela y que la necesidad de sentirse querida hace que haga cualquier cosa para que un niño le diga que la quiere. También me comenta que Clara no llora nunca.

El primer día que nos conocimos con Clara me explica por qué viene a las sesiones de DMT y qué espera de nuestro trabajo juntas:

Clara: (...) porque muchas veces siento mucha mucha rabia, me angustio y me enfado mucho. Ya estoy cansada, quiero ser feliz, estar tranquila, tener buenas amigas y disfrutar de la vida, estudiar, poderme concentrar en el colegio y segundo porque me gusta bailar.

Las primeras sesiones estuvieron enfocadas en crear un vínculo y un espacio seguro con Clara donde ella puede explorar y compartir con la terapeuta lo conocido para más tarde "atreverse a conocer lo que en la soledad del dolor no puede ni quiere mirar, porque se siente sostenido por alguien que está" (Salvador, 2017, p. 208). Con muchos años de investigación se ha observado que lo que realmente hace una terapia efectiva es la relación de confianza del paciente con el terapeuta y la capacidad empática del terapeuta (Kolk, 2015). La relación entre terapeuta y paciente es el fundamento esencial para la curación (Schoore, 2003). Clara me trae sus músicas preferidas para bailar y yo le propongo pautas para que ella pueda ir modelando y regulando el flujo de su movimiento, para que pueda regular y modelar

sus emociones. Propongo diferentes combinaciones de la actividad muscular y respiratoria: suave, mas suave, lento, parar, ahora bailamos entre las dos, nos seguimos, te doy puntos de apoyo, me los das tu?, ella también propone... sígueme!!! De esta manera Clara puede experimentar otras maneras de sentirse y relacionarse con su cuerpo y el entorno, otras maneras que posiblemente faltaron en su experiencia primaria, la suavidad, el contacto, la continuidad, el cuidado, el ser vista, sostenida, la seguridad..., el sentirse nutrida, comprendida y acompañada. La DMT permite experimentar, procesar y elaborar los aspectos del Ser que no fueron considerados ni atendidos y que en consecuencia se encuentran dañados. Permite llegar allí donde las palabras no llegan, rescatando vivencias congeladas, la espontaneidad y la expresividad, enriqueciendo las interacciones.

“La relación es nutricia, estimulante y reparadora, responder a otra persona y que ella nos responda a su vez nos permite descubrir quienes somos, qué queremos, cómo nos sentimos y qué pensamos” (Erskine, 2012, p. 37)

Tenemos un termómetro emocional donde Clara ha escrito las emociones y sensaciones con las que se encuentra a menudo y quiere cambiar: rabia y tristeza. Y con las que quiere conectarse: paz, amor, felicidad y tranquilidad. Cuando empezamos la sesión Clara valora del 0 al 100% como han estado las emociones y la sensaciones durante la semana y luego

trabajamos sobre alguna de estas emociones. En la undécima sesión Clara entra en la sala y coge su termómetro emocional para llenarlo. Tristeza 60%.

Clara: quiero hablar de mi tristeza. Hay semanas en que la tristeza es 20, otras 50, esta 60...

Terapeuta: pausa

Clara: a veces estoy triste y a veces no... lo que pasa es que no me quiero...

Terapeuta: no te quieres Clara?

Clara, bueno hay una parte que sí y otra parte no

Terapeuta: y... donde están estas partes en tu cuerpo, donde las sientes?

Clara: ummmm no lo se...ah sí sí!!! en mi cerebro, porque lo pienso

Terapeuta: hay una parte de tu cerebro que te quiere y otra que no, es eso lo que me estás

diciendo Clara?

Clara: sí es esto

Terapeuta: me gustaría hacerte una propuesta...

Clara: dime

Terapeuta: pon toda tu atención en estas dos partes de tu cerebro, la que te quiere y la que no, con ojos abiertos o cerrados, como tú quieras.

Clara: vale

Terapeuta: quizás puedes ver diferentes colores en estas dos partes, o que una es más grande que la otra, o que tienen formas diferentes, no sé!!! (pausa). Deja que cada parte te muestre su danza, como es la danza de la parte que te quiere y la que no?

Clara:... pero cómo...?

Terapeuta: primero poniendo atención a las sensaciones que tienes. Escucha y confía.

Clara: pero sólo un minuto porque no lo sabré hacer...

Terapeuta: cuando tu quieras terminas, no te preocupes.

Clara empieza de pie y de espaldas, sin música. Coge un pañuelo de seda azul oscuro y otro rojo. En la mano izquierda el azul, la parte que no la quiere y en la derecha la roja, la que sí. Empieza a mover un brazo y luego el otro, primero poco a poco y cada vez el movimiento era más fuerte y directo, como latigazos. Se gira hacia la terapeuta muy despacio y empieza a suavizar el movimiento de los pañuelos, que de vez en cuando se encontraban y Clara los alejaba o muy rápido o lentamente y unía de nuevo. El movimiento de sus brazos era en los tres niveles, alto, bajo y medio y en relación a su propio espacio utilizaba una kinesfera lejana, media y cercana. Finalmente muy despacio va juntando sus brazos por delante de ella, muy despacio.. imperceptible, delicado, suspendido pero directo y claro para al fin juntar los dos pañuelos en sus manos, se lleva las manos al pecho, cierra los ojos y se queda balanceándose suavemente con la cabeza inclinada hacia el corazón. Las manos a la altura del pecho con los dos pañuelos entrelazados, suave, tranquila...eterna... después una sonrisa ilumina su cara, abre los ojos y lanza los pañuelos hacia el cielo, extiende los brazos y me ofrece sus manos para bailar juntas.

Después de bailar juntas Clara me explica su danza y cómo se siente en ese momento.

Clara: siento mucho mi corazón, me siento tranquila y feliz, ahora no me siento triste creía que no lo sabría hacer y ha sido muy fácil. Primero las dos partes no se podían juntar y bailaban cada una por su lado, estaban enfadadas, después sentía que podía juntarlas, no sé... lo sentía...que querían juntarse y ahora me siento muy tranquila, te ha gustado?

Terapeuta: me ha emocionado Clara. He visto como al inicio los dos pañuelos no se podían juntar... pero después muy despacio has ido juntando tus brazos por delante de tu cuerpo, muy despacio, casi no se notaba, hasta que los pañuelos se han entrelazado, los has cogido suavemente y los has puesto dentro de tus manos y muy cerca de tu corazón... yo sentía, mientras te miraba, todo mi cuerpo intenso, lleno, potente, el corazón fuerte, me sentía plena, rebosante.

Clara: si...

Terapeuta: quieres dibujar tu cerebro en la silueta que tenemos de tu cuerpo?

Clara: pero yo no sé como es un cerebro?

Terapeuta: creo que eso no nos importa demasiado, quieres probar?

Clara dibuja su cerebro en rojo y azul, los dos colores se mezclan entre si.

Miércoles 19-07-2017

Clara: hoy no quiero hacer el termómetro, prefiero explicártelo... es que hoy he tenido pesadillas (pausa)

Terapeuta: pesadillas... las recuerdas?

Clara: no solo sé que eran pesadillas..., me he levantado a las 3h 30 (pausa)

Terapeuta: a las 3h 30? Te ha despertado la pesadilla?

Clara: no. Me he orinado en la cama (hasta esta sesión Clara no me había dicho nunca que se orinaba en la cama, yo lo sabía porque su madre me lo comentó). Imagino que por la pesadilla, pero otras no sé porque me orino en la cama... dicen que quizá es miedo, pero yo no tengo miedo de nada, lo que sí tengo es mucha rabia. Yo no tengo miedo.

Terapeuta: en qué momentos tienes rabia Clara?

Clara: no sé... cuando mi hermana... no lo sé...

Terapeuta: cuando tu hermana...?

Clara: cuando todo se lo dan a mi hermana y cuando no me creen. Ella es perfecta, mientras me dice estas palabras su cara está girada hacia la izquierda y su mirada al suelo, su tono de voz es constante, ni bajo ni alto, se la puede oír con facilidad, su respiración leve, corta, hasta el pecho. Yo lo hago todo mal, me mira a la cara. Esto me da mucha rabia.

Terapeuta: paramos un momento aquí Clara, dices que ella es perfecta y que tu lo haces todo mal, que emoción provoca esto en ti?

Clara: no lo sé...(pausa).

Terapeuta: si quieres puedes respirar un poco más profundo, más suave y más despacio...

piensa en lo que me has dicho de tu hermana y de ti y espera que llegue la respuesta.

Clara: con los ojos cerrados, respirando lentamente, -no lo sé (pausa).

Terapeuta: yo creo que si lo sé, pero si tú sientes que no es lo que yo creo tienes que decírmelo...Clara, la emoción que hay debajo de esta rabia es miedo?

Clara: lo iba a decir, lo iba a decir!!! es lo que iba a decir... pero no estaba segura.

Terapeuta: ahora vamos al inicio cuando me has dicho que no sabias porqué te hacías pipí en la cama...(pausa)

Clara empieza a llorar. Siento un peso en mi pecho y un nudo en la garganta que no me permiten apenas respirar, Clara llora desde lo más profundo, está realmente apenada, es desolador verla así.

Terapeuta: Clara estoy aquí a tu lado.

Clara: es que me siento muy sola, tengo la sensación de que nadie me entiende y me gustaría que me entendieran... que no se rieran de mis emociones, yo les digo cómo me siento y ellos se ríen, dicen que son tonterías... yo muchas veces siento que no me quieren. Empieza a llorar mucho más, sollozando, el cuerpo totalmente hundido y cerrado, no puedo verle la cara. Me acerco un poco, le cojo la mano, ella la aprieta muy fuerte, tiene la mano muy fría y está temblando, ... porque yo no nací de la barriga de mi madre como mi hermana, siento que son ellos y yo. Estoy sola. Y yo lo intento hacer todo bien, pero nada me sale bien, me orino en la cama, tengo mucha rabia, se enfadan conmigo... es que no me quieren, son ellos y yo... (pausa)

Cuando a los niños se les priva de sus necesidades de contacto es probable que desarrollen la expectativa de que no habrá nadie que los ayude. Esto nos puede dar una idea de la ambivalencia y tensión con las que ha de vivir esa persona. Querer sin esperanza de obtener, o necesitar sin posibilidad de que se satisfaga esa necesidad,

es muy doloroso (Erskine, 2012, p. 37)

Terapeuta: Clara... quiero explicarte algo. El día que conocí a tu madre y me habló de ti

Clara: te habló de mi? Qué te dijo?

Terapeuta: que estaban muy preocupados por ti y que no sabían como ayudarte, que te querían mucho, que fuiste muy esperada y deseada, pero no saben qué te pasa, no saben qué hacer. Clara los grandes no siempre sabemos hacer las cosas y lo hacemos de la mejor manera que podemos, igual que te pasa a ti...y esto muchas veces es así, cuando eres grande y cuando eres pequeño, muchas veces no sabemos...

Clara: le dirás a mis padres todo lo que te he explicado? Es que yo los quiero mucho y no sé como hacerlo bien.

Terapeuta: si tú quieres si hoy mismo les escribo.

Clara: vale y yo hoy hablaré con ellos y les diré lo que siento.

Terapeuta: me parece genial. Tenemos que ir terminando. Cómo te sientes?

Clara: bien, mucho mejor que cuando he venido, estoy tranquila y contenta. El próximo día quiero bailar con mi corazón y hacer un dibujo.

Miércoles, 26-07-2017

Clara: te acuerdas que dijimos que hoy bailaríamos con mi corazón?

Terapeuta: Si.

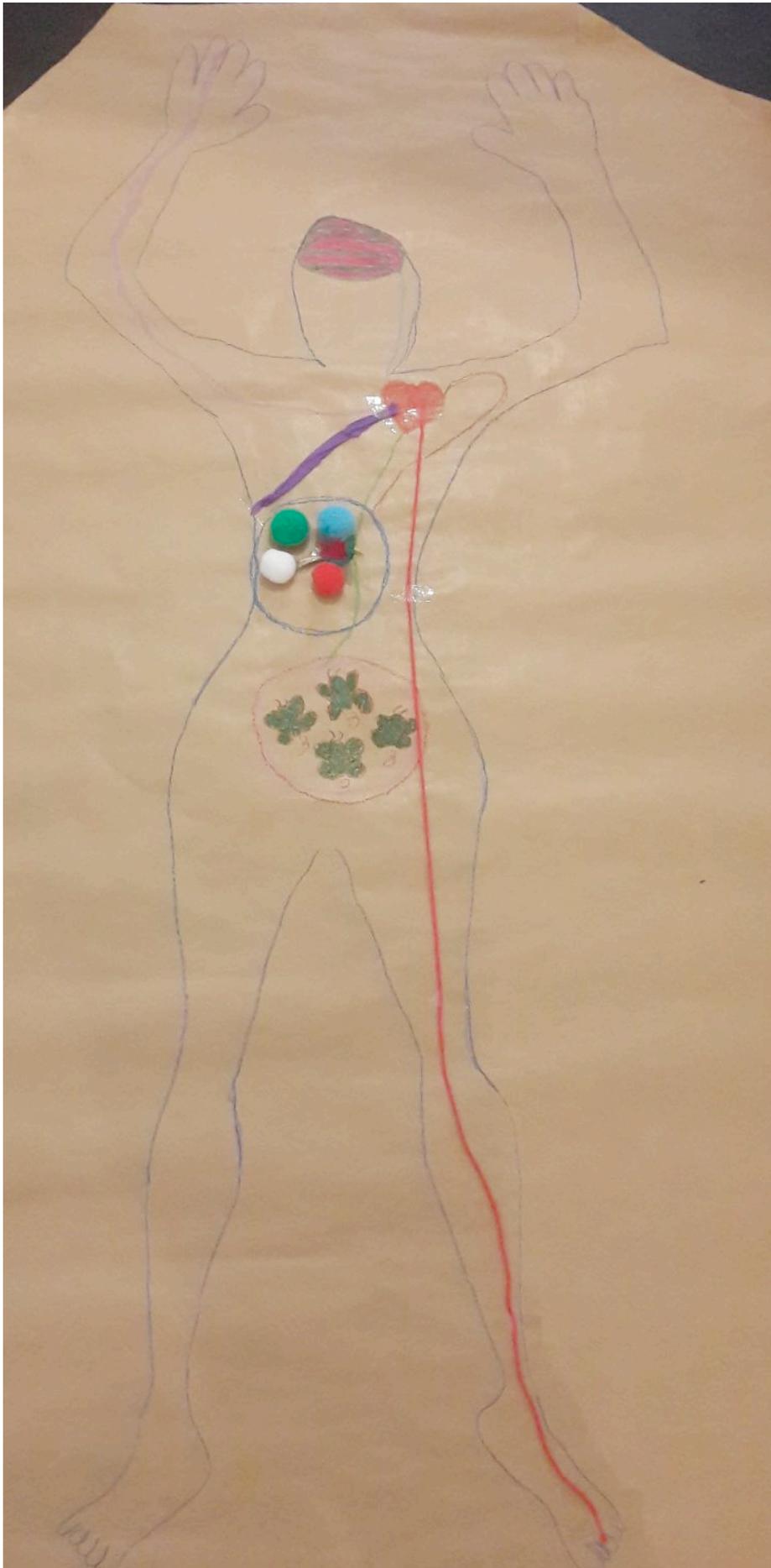
Clara: quiero esta música, Issues de Julia Michels. Y podemos empezar juntas?

Terapeuta: muy bien!!!.

(...) Clara continua bailando sola, va hacia el suelo, boca arriba, levanta los brazos hacia el techo, una mano baja y sin tocar su cuerpo recorre la columna vertebral, su eje desde la

cabeza hasta el ombligo, y luego la otra mano, continúa con este movimiento repetitivo, tiene los ojos cerrados y el movimiento cada vez es más lento, más habitado de ella misma, de sí misma... finalmente las manos tocan su cuerpo mientras se deslizan por su eje de la cabeza al ombligo, Clara termina con las manos alargadas por encima de la cabeza, mirándolas, sonrío y me dice que ha terminado. Dibuja su danza en la silueta de su cuerpo.

La DMT entiende el conocimiento como acción en el mundo y por lo tanto con movimiento. El mundo en el que vivimos va surgiendo, es modelado a través de las experiencias pero cuando hay trauma severo el mundo queda parado en la experiencia traumática. La DMT nos permite a través de la acción co-crear el mundo en que vivimos, transformamos y nos transforma y de esta manera va creando su cotidianidad (Varela, Thompson, y Eleonor R.,1997). Integrar sensación, emoción y cognición en relación a uno mismo y el entorno promueve el conocimiento y la comprensión, comprender nos permite transformar.



Clara: te explico el dibujo.

En principio hay varias partes que conectan mi cuerpo. Este es mi cuerpo y mi corazón está conectado con mi cerebro porque cuando pienso a veces también pienso con el corazón.

También tengo mi corazón conectado con mis manos, cuando yo quiero a alguien y siento, pues con mis manos hago lo que siento. Después tengo esta parte del cuerpo, se toca el torso y en el dibujo es la línea que va del corazón al costado izquierdo, que es el lado y es la parte que hago servir cuando bailo para sentirme contenta y me da paz, amor, felicidad, etc. El corazón también está conectado con mis pies, cuando bailo, ando, me gusta andar y bailar. Y aquí hay dos partes importantes, señala la zona del ombligo, (...) aquí hay cuatro mariposas, estas mariposas son mi familia que es muy importante para mí y los quiero mucho, los tengo aquí en la barriga conectados con mi corazón porque los quiero mucho, me hacen reír y me hacen sentir mariposas en mi barriga. Señala una a una las cuatro mariposas, esta soy yo, mi hermana, mi padre y mi madre. Y esta parte de aquí es una persona muy importante para mí, eres tú Carme (señala las bolas que hay en el torso). Estás conectada a mi corazón porque yo siempre te recordaré, siempre estaremos conectadas. Porque nos hemos demostrado que nos queremos.

A través de su danza Clara ha podido dirigir su atención hacia sí misma y reapropiarse de lo que siempre fue suyo, aceptando y escuchando la historia enterrada, negada o rechazada (Salvador, 2015). Durante el proceso en DMT en el que Clara ha podido moverse según sus necesidades, la presencia terapéutica, la empatía kinestésica, las músicas escogidas, las risas compartidas, han posibilitado que sus defensas cedieran permitiendo la modulación del flujo de su movimiento, de brusco y rápido a suave, lento y la calma..., toda una gama de emociones que se integran, son toleradas y conviven en su interior conectándose con su parte sana a través de su danza, de la danza de su corazón, con un Yo que confía, lo que Salvador (2017) llama el Yo esencial, permitiendo a las diferentes partes participar del proceso de transformación y curación. Según Kolk (2015, p. 112) las víctimas de traumas no pueden recuperarse hasta que se familiarizan y aceptan las sensaciones de su cuerpo. El conocimiento de las sensaciones sensoriales corporales permite el control de nuestra vida.

Referencias bibliográficas

Berne, E. (1974). *Que dice usted después de decir hola*. Barcelona: Grijalbo.

Erskine, R., Moursund, J., Trautmann, R. (2012). *Más allá de la empatía*. Bilbao: Desclée.

Kolk, B. (2015). *El cuerpo recuerda*. Barcelona: Eleftheria.

Pionelli, A. (1992). *From fetus to child: an observational and Psychoanalytic Study*. London: Routledge.

Salvador, M. (2017). *Más allá del yo*. Barcelona: Eleftheria.

Schore, A. (2003). *Affect Dysregulation and Disorders of the Self*. London: W.W.Norton&Company

Varela, F., Thompson, E., Eleanor R. (1997). *De cuerpo presente, las ciencias cognitivas y la experiencia humana*. Barcelona: Gedisa

Bibliografía:

Levy, F. (1992). *Dance Movement Therapy a Healing Art*. New York: National Dance Association, American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance.

Bartenieff, I. (1990). *Body Movement, Coping with the Environment*. New York: Gordon and Breach Science Publishers