

El *self* en movimiento

Ruella Frank

A principios de la década de los 50, los fundadores de la terapia Gestalt postularon una noción radical del *self*. El *self*, afirmaron, es un proceso emergente en la actividad del ajustarse creativamente -dinámico, fluido y cambiante. En la experiencia de moverse por el mundo, el *self* descubre e inventa el mundo en el que se está moviendo. Al igual que con cualquier idea revolucionaria, este pensamiento radical nos ofrece un fondo (*ground*) rico para una mayor expansión y desarrollo de esta postura fenomenológica. Nos da la base desde la cual a decir lo que ya está ahí y los fundamentos desde los que decir lo que aún no se ha dicho.

Como una metodología fenomenológica, la terapia Gestalt se preocupa de la comprensión de *cómo* vivimos la situación que estamos viviendo: cómo analizarla, describirla y conocerla. En este capítulo, espero iluminar más plenamente los procesos organizativos del *self* presentando una investigación más profunda o el siguiente paso hacia la dinámica del movimiento humano. Avanzo un análisis de la estructura y función de las progresiones del movimiento y hago un informe fenomenológico del ajuste creativo descomponiendo el movimiento en sus elementos más básicos y explorando los medios por los que tenemos una experiencia manifiesta antes de que se objetive en una reflexión. Sostengo aquí la comprensión del movimiento como parte de cualquier análisis fenomenológico con respecto al *self*. Además, hago hincapié en la importancia de los movimientos fundamentales que surgen en el marco de tiempo del primer año de vida y su participación constitutiva en las experiencias momento a momento a lo largo de la vida: una perspectiva del desarrollo.

En general, la esencia de mi trabajo ha sido reconocer y validar la importancia del movimiento interactivo en la creación y organización de la experiencia. Observo e identifico los patrones de movimiento en las díadas relacionales: en concreto las díadas bebé-progenitor y terapeuta-paciente. Exploro el movimiento desde una perspectiva estructural-funcional y me ocupo de cómo cada persona se ajusta creativamente en la relación en su situación en particular. Es decir, examino los detalles de cómo cada uno se mueve y es movido en relación con el otro. Esto se convierte en un medio importante por el cual los procesos de ajuste creativo pueden ser conocidos. Como han señalado de manera significativa los autores de la terapia Gestalt, el proceso de ajuste creativo es la función esencial del *self* (Perls, Hefferline, Goodman 1951, 2002, pág. 31). Mirando a estas abiertas y a menudo sutiles transacciones del movimiento entre el bebé y el progenitor, el terapeuta y el paciente, aprendemos algo esencial acerca de los procesos mediante los cuales surge el *self*.

Antes de continuar analizando la emergencia del *self* como movimiento, necesito aclarar mi comprensión del movimiento de posición primaria y fundamental que se mantiene en el juego de la experiencia humana.

La cenestesia y la sensación de nuestros auto-movimientos

Aunque el movimiento es el denominador común más básico de nuestra existencia, para muchos el movimiento es a menudo considerado como nada más que un cambio de ubicación. El movimiento es, sin embargo, mucho más que esto y necesita una mayor y más precisa descripción para que sea más plenamente comprendido. El movimiento es la conformación del espacio mediante los cuerpos en movimiento - uno con el otro - en una variedad de contextos de la que surge su carácter cualitativo. El movimiento es dinámico, relacional y situacional. Como tal, tiene sentido empezar con el movimiento como el punto de partida para mirar la naturaleza del contacto y la sensación-del-*self* que surge.

Sensibilizarnos con nuestras propias experiencias de movimiento es, para mí, un requisito primordial en la organización del ajuste flexible y creativo. A través de la cenestesia, o movimiento en el *awareness*, estamos en la experiencia directa con la situación que estamos viviendo. La palabra cenestesia se deriva del griego *cinéo*, “poner en marcha”, y *aesthesis*, “sensación” o “impresión”. La cenestesia es la sensación o sentimiento de nuestros auto-movimientos.

Nos volvemos cenestésicamente conscientes cuando nos experimentamos como una parte de nuestro cuerpo que se mueve en relación con los otros; sentir nuestro peso corporal y las tensiones musculares; y sentir las diversas presiones contra nuestro cuerpo. A través de cenestesia escuchamos o atendemos a nuestros auto-movimientos y sentimos nuestros sutiles ajustes creativos dentro de la situación. Aprendemos *lo que somos, cómo somos y dónde estamos*. Las experiencias cinestésicas o bien se pueden ocultar de nosotros o son llevadas al *awareness*. Y cuando son traídas a primer plano, se hace disponible una valiosa información sobre nuestra condición y el estado de nuestro mundo. La situación se nos da a conocer a través de una variedad de cualidades sentidas y de combinaciones de cualidades experimentadas a través del movimiento. Las cualidades sentidas no son emociones, sino más bien tonos de sentimientos o afectos específicos; es decir, los continuos de límites/libertad, abrupto-gradual, nivelado-cambiante, alta-baja intensidad, y muchos más. Fluyendo en la corriente del movimiento, estos acontecimientos afectivos son parte de la estructura/función desde la que la experiencia “vívida” viene a la existencia. Los cuerpos sentidos en movimiento son centrales en la co-creación del propio experimentado.

Abro la puerta y veo tu sonrisa. Inhalo con fuerza y siento la totalidad de mi cuerpo alzarse y la zona de mi corazón se abulta hacia adelante. Siento la luz y yo también sonrío. Tú te ríes, te inclinas hacia mí y me agarras los hombros. Al sentir la firmeza de tus manos a mí alrededor, ahora siento el deseo de acercarme a ti. A medida que el peso de mi cuerpo pasa de los talones a las puntas de los dedos de mis pies, doy un paso adelante.

Este tipo de proceso interactivo es la dimensión intersubjetiva de la subjetividad. Y se basa en la resonancia cenestésica – *la reverberación de los tonos sensitivos que se generan de una persona a otra*. La resonancia cenestésica es el fenómeno que se presenta con más fuerza en la experiencia del contactar: notada, sentida, y vivida. Es el cómo nos escuchamos a nosotros mismos con los otros y sentir (luego saber) que estamos aquí. La resonancia cenestésica es la sensación relacional de nuestra relacionalidad.

Cada vez que hay algún cambio en la situación, sea grande o ligera, hay algún cambio en la cualidad sentida de movimiento y un cambio en el tono muscular general del cuerpo. Nuestro tono muscular general forma una actitud postural o la disposición a responder y relacionarse: a hacer algo en relación con nuestra situación. La actitud postural es el fondo (*ground*) sentido del que surgen las acciones y se originan los sentimientos. Una vez más, siempre que haya un cambio en la situación, hay un cambio en la cualidad de los movimientos, que cambian los sentimientos, y un cambio en el tono postural general/actitud general, que organiza la siguiente acción. Y del mismo modo, cuando los sentimientos y las acciones emergen, las actitudes posturales cambian.

El movimiento, el sentimiento y el tono postural, entonces, están inextricablemente entrelazados. Hacen evidentes nuestra experiencia del mundo. Estas experiencias no necesitan la mediación de los pensamientos ni de los conceptos, sino más bien son la evaluación inmediata de la situación por parte de la persona. Este delicado entretejido, junto con los *feedbacks* de nuestros órganos sensoriales externos y la tactilidad, forma la base del *awareness*. Cenestésicamente resonantes e informados, sabemos lo que sabemos antes de saberlo. A partir de aquí, las emociones organizan, la cognición toma forma y podemos evaluar mejor la situación.

La cenestesia es el medio por el que los psicoterapeutas pueden comprender más plenamente la dinámica del despliegue de la relación paciente-terapeuta. Es “... la experiencia pre-reflexiva de la empatía” y “... abre el camino a la intimidad” (Staemmler 2011: 3, 14). Consciente y resonando con los otros, somos más propensos a rechazar nuestros modos habituales muy practicados de ser y de comportarnos. Podemos modificar nuestro modo de contactar al cambiar la cualidad de los apoyos subyacentes como cambiamos de comportamientos rutinarios a unos más espontáneos y novedosos. Al hacerlo, tenemos un mayor acceso a cómo otro cuerpo en movimiento -separado de nosotros, pero sin embargo similares -podría sentir. La cinética del otro se iguala a la nuestra y podemos intuir los sentimientos que son comparables.

La cenestesia y la percepción del movimiento

Hay otro componente de nuestro movimiento -la cinética o movimiento en sí mismo. A medida que nos movemos en relación con los otros, no sólo *sentimos* que nos movemos nosotros sino que *percibimos* simultáneamente nuestros movimientos y a lo largo de dimensiones específicas: horizontal (expansión-cerramiento), vertical (ascendente-descendente) y sagital (avance-retirada). El movimiento forma o configura el espacio a lo largo de estas tres dimensiones. Estas vías cinéticas que están limitadas por las dimensiones espaciales también contribuyen a la sensación de

movimiento. En otras palabras, sentimos las cualidades de nuestro movimiento a medida que nos movemos a lo largo del espacio dimensional, y tenemos la sensación del espacio dimensional a través de la experiencia de estas cualidades. Según el teórico del movimiento Maxine Sheets-Johnstone, “las cualidades espaciales. . . son fundamentales para la experiencia en tres dimensiones que se manifiesta en el auto-movimiento” (Sheets-Johnstone 2010: 114). En cualquier momento y a través de cualquier movimiento, la sensación de “*interior*” y la percepción de “*exterior*” se pueden detectar directamente, y siempre en relación.

Todos los movimientos tienen una dinámica espacial -una fuerza para contrarrestar las fuerzas o en términos fenomenológicos, un *empujar contra* en relación con un *empujar hacia atrás*. Nos movemos para completar alguna tarea, es decir, satisfacer un interés, una curiosidad o un deseo despertado desde el entorno, y al hacerlo, nuestros auto-movimientos cenestésicos son reconocidos como movimientos espaciales. Esta “espacialidad situacional” (Merleau-Ponty 2012/1945: 102) se funda en nuestro estar situado en el mundo que está cenestésicamente notado y sentido. Como resonancia cenestésica facilita el movimiento y el movimiento siempre está orientando: la sensación de intencionalidad es inevitable.

Antes de que haya cuerpo, antes de que haya mundo, hay movimiento. Antes de que haya relación, hay contacto

A través de la sensación de sus movimientos, los bebés aprenden lo que pueden y no pueden hacer con otro. Practican sus patrones de movimiento repitiéndolos muchas veces con el fin de completar una tarea nueva. Este proceso de aprendizaje es una experiencia total: movimiento, sensación, sentimiento, percepción y la llegada, cenestésicamente, al significado a partir de esto. Con el tiempo, va a aparecer un repertorio de las transacciones fundamentales del movimiento. Cuando estos patrones primarios se forman, siempre en relación con el mundo, informan de la creciente sensación del *self* cenestésica del bebé, que a su vez informa de la capacidad de moverse. El movimiento ofrece la experiencia de *ser un cuerpo* y, casi simultáneamente, de *ser del mundo*. Allí desde el principio, el movimiento organiza críticamente la sensación-del-*self* que somos y llegaremos a ser.

Imagina que un bebé de tres meses de edad, se encuentra en los brazos de su padre y le mira la cara. El padre, que sostiene al bebé con un agarre firme y suave, mira hacia abajo a su hijo. El bebé se retuerce ligeramente como respuesta al sostén y a la mirada de su padre. Mientras se mueve, está resonando cenestésicamente con respecto a su padre. Los movimientos del bebé no son algo separado de la situación en la que está viviendo, sino que expresan esa situación. El bebé forma, progresivamente, la experiencia de “veo que me ves”. “Siento que me sientes”.

Imagina que el bebé sonrío a su padre. El padre le devuelve la sonrisa y el bebé se menea y ríe. Podríamos inferir en el bebé, “me he visto-sentido-encontrado como una parte de mí mismo en tu cara, que no sabía que existía hasta este momento. Hasta que he experimentado una cara sonriente respondiendo a mi sonrisa, no sabía que era mía y que importaba”.

Ahora el bebé suave y gradualmente extiende su mano hacia la cara sonriente de su padre y, cenestésica resonando en la situación, nota y siente cómo el movimiento

se va a completar. Su consecución anticipada se ha hecho conocer a través de la dinámica de una experiencia sentida que la preside.

A través del moverse, el bebé se da cuenta de cómo su cuerpo in-forma al mundo y de cómo el mundo le in-forma a él. Moverse es la principal fuente de la sensación de agencialidad emergente en un nivel pre-reflexivo, (Stern 1985, Beebe y Lachmann 2002). La dinámica, cenestésica-cinética-afectiva, de la experiencia humana es fundamental para nuestra sensación de agencialidad. “Las expectativas cenestésicas fiables, como las regularidades cenestésicas en las que se basan, son el fundamento de nuestra sensación de agencialidad, en nuestra construcción de un repertorio de ‘yo puedo’, en nuestra capacidad de movernos y después movernos de forma significativa” (Sheets-Johnstone 1999: 145). Los poderes corporales, entonces, surgen de nuestra sensación primitiva de vitalidad. Con el tiempo, “sé lo que puedo hacer contigo porque lo he hecho contigo”, y al mismo tiempo, “aprendo lo que puedes hacer conmigo”. El pasado sentido es un suelo (*ground*) para la sensación presente.

Los seis movimientos fundamentales: la moción del *self*

Para comprender la experiencia de la resonancia cenestésica con mayor profundidad, debemos explorar la corriente por la que fluye -los seis movimientos fundamentales (R. Frank, 2001, R. Frank & F. La Barre, 2010, R. Frank 2013). En el proceso de buscarnos y hacernos a nosotros mismos en el mundo, los bebés utilizan un vocabulario no verbal de micro-movimientos. Se experimentan a sí mismos *abandonándose con, empujando contra, extendiendo/alcanzando a, agarrando a, tirando hacia y soltándose* del otro. Co-construidas en el campo relacional temprano, estas interacciones son llamadas y respuestas primitivas en una compenetración en curso. Organizan una experiencia que es espacial así como social (Hermans y Hermans-Konopka 2010) y dan al bebé una sensación de conexión con mientras que le separan de los otros. Moviéndose a través de su mundo, los bebés desarrollan una orientación cenestésica pre-reflexiva que les permite saber la existencia de ese otro; uno cuyo espacio no es mío, pero al mismo tiempo se está formando el mío.

En desarrollo durante el primer año de vida, estos seis patrones fundamentales de movimiento siguen siendo esenciales para todas nuestras interacciones durante toda nuestra vida, apoyando los elementos más básicos del funcionamiento psicológico animado. Aunque se perciben continuamente, siguen siendo periféricos para la percepción. Son el “campo de fuerza” del contactar (Michael Vincent Miller 2015 en una conversación) y forman el segundo plano del que emerge una sensación del *self* que resuena cenestésicamente.

Los patrones posteriores del ser animado se basan en los anteriores, que a su vez están influenciados por el siguiente en llegar, y siempre se expresan y experimentan en relación. Aunque estos patrones transaccionales puedan parecer que son lineales y discretos, por naturaleza no lo son. Una categoría de movimiento no se produce de forma aislada de los otros. Más bien cada movimiento, junto con su cualidad cenestésica siempre cambiante, interpenetra a los otros y contribuye a una espiral de experiencia –a una que se expande y se condensa, palpitante de vida.

La experiencia subjetiva está unida a estos patrones de movimiento con sus cenestesia que la acompaña; una cenestesia que es persistentemente "... reconstruida después de cada fase del movimiento" (Merleau-Ponty 2012/1945: 118). Podemos empujar contra el otro libremente o con una mayor cualidad de límite, podemos alcanzar abrupta o gradualmente, podemos agarrar con una intensidad menor o mayor. La tarea a completar llamada a que los movimientos se ejecuten. La ejecución, en respuesta, vuelve a llamar a la tarea. Cada nueva tarea a ser completada -contactar con la experiencia de ser consumado- ofrece una invitación potencialmente diferente de ser aceptado (o no), de la que aparece la posibilidad de una secuencia diversa de movimientos y sus cualidades variadas; co-creada dentro de un *arco de motor de intencionalidad* (Merleau-Ponty 2012/1945: 137).

La práctica continuada por parte del bebé y luego de adulto de estas fundamentales e invariantes –*abandonarse a, empujando contra, extender/alcanzar a, agarrar a, tirar hacia y soltarse de-* variaciones en el patrón florecen y el contactar se modifica por una multitud de cualidades sentidas cenestésicamente. Aunque aprendidos en el primer año de vida, estos patrones funcionan aquí-y-ahora constituidos y constituyendo toda la experiencia presente.

A través de los cuerpos en movimiento, las secuencias temporales evolucionan, el espacio toma forma y el bebé desarrolla una sensación primordial de agencialidad. La agencialidad corporal está basada en la experiencia en movimiento: "... Llego a ti allí, cuando me muevo aquí". "Me agarro a ti y siento tú agarrar en mí". A través de un otro atractivo, los patrones de movimiento toman forma. Cada patrón de coordinación apoya las secuencias del contactar -precontacto, toma de contacto, contacto final y post-contacto- en la incipiente co-creación del interés, la curiosidad y el deseo hasta su consumación. Los procesos de contactar y sus apoyos sensoriomotores primarios están inextricablemente unidos -no existimos sin el otro (Perls, 1992: 84).

Ofrezco el vocabulario de movimiento a continuación como una forma de analizar la estructura del contactar y la construcción de la sensación emergente del *self* -cenestésica, temporal, espacial, y, por supuesto, dinámica. Los verbos mismos no existen sin su objeto y por eso he colocado una preposición detrás de cada uno de los seis movimientos fundamentales para describir mejor la relación que siempre está ya allí en el acto dirigido de moverse.

Pre-contacto

A medida que se desarrolla el *awareness* propioceptivo, la experiencia de *abandonarse a (rendirse con o permitirse estar con)* el otro se mueve al primer plano. En este momento en la secuencia, las fronteras no están muy claras. El cuerpo vivido (el cuerpo que yo experimento) tiene una sensación de peso que surge gradualmente y una sensación de anchura y volumen. La respiración es profunda y amplia. Un conocimiento pre-reflexivo de la situación brota a la existencia. Muchas posibilidades están disponibles cuando, gradualmente, me oriento en el entorno.

Toma de contacto

Abandonarse a se convierte ahora en el suelo (*ground*), apoyando la promoción de la secuencia de la que *empujar contra* surge naturalmente. Donde y cuando yo cambio

mi peso con el fin de moverme, allí está *empujar contra* el otro -separarse de mientras que al mismo tiempo se incluye esa entidad en la experiencia. Un *empujar* de cualquiera de mis extremidades (cabeza, base de la pelvis, brazos, piernas) aumenta las sensaciones de mi línea media cuando mi cuerpo es coherente. Lo que se siente en la periferia, las extremidades en relación con lo que tocan y que les toca, se puede sentir en el centro, formando una totalidad unificada.

Las posibilidades de que la situación ahora se estrechan y mi intención se aclara - una figura surge. Cuando siento la cualidad de mi empujar contra el otro, experimento un activo "*retroceso*" ya que la situación se revela. Hay una transición marcada o una mayor diferenciación entre lo que es "yo" y lo que es "otro". La calidad de empujar contra, o resistirse al otro cuando el otro retrocede y me resiste, genera un espesor de experiencia. La excitación crece.

En el proceso de *empujar*, el deseo se aclara cuando un incipiente *extender/alcanzar* surge hacia su objeto. El contactar progresa y el despliegue de mi *alcanzar a*, apoyado por mi *empujar contra*, trae al otro a una relación más estrecha y estoy mejor informado acerca de la situación que se está desarrollando (o la elección podría ser alejarse).

Contacto final

La secuencia continúa cuando *alcanzar a* se convierte en el suelo (*ground*) para *agarrar a*. En mi *agarrar*, lo que deseo ahora es notado, sentido y conocido. Desde aquí, un innato *tirar hacia* el otro para incorporarlo surge y la diferenciación entre "yo" y "tú" está en su apogeo. Mi intención y la tuya son comprendidas, percibidas y sentidas por cada uno de nosotros. La excitación llega a su cénit.

Post-contacto

El *tirar hacia* de la incorporación es seguido por una experiencia de *soltarse de*, que se mueve al primer plano como un bien diferenciado "yo" que se extiende y ensancha y le sigue una experiencia de relativa fusión. Lo que antes algo desorganizado como "yo" y "tú" se convierten en "yo/tú", a veces conocido como "nosotros".

Soltarse de entonces se mueve a la experiencia de *abandonarse a* una vez más. La excitación disminuye y la figura se cierra y se convierte en fondo. En el ahora de esta experiencia de *abandonarse* está el apoyo de lo que era, la experiencia pasada en la que está se ubica ahora.

Otra forma de describir esta dinámica espacio-temporal en curso: imagina un vasto mar cuando está tranquilo, suaves ondulaciones en su superficie. A partir de este *background* de aparente quietud, una ola se forma, empuja hacia arriba y llega inevitablemente hacia el atractiva y atrayente otros, la playa de arena. Cuando el mar encuentra la arena, la agarra y tira de este otro hacia sí. Como la ola pierde la forma, la arena se suelta y libera, y gradualmente se hunde para formar parte/totalidad de la sedimentación de la que surge la siguiente ola. Flujo y reflujo, subir y bajar, expandirse y condensarse -así es el ritmo primordial de toda la vida.

Los procesos del moverse descritos más arriba forman el suelo (*ground*) de una sensación del *self* que resuena cinética-cenestésicamente. En el acto de moverse con, contra, de, en, hacia y desde el otro, nos encontramos y nos hacemos a nosotros mismos en el proceso. Somos el motor y el movimiento. Estas corrientes subyacentes son los elementos nucleares que contribuyen a la formación de la figura-fondo.

Cuando vemos, notamos, sentimos cómo fluyen estas corrientes, sabemos que algo importante en cuanto a cómo existimos en relación; cómo nos encontramos en este mismo momento.

He dado el ejemplo de los procesos de contactar en que las excitaciones surgen y disminuyen fluidamente. Aquí estos patrones de movimiento forman el fondo para que las siguientes surjan como las siguientes, a su vez, alimentadas por la anterior en una espiral de experiencia rítmica en movimiento. Cada patrón se mueve al primer plano y al segundo de forma natural al servicio de la figura que está organizando su emerger. Pero este ejemplo de un proceso de movimiento de forma fluida no es siempre el caso. Cuando hay fijación, uno o dos patrones pueden aparecer de forma mantenida en el primer plano, mientras que los otros permanecen en el segundo plano aparentemente no disponibles y casi irrecuperables. La sensación del *self* se endurece y el flujo rítmico necesario para una construcción fluida de la experiencia es habitualmente restringida. La repetición sustituye a la espontaneidad y la creatividad es sustituida por lo demasiado familiar/habitual.

Anteriormente, nos hemos imaginado una díada bebé-progenitor en armonía y reciprocidad y que ejemplifica una sensación del *self* que se desarrolla de manera fluida. Ahora examinamos una díada diferente que ejemplifica el desarrollo de limitaciones repetitivas.

Cuando el padre se agacha a recoger a su bebé, se frunce (estrecha¹) la piel a lo largo de su frente y junta los labios apretándolos. Cuando levanta a su hija fuera de su cuna, sus movimientos están limitados, son de alta intensidad y bruscos. El bebé, especialmente sensible a las expresiones faciales, está a la vez en resonancia visual y corporal con la cinética de su padre y responde cinéticamente y cenestésicamente. En otras palabras, cuando le siente avanzar hacia ella y después levantarla y alejarla del apoyo de su cuna, atrae los brazos y las piernas juntas, lo que estrecha las áreas de su pecho y abdomen y retiene su respiración. Registra cenestésicamente estos sentimientos como “no buenos”.

Mientras se aferra con su agarrar restringido y de alta intensidad, la bebé bruscamente aparta la cabeza y los ojos de su padre y empieza a empujar sutil pero con firmeza la pelvis y las piernas contra la resistencia que limita el abrazo cerrado de su padre. Malinterpretando el malestar que se está desarrollando en su hija y el deseo de distancia e imaginando que ella le está pidiendo una contención más sólida, el padre repentinamente presiona a su hija hacia su pecho. La bebé entonces lloriquea, y su padre empieza rápidamente a balancearla hacia delante y hacia atrás con un ritmo staccato inflexible.

En este ejemplo, tanto el padre como la bebé llevan a su encuentro una historia cenestésica-cinética. Tal vez el padre no había sido lo suficientemente bien apoyado en su primera infancia y durante el resto de su infancia. Cuando se agacha para coger a su hija, surge un tema relacional permanente (Jacobs 2009: 69). La expectativa no consciente y auto-cumplidora de incomodidad: “Nadie me abrazó ni me hizo sentir seguro, así que no sé cómo hacer eso para ti”. O una expresión no consciente de resentimiento: “¿Por qué voy a hacer sentirte segura si nadie me hizo sentir seguro a mí?”. La dinámica de la acción de alcanzar del padre, restringida, brusca y de gran

¹.- Ruella utiliza los verbos que hacen referencia a los patrones de movimiento pero es imposible hacer una traducción literal que sea coherente y legible. [N. de T.]

intensidad, fue en un tiempo bien practicada como reacción a las figuras significativas en su vida temprana. Estas experiencias históricas de alcanzar y que ser alcanzado ahora se han vuelto a estimular en el presente y crean una resonancia cenestésica familiar que sólo es periféricamente percibida y sentida. Aunque el comportamiento del padre aún no se ha comprendido cognitivamente, que ya se capta en términos de implicación corporal.

Imagina que en la vida del bebé, una tenue experiencia de ser sostenida ya se ha convertido en rutina. Ahora, incluso antes de ser tocada y movida, va a predecir lo que va a ocurrir - que la situación de ser sostenida no va a ser de apoyo - y reacciona con anticipación. Cuando ve a su padre moverse hacia ella, se prepara contrayendo sus músculos, conteniendo la respiración y aumentando la intensidad de sus movimientos. Cenestésicamente resonando y pre-reflexivamente consciente de su circunstancia, siente "lo siguiente" que va a ocurrir. Vive la situación de ese momento, en contacto con la plena realidad de su experiencia. Este tipo de incidentes repetidos llegan a grabarse en el repertorio de nueva formación de las transacciones del bebé y los padres y los patrones del bebé de la respiración, el gesto, la postura y la manera de andar toman forma. Sus respuestas corporales en curso a su padre confirman cómo fue recibida. El cuerpo del padre también está influido en estas conversaciones no verbales en curso.

Como se ejemplifica en el escenario del bebé y el padre de más arriba, el pasado experimentado resuena cenestésicamente en cada nuevo momento. El recordar que se despliega no está ni en los músculos ni en el sistema nervioso del niño ni de los padres, sino que brota en la forma que se va co-creando de una sensación del *self* cenestésico situado. Los patrones del recordar cenestésico-cinéticos no son, para nada, imprecisos ni abstractos ni para el bebé ni para el adulto. Como patrones posturales y gestuales co-formados en este ahora de un nuevo momento, las experiencias tempranas de contacto con respecto a los otros anteriores y significativos en nuestra vida y sus valores cenestésicos se despliegan. La experiencia temprana es siempre parte/totalidad de la continua emergencia de la sensación del *self*. En cada umbral de experiencia, buscamos al otro que ya está ahí.

Imagina al paciente que, durante la sesión, extiende lentamente sus brazos hacia su terapeuta mientras simultáneamente mueve la parte superior del cuerpo hacia adelante y lejos del respaldo de su silla. A medida que su patrón de alcanzar se despliega, impresiones familiares cenestésico-cinéticas le informan ahora y forman su patrón. Sintiendo ir más allá de la supuesta seguridad de su esfera cinética personal y en un espacio en que podría no pertenecerle, de repente retira sus brazos hacia adentro y se empuja a sí mismo hacia atrás.

Envuelto tanto en su extenderse hacia y empujar alejándose de la terapeuta, es la expectativa histórica familiar cenestésico-cinética y segura de lo que imagina que puede y no puede hacer con ella. Con cada movimiento relacional cenestésicamente sentido, el pasado sedimentado fluye en el futuro anticipado.

La terapeuta, sensibilizándose a sí misma a la dinámica de la situación, se ve y se siente a sí misma moviéndose debido al acercamiento-retroceso del gesto de su paciente. A medida que se hace presente en las transacciones sutiles pero profundas de este encuentro y se sintoniza con él, está poniendo el suelo (ground) del que el

paciente puede encontrar el apoyo. La situación se reorganiza y una nueva co-creación de la relación se hace posible.

El pasado sentido cinética y cenestésicamente es parte de la consciencia pre-reflexiva que puede no llegar nunca a la plena consciencia. Y no siempre es necesario hacer consciente lo que está en el ámbito pre-reflexivo. Es una especie de comprensión pre-cognitiva, que aún no se hecho inequívoca, y que dice mucho más que cuando la hacemos inequívoca a través de una interpretación demasiado pronto o absolutamente.

Los escenarios anteriores padre-bebé y paciente-terapeuta ilustran el paso fenomenal del trauma transgeneracional –organizado en el desarrollo o como sea-, y empiezan con la resonancia kinestésica-cinética. En trauma, y por muy buenas razones, ya no nos abandonamos ni tomamos nada del mundo espontánea o creativamente. Los temas relacionales corporizados y repetitivos que acompañan a nuestros repertorios limitados de movimiento son lo más frecuentemente no conscientes, pero sin embargo son sentidos. Mientras que antes era posible sintonizarse claramente y resonar con las intenciones del otro y responder, en un estado disociado de trauma con la sensación del *self* disminuida en la frontera de contacto, la capacidad cenestésica se embota y las posibilidades de la situación se cierran.

De la teoría a la práctica

*“A medida que despertamos a la experiencia
de nuestro cuerpo en movimiento, nos despertamos a
la experiencia del mundo”
Maurice Merleau-Ponty*

Como terapeutas, en nuestra búsqueda para comprender la fenomenología del desarrollo de la experiencia humana, ya sea en la línea de tiempo del primer año de vida o en el momento a momento del presente, necesitamos saber *cómo* las interacciones fundamentales y espontáneas forman un *background* resonante cinético-cenestésico del que puede surgir formas creativas de ser y de comportarse o, por el contrario, *cómo* estos patrones interactivos primarios se vuelven fijos y forman distorsiones en la resonancia. Al hacer esto, investigamos la formación y el funcionamiento del *self*.

La viñeta del caso que viene a continuación es una especie de microanálisis de la estructura momento a momento de la terapia examinando la función de las transacciones del movimiento. El *self* que surge en la paciente desarrolla en el aprendizaje lo que puede y no puede hacer dentro de la situación de terapia mientras se descubre a sí misma a través del movimiento.

Del mismo modo que los bebés aprenden de sus cuerpos y de ellos mismos, ante todo, a través de las experiencias cinéticas y cenestésicas en curso y co-creadas, también la paciente adulta puede reaprender su capacidad de dar sentido a su *self* subjetivo en el campo de paciente-terapeuta.

En el momento de esta sesión, Sara, de 42 años de edad, y yo habíamos estado trabajando juntas durante muchos meses. Antes de venir a mí, había sido una paciente en terapia gestalt durante, aproximadamente, cinco años.

Sara me cuenta una historia sobre una situación incómoda entre ella y un chico que ella sitúa cuando tenía 17 años. El chico le pidió hacer algo sexual con él que a Sara le hacía sentirse incómoda. Pero en lugar de decir “no”, consintió.

Mientras habla, Sara lentamente ahuecaba y estrechaba su pecho y acortaba su columna vertebral. Su cabeza ahora empuja hacia abajo y mira al suelo. Sus manos, que antes estaban descansando a los lados, ahora se agarran una a la otra. Sus pies, que estaban apoyados en el suelo, ahora sutilmente empujan hacia atrás dejando a Sara en un precario equilibrio suministrado por los dedos de los pies. Sus muslos se giran y presionan hacia adentro mientras sus rodillas se empujan juntándose. Sara parece estar encogiéndose.

Sentada frente a ella y relativamente cerca, me siento más lejos de lo que realmente estoy y me doy cuenta de que estoy conteniendo mi respiración. Hago una exhalación completa, llevo mis manos a mi regazo y disfruto de la sensación de su peso en mis muslos. Un recuerdo surge, algo largo tiempo olvidado, y me encuentro identificándome con la historia de Sara.

Cuando termina, las dos hacemos una pausa. Siento una sensación de vacío a mi alrededor y una sensación de derrota que me hunde el pecho. Me adapto a mí misma encontrando el respaldo de mi silla detrás y el asiento debajo de mí. Tomo una lenta respiración completa y luego digo en voz alta lo que Sara podría estar sintiendo después de contarme su historia.

Sara levanta la cabeza y me mira directamente. “Siento vergüenza”, responde, y luego echa un vistazo hacia abajo.

Espero unos momentos y le pregunto: “¿Cómo podría yo ser parte de tu experiencia de vergüenza?”.

Sara me mira directamente y dice: “Siempre siento vergüenza cuando hablo de esto o incluso cuando pienso en lo que pasó”.

Hago una pausa y pregunto de nuevo: “¿Cómo podría yo ser parte de tu experiencia de vergüenza?”.

Esta vez Sara espera y luego suspira profundamente. “Bueno, este tipo de cosas nunca te ocurrirían a ti”, dice convencida y convincentemente.

“¿Qué te hace pensar eso?”, le pregunto.

“Te sientas tan derecha y estirada. No, esto nunca te ocurriría a ti”.

A través de la claridad de su frase, se construye nuestra siguiente exploración. En mi invitación, Sara y yo empezamos a “reducirnos” y a “crecernos” muy lentamente e incrementándolo en relación una con la otra. Sin palabras, exploramos la sensación

de nuestros movimientos y en todas las dimensiones. Me acorto, me estrecho y me ahueco, mientras ella se alarga, se ensancha y se hincha, etc., a medida que exploramos este continuo.

Después de algún tiempo que pasamos con una fascinación mutua, Sara y yo llegamos a reflejarnos entre nosotras –las dos, al mismo tiempo, crecemos y nos expandimos. Sara me mira, hace una pausa durante un momento, y de repente se encoge: “No puedo ser tan grande como tú”, exclama.

En el experimento, Sara y yo nos reflejamos a nosotras mismas y sobre todo a través del movimiento más que cognitivamente. Hemos actuado en concierto una con la otra y sin nociones preconcebidas de lo que estábamos haciendo o de lo que íbamos a hacer. Le presté mucha atención a mi experiencia de sus movimientos y a los míos como lo estuve haciendo a mi percepción visual de ellos. Sentí/capté los sutiles movimientos de su cuerpo y evalué sus valores estéticos. Al imaginar la sensación de los movimientos de Sara, pude entrar en su mundo. En el proceso de continuidad de la terapia, estos tipos de experiencias animadas en curso quedaron entretejidos en la tela de la relación, acumulando intuiciones, tanto en Sara como en mí.

Ninguna postura ni ningún gesto pueden estar completamente libres de su significado social adquirido, pero cuando atendemos al surgir de las resonancias cenestésicas producidas por/y los gestos que se producen en uno mismo y en el otro, podemos separarnos de lo que suponemos que significa un movimiento y descubrir la realidad de la situación en movimiento en sí misma. La familiar postura atrofiada de Sara que ella perennemente etiquetaba como “mala” adquirió un nuevo y diferente significado en el momento en que su significado relacional se aclaró. Mi postura erguida “le dijo” algo importante a Sara como su experiencia de disminución “me decía” algo importante a mí. Además, con una intensificación del *awareness* cenestésico, Sara iba a poder ampliar su repertorio gestual-postural con el tiempo y la experiencia de la novedad de nuestra construcción de la relación.

Como afirma Jean-Marie Robine: “cuando un paciente se sienta frente a mí y me dice que está ansioso, puedo optar por escuchar sus palabras no sólo como palabras *en* una situación determinada, sino también como palabras *de* la situación, *como si* estas palabras pertenecieran a un campo indiferenciado que debe ser explorado, en lugar de un individuo, lo que les dice” (Robine 2011: 113). Del mismo modo, en lugar del movimiento de *contracción* que es el síntoma individual de Sara, también pertenecía a un campo indiferenciado. Conforme lo hemos explorado, sintonizando las resonancias cinéticas y cenestésicas que surgían, Sara y yo podíamos evaluar de forma espontánea nuestra relación y juntas validar lo que estaba ocurriendo entre nosotros como real y verdadero. Desde aquí, una nueva narrativa surge y a través de movimiento en el *awareness*, el significado de esto vuelve a la vida.

Las experiencias de la resonancia kinestésica-cinética son el suelo de nuestras interacciones sociales desde el principio de nuestras vidas y son cruciales en el hecho de dar significados a lo largo de toda nuestra vida. Estas implicaciones, cuerpo a cuerpo, cenestésicamente sentidas forman el fondo del que la presente experiencia se convierte en figura. En nuestra experiencia cotidiana de terapia, este proceso empieza tan pronto como nuestros pacientes pulsan el timbre de nuestra puerta con un cierto

ritmo e intensidad, saludan y entran a nuestra sala de consulta y se sientan en nuestro sofá de formas características. Estas transacciones son esenciales y fundamentales para el diálogo abierto o “situación de partida” de la terapia (Perls, Hefferline, Goodman 1972/1951). Si escuchamos nuestra resonancia corporal desde el principio, estamos abiertos a las posibilidades de lo que está surgiendo entre nuestros pacientes y nosotros. Estar cerca de las cualidades sentidas de un diálogo en movimiento le permite al terapeuta permanecer abierto a lo que se despliegue. Esperamos con la máxima disponibilidad y escuchamos para el siguiente paso en lugar de hacer que este se dé. Esto es crucial para permitir que la relación se revele a sí misma en vez de cerrarla interpretando el momento demasiado pronto o absolutamente.

Trabajando a través del movimiento con el *awareness*, re-encontramos nuestra sensualidad vivida, el movimiento del *self* en proceso, que a veces se ha sentido irremediabilmente perdido tanto para el paciente como para el terapeuta. No somos simplemente conscientes de cómo nos sentamos en la silla o cómo respiramos, intervenciones comunes y útiles en terapia gestalt, sino además de cómo negociamos las cualidades de nuestra espacialidad situada percibida. En otras palabras, todas las formas en micro-movimientos de nuestra existencia se mueven a través de la existencia del otro cuando el otro se mueve a través de nosotros. Esto es, nos centramos en el baile continuo que llamamos contactar -la danza del entre.

Como resumen

Los seis movimientos fundamentales y las resonancias cenestésicas estéticas que los acompañan y provocan, son la experiencia fenoménica de una función emergente y dinámica del *self* y añaden un aspecto más completo a los procesos que se despliegan en el contactar. Proporcionan múltiples significados pre-reflexivos que forman parte/totalidad de la situación que está surgiendo. A partir de aquí, se hace conocimiento reflexivo.

Atender a la resonancia cinético-cenestésica en terapia no es simplemente atender únicamente a lo físico o únicamente a las cualidades del sentimiento de la experiencia, ya que no están separados entre sí, sino más bien el proceso de resonancia es una aprehensión holística del momento que está surgiendo. En el proceso de capturar al otro, la función de animación del *self* se manifiesta. Al llegar a este tipo de contacto directo y profundo con el otro, también llegamos a ser parte de un proceso colectivo más grande común a cualquier experiencia humana, la de venir a la existencia.

Referencias

- Beebe, B., Lachmann, R. (2002): (Eds.) *Infant Research and Adult Treatment: Co-constructing interactions*, New York, The Analytic Press.
- Frank, R. (2001): *Body of Awareness: A somatic and developmental approach to psychotherapy*. GestaltPress. MA. [La consciencia inmediata del cuerpo, Madrid, Ed. Sociedad de cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2004]

Frank, R., La Barre, F. (2010): *The First Year of the Rest of Your Life: Movement, development and psychotherapeutic change*. New York. Routledge Press. [El primer año y el resto de tu vida, Madrid, Ed. Ed. Sociedad de cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2011]

Frank, R., (2013): *Developmental Somatic Psychotherapy: An introduction*, New York, Center for Somatic Studies.

Hermans, H. and Hermans-Konopka, A. (2010): *Dialogical Self Theory: Positioning and counter-positioning in a globalizing society*. New York: Cambridge University Press.

Jacobs, L. (2009): "Relationality: Foundational assumptions", en D. A. W. Ullman, *Co-creating the field: Intention and practice in the age of complexity*, New York, Gestalt Press/Routledge.

Merleau-Ponty, M. (2012) (1945): *Phenomenology of Perception*, trans. D. A. Landes (London:Routledge). [*Fenomenología de la percepción*, Barcelona, Ed. Península, 1975]

Perls, F., Hefferline, R., Goodman, P. (1972) (1951): *Gestalt Therapy: Excitement and growth in the human personality*. London: Souvenir Press Ltd. [*Terapia Gestalt: excitación y crecimiento de la personalidad humana*, Ferrol/Madrid, Ed. Sociedad de cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2002]

Perls, L., (1992): *Living At The Boundary*, ME: Gestalt Journal Press. [*Viviendo en los límites*, Valencia, Ed. Promolibro, 1994]

Robine, J.M., (2011): *On the Occasion of the Other*, New York: Gestalt Journal Press. [*Manifestarse gracias al otro*, Madrid, Ed. Sociedad de cultura Valle-Inclán, colección Los Libros del CTP, 2006]

Sheets-Johnstone, M. (1999): *The Primacy of Movement*. Philadelphia: John Benjamins.

Sheets-Johnstone, M. (2010): 'Kinesthetic experience: understanding movement inside and out,' *Body, Movement and Dance in Psychotherapy*, 5/2: 111-117.

Staemmler, F. (2011): *Empathy in Psychotherapy: How therapists and clients understand each other*. New York: Springer Publishing Co. LLC.

Stern, D. (1985): *The Interpersonal World of the Infant*. New York: Basic Books. [*El mundo interpersonal del infante*, Buenos Aires, Ed. Paidós, 1991]

Este artículo corresponde al capítulo 19 del libro editado por Jean-Marie Robine, *El self. Una polifonía de terapeutas gestálticos contemporáneos*, publicado en español por la Asociación cultural Los Libros del CTP, Madrid, 2016, págs. 489-508 y traducido por Carmen Vázquez Bandín.