El lenguaje corporal en la inmigración y en la familia

Al hablar de lenguaje corporal nos referimos a:

a) una forma particular de comunicación, la comunicación no verbal, y
b) un tipo de conocimiento, llamado de conocimiento corporal o de inteligencia sensitivo-motora.

La comunicación no-verbal de una cultura es parte de un complejo sistema de códigos (de conducta, de expresión y modulación emocional, etc.), que es construido cultural y socialmente y que es implícito (pre-reflexivo, no verbal y muchas veces no consciente) (1)(2)(3)(4). Adaptarse a otra cultura, en especial a la alemana que es tan distinta de la hispánica y de la latina, significa de cierto modo cambiar la propia identidad y conlleva muchas dificultades. Aquí entran los "*choques culturales*", en especial en lo que se considera correcto, amable, aceptable, etc. A veces tenemos nuestras convicciones tan arraigadas en nuestro psicosoma que se hace difícil aceptar ciertas diferencias en el país de acogida. Otras veces, somos confrontados por nuestras parejas o hijos que nos exigen más flexibilidad.

Es que no se pude entender una cultura solo desde el punto de vista cognitivo, o racional. Para entender y aceptar otra cultura se requiere en primer lugar *empatía* (3). La empatía, que es la habilidad de ponerse en el lugar del otro, es también parte del lenguaje corporal y es esencialmente implícita. No se puede aprender a ser empático leyendo un libro.

OBJETIVOS

- Introducir el trabajo con el lenguaje corporal como una forma de autoconocimiento.
- Observar las transformaciones vividas en el propio lenguaje corporal por el proceso de inmigración y por otros cambios en la vida familiar (la maternidad, el trabajo, etc.), en especial en la *kinesfera* personal y general.
- Trabajar el lenguaje corporal con los hijos/as, en especial lo relacionado à la *kinesfera* y a la *empatía*.

El trabajo con el lenguaje corporal y la empatía puede ayudar en la comunicación familiar en las familias multiculturales (5). Aunque se trata de un tema complejo y de no ser posible cubrirlo en solo dos sesiones, creemos que en este seminario introductorio los papás han podido hacer una auto-reflexión de su proceso personal de inmigración y han podido tener más consciencia de cómo ello influye en la relación de pareja, con sus hijos y en la familia.

Por una demanda presentada por los participantes por más contenido teórico, os presento un resumen de las bases que han fundamentado el trabajo de las dos sesiones en Lenguaje Corporal.

PEQUEÑA INTRODUCCIÓN A LA INTELIGENCIA CORPORAL

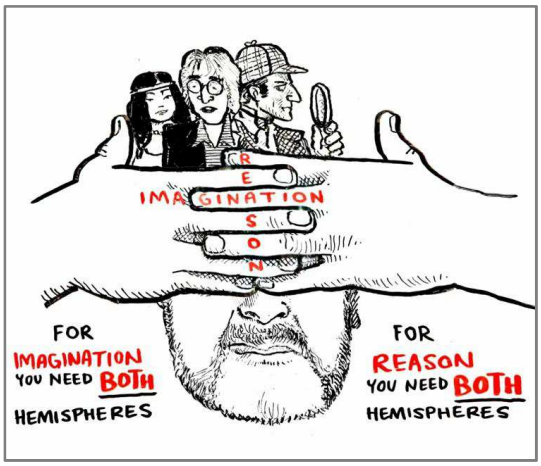

Fig. 1, funciones compartidas entre hemisferios, extraído de (6)

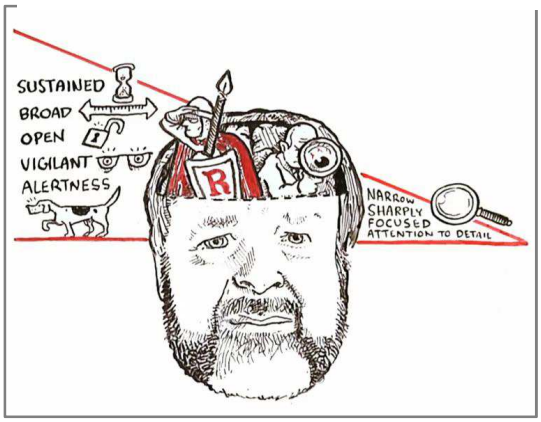

Fig. 2, tipo de atención de cada hemisferio, extraído de (6)

Para entender los conceptos trabajados en el taller hace falta entender la diferencia entre el conocimiento explícito/cognitivo y el conocimiento implícito.

Son diferencias existentes entre los dos hemisferios cerebrales (6). En nuestras acciones en el mundo ambos los hemisferios trabajan juntos y están interconectados. Lo que cambia es el tipo de *atención* que cada hemisferio va a poner en la realidad: cada hemisferio entiende el mundo de una forma distinta

El hemisferio izquierdo es responsable por focalizar, por buscar una visión de mundo coherente, de reducir, resumir, catalogar. ***El hemisferio derecho***, por otro lado, pone su atención en el todo, su visión es global y por ello muchas veces caótica. (6).

Neurólogos y psiquiatras identifican el hemisferio derecho como responsable por el conocimiento implícito (3)(4)(6). Es todo tipo de conocimiento que no puede ser puesto en palabras porque es esencialmente procedural.

"Los dominios implícitos y explícitos [son] como dos sistemas de conocimiento y memoria separados, paralelos, parcialmente independientes. . . En lugar de decir que el conocimiento implícito se trasforma en explicito con el desarrollo, se entiende que ambos viven lado a lado y se amplían a lo largo de la vida", de Stern, 2004, en (4). Así, cuando hablamos con alguien utilizamos el conocimiento explícito (lo que la persona efectivamente dice) y el implícito (lo que dice en las entrelineas).

Lo que pasa es que nuestra cultura occidental privilegia las funciones del hemisferio izquierdo y muchas veces la educación nos enseña a ignorar las informaciones que el hemisferio derecho nos aporta. Empezamos como niños con los dos hemisferios en equilibrio y desarrollándose mutuamente. Al entrar en la vida escolar vemos una tendencia creciente a la supresión de las funciones del hemisferio derecho.

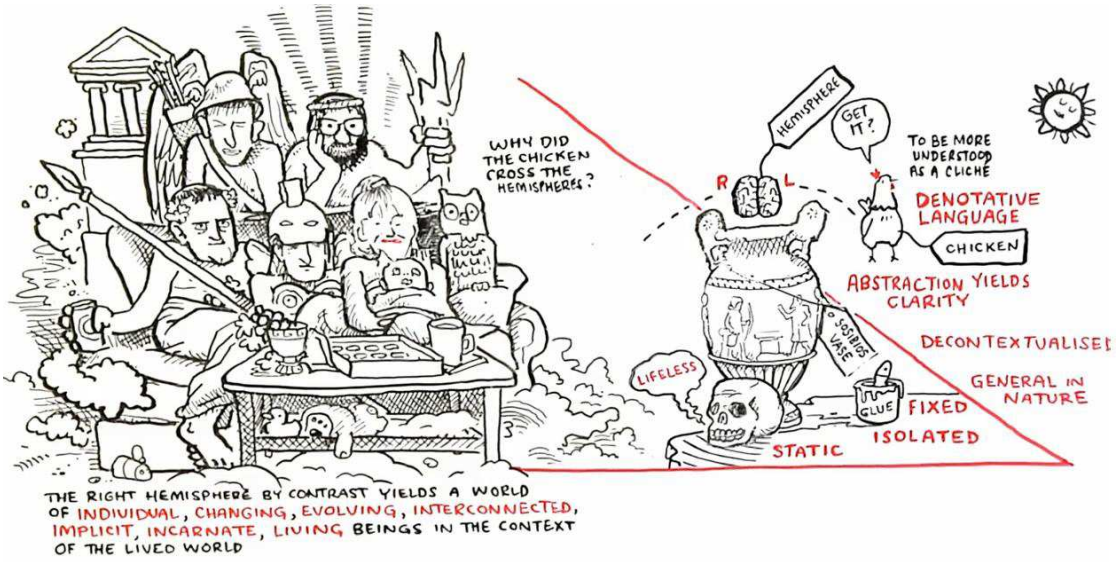

Fig. 3, tipo de visión de mundo de cada hemisferio, extraído de (6)

Recomendamos el video animado de RSA (en inglés) (6) en el que el Psiquiatra Iain McGilchrist explica este tema de forma más detallada.

Clique en la imagen para abrir el video

METODOLOGIA & BASES TEORICAS

Como hemos dicho, la comunicación no verbal es implícita. Por cuenta del privilegio que damos al hemisferio izquierdo, muchas veces ignoramos las informaciones que el conocimiento implícito nos aporta. Muchas veces preferimos escuchar la "razón" en lugar de escuchar a nuestros cuerpos. Lo que pasa es que nunca dejamos de utilizar las funciones del hemisferio derecho y en la mayoría de las veces acaban siendo procesos no-conscientes (como un "piloto automático").

No es que estén separados de la consciencia, simplemente hemos dejado de prestarles atención. Es posible recuperar la consciencia de estos procesos, pero no desde un punto de vista teórico.

Por ello hemos decidido abordar el tema de forma práctica en las dos sesiones, utilizando el marco de las dinámicas de grupo y de la danza movimiento terapia. A seguir detallamos las técnicas utilizadas y una breve explicación teórica que ha basado cada una. Esperamos que

con ello ustedes puedan tener claro el porqué de cada actividad y algunas explicaciones de lo que han vivido "en su propia piel".

1ª SESIÓN (21/04/12)

Parte I

Mindfulness–Aquí y ahora

Al inicio de la sesión, hemos hecho actividades que han empezado *con la conciencia de la realidad exterior* (el espacio, las personas, el ambiente) y después fuimos orientándonos hacia la *consciencia corporal* (nuestra forma de caminar, el ritmo que crea, como todo el cuerpo se involucra en esta simple actividad). Al acostarnos hicimos tres veces una "respiración profunda" que ayuda a relajar y a traer *la consciencia hacia la respiración*. En este estado les dirigí a que mirasen si había incomodidad, la textura de la colchoneta, las partes que tocaban el suelo, etc.

Con estas actividades hemos intentado alcanzar un estado de máxima consciencia corporal, de *traer toda nuestra atención hacia la experiencia presente* (en psicología se refiere a este tipo de consciencia como *Mindfullness*). Sin pasado ni futuro, sin juzgar ni reflexionar. Solo observar. Por ello en psicoterapia también lo llamamos de estar en el "*Aquí y ahora*" (1)(2)(4). Esto es importante para rebajar las funciones del hemisferio izquierdo y poder observar las informaciones que el hemisferio derecho nos proporciona.

Y fuimos poco a poco empezando a movernos, preparándonos para la próxima etapa.

Fig. 4 la kinesfera personal, extraído de (7)

La Kinesfera (o espacio personal)

La actividad de la burbuja fue una forma metafórica de trabajar con la *Kinesfera* (7), que es el espacio ocupado por el individuo para moverse.

Kinesfera personal: Los que presentan la kinesfera personal muy pequeña no suelen abrir muchos los brazos, o dar pasos largos, más bien el contrario. Mantienen sus miembros pegados al cuerpo y a veces llegan a cerrar los hombros. Ya los que tienen la kinesfera personal grande no tienen problema en estirar mucho los brazos para alcanzar algo y en general ocupan mucho espacio. Además, se puede trazar un paralelo entre la kinesfera personal y el campo magnético del corazón (8).

Kinesfera general: La kinesfera general, por su lado, delimita el espacio de intimidad de uno. Esto no tiene que ver con el tamaño de la kinesfera personal, pero lo cuanto esta persona permite que otros se acerquen de su espacio personal. Una forma de medirlo es el ejercicio que hemos hecho de acercarse del otro hasta el punto que le molestase. Como algunos del grupo han observado, la kinesfera general no tiene que ver con el toque. Una persona con

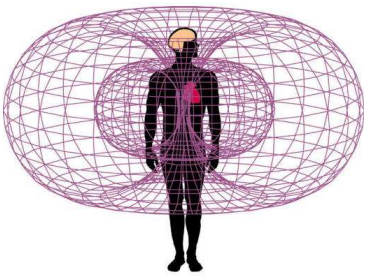

Fig. 5, el campo magnético del corazón, extraído de (8)

una kinesfera personal muy pequeña puede tener una kinesfera general grande y eso en comunicación no verbal es un mensaje: quiere distancia de los demás.

Los dos tipos de kinesfera son determinados por nuestra cultura y por nuestra historia personal y familiar (1), (2) (7). La kinesfera personal es más fija, más difícil de cambiar (aunque sí cambia cuando hacemos trabajos corporales, como yoga, Pilates, danza o DMT). La kinesfera general cambia según el contexto y según la persona con la que nos relacionamos. Cuando estamos en interacción con alguien a quien permitimos la intimidad, es decir, acercarse a nuestro espacio personal, compartimos la misma kinesfera general y nuestras kinesferas personales también se interponen.

Fig. 6, de de enzofabioarcangeli (2011), y 6b, Representación gráfica de kinesferas individuales y la general compartida

El concepto de kinesfera también es útil para hablar de inclusión o exclusión en un grupo (que puede ser familiar, de amigos, de trabajo)(5). En la inclusión todos comparten la misma kinesfera general y el grupo decide si mantiene o no los límites de la kinesfera personal. En la exclusión, una o más personas son impedidas de entrar en el espacio compartido.

Fig. 7, de waferboard (2010), y 7b, representación gráfica de kinesferas individual y general de una persona sola

En las figuras 8a y 8b, por ejemplo, un grupo ocupa un espacio compartido en un autobús. Alguien que pasara en el medio probablemente se disculparía, porque es implícito que estaría invadiendo un espacio ajeno. En este caso los límites de las kinesferas personales son respetados y no se interponen, aunque estas sean reducidas al espacio de la silla (adaptación al contexto).

Fig. 8, de Seattle Municipal Archives (2001), y 8b, representación gráfica de kinesferas individuales y la general compartida en un grupo

Parte II

Inteligencia corporal en la reflexión acerca de un tema

Sin decir palabra alguna, cada uno reflexionó "en movimiento" acerca de su experiencia desde que dejó su país de origen hasta llegar y quedarse en Alemania.

Este tipo de actividad estimula procesos que se dan en su mayoría el hemisferio derecho del cerebro y las partes relacionas con la memoria corporal, la intuición creativa (la que utilizan los artistas para crear) y la elaboración de imágenes metafóricas (1) (2) (4). Así muchos, al moverse o pensar en un trayecto que representase su "viaje", han creado movimientos simbólicos que han sido reconocidos por sus observadores.

La comunicación no verbal empática

Fig. 9, Comunicación de hemisferio derecho a derecho

Los observadores fueran instruidos a buscar observar sus propias reacciones al ver el movimiento del otro en lugar de interpretar o buscar justificarlo. Esta es una estrategia para evitar la interpretación racional y mental, que activa el hemisferio izquierdo (4) (6). Cuando mantenemos esta parte de nuestro pensamiento contenida, podemos acceder más fácilmente a la comprensión empática del otro a través de la *empatía kinestésica* (corporalmente sentida, o "*empatía encarnada*") (3)(4). Para los neurólogos es un tipo de "lectura" que hacemos acerca del comportamiento del otro y en paralelo con nuestras propias experiencias (3)(4)(6).

Muchos participantes han comentado que se han sentido *identificados* con el movimiento del otro y durante la charla con sus compañeros han surgido historias o sentimientos comunes.

Dibujos: elicitación gráfica visual-imaginativa

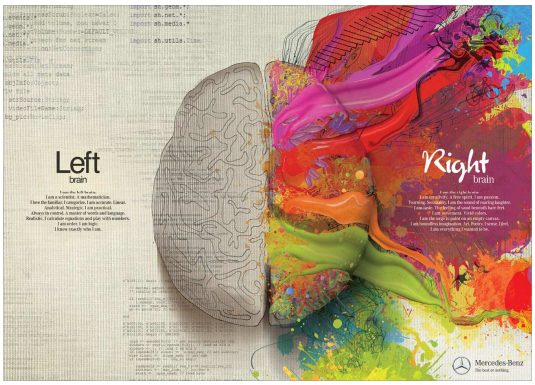

Fig. 10, cartel de Mercedez Benz, Hemisferios derecho e izquierdo.

Los dibujos que hemos realizado son una forma de dar una conclusión a la experiencia en movimiento antes de pasar a la expresión verbal. Es una etapa intermedia que nos permite mantener en la consciencia aspectos del movimiento (que si tuviésemos que decirlo en palabras de inmediato perderíamos información) (4).

Además, cuando ocupamos diferentes tipos de modalidades comunicativas (verbal, movimiento, imaginativa) estamos alternando entre funciones del hemisferio derecho e izquierdo, y alternando entre estados de consciencia y pre-consciencia. Tenemos una visión del fenómeno (en este caso, nuestra inmigración) más abierta, flexible, sujeta a cambios. Podemos *aceptar la complejidad, las ambigüedades y las paradojas* por ejemplo.

2ª SESIÓN (28/04/12)

Kinesfera personal flexible y su centro

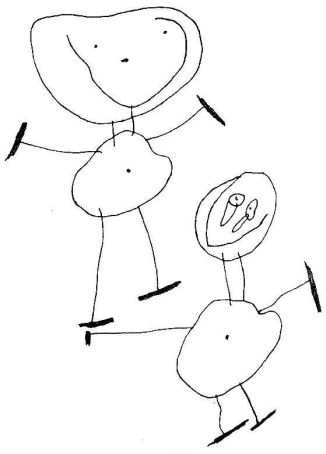

Fig. 11, dibujo de un niño resaltando el ombligo (centro

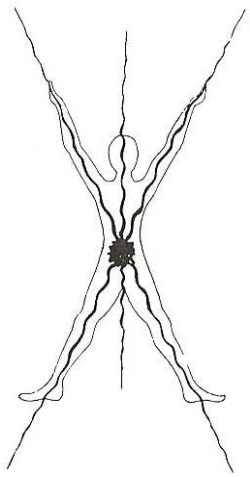

Fig. 12, el centro del cuerpo en relación con las extremidades

Hemos probado formas de sentir nuestra kinesfera ampliarse y achicarse. Hemos identificado su centro, es decir, de donde surge el movimiento (7).

El centro es una parte del cuerpo fundamental y muchos papás intuitivamente lo saben: cuando el niño está llorón suelen masajear su centro. Los niños pequeños al empezar a dibujar personas en general ponen el ombligo antes mismo de añadir otras partes (como manos, o discriminar entre arriba y abajo). Junto con la respiración, el centro es nuestra base, conectarse con el centro es conectarse consigo mismo (por ello la solicitud de poner las manos en la barriga y sentir la respiración al fin de las actividades).

La kinesfera general (o grupal) también tiene un centro y podemos ampliar o achicar su tamaño. Lo hicimos en círculo, yendo al centro y abriéndolo.

Kinesferas personal y general & agresividad

Como ya he dicho, es en nuestra kinesfera general que nos sentimos incluidos en un grupo o agredidos o invadidos. El juego simbólico es una forma que tiene el niño de trabajar la protección de sus límites. Los juegos que hicimos (cocodrilo, túnel de piernas, pescadores y peces) son útiles para trabajar con miedos o con dificultades de contener los impulsos agresivos.

Yo y no yo. Perderse y encontrarse

¿Es posible que uno pierda la consciencia de su kinesfera personal y general? Sí, en dos situaciones:

a. Fusión: en un abrazo con alguien que queremos ya no sabemos los limites de sí mismo y del otro). Lo hemos probado en la dinámica del edredón. El mecer, además del disfrute, es una forma amorosa de ayudar en la futura separación (ayuda a recuperar la consciencia de las fronteras individuales) (2).
b. En las situaciones de caos (cuando el grupo esta desestructurado, en especial para los niños). La dinámica de la estatua (congelar cuando para la música) permite, a cada pausa, recuperar el sentido de las fronteras (1) (2).

Empatía kinestésica (corporalmente sentida, o "empatía encarnada")

Fig. 13, empatía kinestésica espontánea por parte de un niño

La dinámica de espejar a los niños (primero sus posturas, después todo el movimiento) es una forma de trabajar con este tipo de empatía (tal como hecho con adultos en la 1ª sesión) (3).

Es importante resaltar que si al principio de la actividad el niño se movía para sí mismo, en la dinámica del espejo sabía que le estaban siguiendo y por ello movía para su padre/ madre. Hay aquí algo de experimentación: ver a esta persona que tiene un "perfil" de movimiento proprio haciendo movimientos diferentes, muchas veces opuestos a los que suele hacer. En general los niños aprovechan esta oportunidad para explorar posturas, ritmos, intensidad que no están acostumbrados a ver en su padre/ madre. Otros niños juegan con la posibilidad de ser visto y no ser visto (estar de espaldas o cubrirse la cara, por ejemplo). En psicología sabemos que son actividades que generan seguridad y la confianza del niño en el padre/madre (1) (3).

Conclusiones

Cambios observados en la relación con los niños

Algunos papas se han dado cuenta de que sus hijos se volvieran más cercanos a lo largo de la sesión. Si en un primero momento (en la dinámica de poner el post-it en el centro) sentían los niños más alejados, al final pudieran hacer la dinámica del edredón sin problemas. Esto pasa porque a lo largo del trabajo hemos hecho dos cosas muy importantes:

a. Hemos fortalecido la consciencia de su espacio personal y aumentado su confianza. En las dinámicas, cuando parábamos a sus indicaciones, o nos limitábamos en la alfombra, les hemos enseñado que los impulsos agresivos pueden ser contenidos de una forma que permite la espontaneidad. En DMT lo llamamos de **modulación emocional:** la expresión de emociones intensas de forma conducida y segura (1)(2)(7);

b. Al espejarles y darles el lugar de conductores del movimiento hecho a dos les dimos **autonomía** (1). Es un tipo de autonomía adaptada a su edad y a sus posibilidades. También hemos empatizado y aceptado sus movimientos espontáneos (3).

Espacio Potencial Creativo

El pediatra y psicoanalista D.W. Winnicott (7) llamó el espacio entre dos personas que juegan de forma creativa (sea con el cuerpo, con el arte o sea con las palabras) de "***espacio potencial***", donde las posibilidades de la relación son infinitas. El espacio potencial es donde el individuo puede desarrollarse de forma plena y en donde los conflictos pueden ser trabajados de forma creativa y contenida.

Para nosotros, cuando el lenguaje corporal se da en este espacio privilegiado, tenemos mucho que ganar. Hemos intentado ofrecer las condiciones para que el espacio de las sesiones fuese también potencial, como un camino hacia el autoconocimiento y hacia el desarrollo individual y familiar.

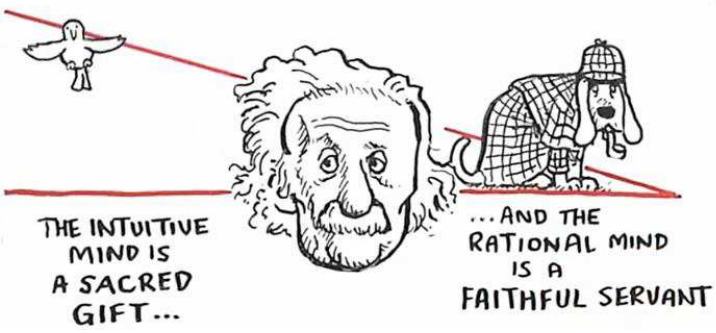

Fig. 14, citación de Einstein, con gráfico haciendo referencia a los dos hemisferios (derecho como la mente intuitiva y el izquierdo como la mente racional), extraído de (6)

Hemos podido ver el espacio real y el potencial que existe entre cada uno de los que componen este grupo de *inmigrantes hispanohablantes* y entre padres y niños. Que nuestras acciones como grupo, familia, padre/ madre y como individuos puedan tener la sabiduría del conocimiento implícito como aliado al pensamiento cognitivo, como fuente de la creatividad y del juego.

BIBLIOGRAFIA

(1) Panhofer, H. (ed). (2005). El cuerpo en psicoterapia. La teoría y práctica de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa

(2) Wengrower, H. y Chaiklin, S. (ed.) (2008). La vida es danza. El arte y la ciencia de la Danza Movimiento Terapia. Barcelona: Gedisa.

(3) Fischman, D. (2005). *La mejora de la capacidad empática en profesionales de la salud y la educación a través de talleres de Danza Movimiento Terapia.* (Tesis Doctoral) Argentina: Universidad de Palermo. Obtenida en 22/03/2011 en http://www.brecha.com.ar/tesis_doctorado_dra_diana_fischman.pdf

(4) Jimenes, C. (2011). *(RE)CONOCER LA CONTRATRANSFERENCIA DESDE EL CUERPO Y DEL MOVIMIENTO CREATIVO: un dialogo con psicoterapeutas verbales.* Tesina de Máster, Universitat Autònoma de Barcelona, España. Disponible en http://www.carolinajimenes.com/2/post/2012/03/primer-mensaje.html

(5) Bell, J. (1984). Family Therapy in Motion: Observing, assessing, and changing the Family Dance. En *Theoretical Approaches in Dance-Movement Therapy Vol. II* (p. 101-143). Kendal/ Hunt Pub. Co.

(6) (Vídeo) McGilchrist (2011) The divided Brain. *RSA Animate Series. Royal Society for the encouragement of Arts, Manufactures and Commerce.* En http://www.thersa.org/events/video/animate/rsa-animate-the-divided-brain

(7) Laban, R. (1975). *Danza Educativa Moderna* (3ª ed.). Barcelona: Paidós, 1993.

(8) Institute of HeartMath (2011) Head-Heart Interactions . En *Science of The Heart:Exploring the Role of the Heart in Human Performance*, Capítulo 4. En http://www.heartmath.org/research/science-of-the-heart/head-heart-interactions.html

(9) Winnicott, D. W. (1971) Realidad y Juego. Barcelona: Edisa, 2008.