límites y contención

SARA MANCHADO

Maestra y psicomotricista.

ímites y contención son dos momentos necesarios para el desarrollo de los seres ■ humanos. El inicio de la vida animal y humana empieza en un contenedor muy protegido del mundo exterior, muy delimitado (útero femenino), y es ahí donde podrá crecer y desarrollarse hasta que la maduración de la unión del óvulo y el espermatozoide finalice y lo lleve a salir de los límites del vientre materno hacia el exterior; en ese momento se inicia una danza con la vida. Una vez fuera, se buscan nuevos límites y contenedores: los brazos de la madre, la voz, el olor. El nuevo ser va buscando con su cabecita el contacto en la cuna con los protectores que la mamá muy sabiamente le pone; más tarde el gesto, la palabra, la mirada, etc. Todo esto le sirve para poder estar contenido.

A continuación doy unas referencias etimológicas que apoyan los supuestos psicológicos en que me baso.

CONTENER: (Lat. <continere> compuesto <con> + <tenere> Tener). 1 *Tener una cosa en sí misma o en su interior a otra. 2 *Impedir el movimiento, la salida, la aparición de una cosa.

Febrero 2008

CONTENERSE: < dominarse, frenarse, sobreponerse, aguantarse, reprimirse > .

CONTENCIÓN: acción de contener(se). Actitud de contener o moderar los propios impulsos, instintos, pasiones (emociones). Actitud del que refrena la manifestación de sus estados de ánimo. También significa consuelo y ternura.

La contención es una cuestión que en psicomotricidad tenemos muy en cuenta, ya que es muy difícil que una niña o niño que no esté contenido entre en el mundo de la relación, de la comunicación y de la creatividad.

A menudo en las escuelas nos encontramos con alumnos con dificultades para relacionarse con calma entre ellos, para poder estar tranquilos, atentos a las demandas que propone el adulto en el aula.

Los profesionales nos preguntamos las causas y frecuentemente echamos la culpa de todo esto a la falta de límites que, en principio, pensamos que ha de venir de la familia, que han de ponerlos los padres. Esa falta de límites produce a los niños un gran malestar así como a los profesionales que nos relacionamos con ellos.

Buscar el punto justo a la hora de poner el límite o contener, no es tarea fácil; es necesario encontrar

6

encuentre demasiado ligado a la madre¹, lo que sería perjudicial para la autonomía, el desarrollo, la creatividad; o, por otro lado, sentirse demasiado bre, lo cual le puede hacer sentir incluso abandonado. Constantemente estamos en lo mismo: los padres y educadores "suficientemente buenos" parafraseando a Winnicott.

En la vida cotidiana de las escuelas, en general, as niñas y niños se encuentran con muchas situaiones de contención, sobre todo en las aulas, deido a cómo están diseñadas, al mobiliario y a los rogramas y contenidos que tienen que traspasar.

Incluso me atrevería a decir que en las escuelas as niñas y niños están demasiado contenidos pues, n muchos casos, ni siquiera en la actividad física corporal, que normalmente se hace en una sala e psicomotricidad o el gimnasio, cuentan con el naterial y la programación adecuada para que tenan espacios donde soltar su cuerpo, donde expresar u mundo interno, para poder tener un crecimiento emónico, y así poder compensar la contención que ecesitan tener para estar en el aula. La psicomoicidad en educación infantil y primeros cursos de firmaria es básica para que las niñas y niños regulen as emociones, expresen sus bienestares y sus mastares, y tengan un crecimiento armónico en su esarrollo.

En la vida cotidiana, las familias de esta generaón se encuentran con dificultades para atender las necesidades emocionales de sus hijas e hijos principalmente por falta de tiempo. Esto comporta tener que compensarlos de formas muy diferentes a como lo hacían las generaciones anteriores. Estamos en un momento histórico en que todo tiene que ser rentable, rápido y efímero y las niñas y niños muestran poca capacidad ante la frustración; se desmontan fácilmente y actúan de forma poco contenida.

¿Cómo nos contenemos? Uniéndonos en una emoción, sintiendo que pertenecemos a una familia, a un grupo-clase, a unas compañeras y compañeros, a una pareja, etc.; en cada uno de estos enmarques podemos encontrar límites claros que nos den un sentido de contención, y esa contención es la que nos permitirá tener intercambios positivos y seguros con el otro.

¿Cómo podemos contener las emociones? Primero las tenemos que reconocer, para posteriormente poderlas contener. Si no las reconocemos, la emoción se desparrama. Contener las emociones es terapéutico, es sanador, es necesario para poder accionar, es un arte.

¿Cómo podemos contener y poner los límites los adultos? Primero, ejerciendo el rol de adulto: a una niña o niño no le podemos dar nunca este rol; le es demasiado grande. También reconociendo que quizás antes no lo habíamos hecho. Porque quizás no habíamos encontrado la manera de ha-

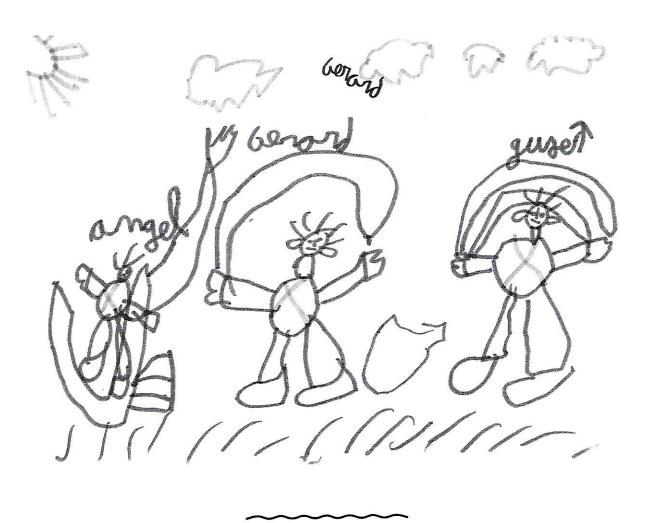
⁻ Hablo de madre como primer referente que tiene la niña o niño en relación con el ulto; puede ser cualquier adulto que esté cumpliendo esa función (maternante).

cerlo. Reconociendo que los límites son necesarios para la estructura de la personalidad.

La capacidad de contenernos nos es familiar ya que, como he dicho al principio, es una cuestión vivida desde el inicio de la vida. Lo que es más complejo es la utilización en los ámbitos educativos y terapéuticos de la **Terapia de Contención**.

Voy a señalar algunos elementos para nuestra reflexión como psicomotricistas sobre el abordaje corporal en la sala. Son situaciones que facilitan a las niñas y niños trabajar las emociones y así poder estar contenidos:

- En el ritual de entrada y salida, con el trabajo que hacemos de individuación y de pertenencia al grupo.
- Pasar por dentro de un túnel de tela, de cojines, etc., para poder vivenciar sensaciones arcaicas, como puede ser la de nacer (muy aconsejado para las niñas y niños que han nacido mediante cesárea o partos complicados).



- Balancearse envuelto en una tela o hamaca, sintiendo los límites que el material da. Esta situación también hará sentir la envoltura del cuerpo y conectar con sensaciones interioceptivas.
- Arrastrarse envuelto en una tela. Esta acción hará sentir los límites del cuerpo a través del rozamiento entre la tela y el suelo, lo que también proporcionará sensaciones interoceptivas y exteroceptivas.

La Terapia de Contención está basada en una relación corporal entre psicoterapeuta y paciente. Está muy aconsejada para tratar las relaciones en conflicto entre padres e hijos, para sanar el sufrimiento. Por el sufrimiento los niños desarrollan síntomas, que son las señales para que padres y educadores vean que algo no funciona, que quizás sus necesidades no están siendo cubiertas. Los síntomas señalan que algo impide el desarrollo de una persona sana y estable.

Es una estrategia efectiva, rápida y profundamente humana para ayudar a padres e hijos a salir de las dificultades relacionales y poder de nuevo restablecer el vínculo de amor. La Terapia de Contención sana la relación cuando hay distancia y sufrimiento, ya que proporciona las herramientas necesarias para sentir el amor cada vez que se necesite, a través del contacto físico.

Marta Welch en 1980, difundida en algunos países europeos por el premio Novel Niko Tinbergen, lo denomina *holding time*. La primera traducción al castellano se hizo como 'abrazo forzado' y el profesor Carlos G. Wernicke lo denomina el 'abrazo de contención'.

En España traducen a Irina Prekop su libro sobre la Terapia de Contención, que es la que nos hace conocer esta metodología.

La Terapia de Contención se fundamenta en el paradigma holístico con base psicodinámica, según un enfoque sistémico-dinámico-transdimensional.

Esta terapia es recomendable y muy indicada para:

- Trastornos de la vinculación madre-hijo (en casos de cesárea o en recién nacidos con hospitalización, u otro tipo de periodos de separación materna).
- Patologías severas del vínculo humano: depresiones, miedos de todo tipo (sobretodo al contacto físico y al abandono), inseguridad, dificultades para relacionarse.
- Autismos y primeras psicosis tempranas.
- Las patologías emocionales acompañadas de retraso mental.
- Trastornos de conducta: Niños tiranos, celos entre hermanos, niños con demandas excesivas, hiperactividad, berrinches, falta de control de esfínteres.
- Trastornos de aprendizaje graves provocados o agravados por vínculos patológicos.

La Terapia de Contención se enfoca teniendo en cuenta diferentes cuestiones:

- Abordar el problema a través de la historia de la persona concreta.
- Orientación psico-educativa a los padres si se trata de un niño o niña.
- · Abrazo de contención.
- A través de otros tratamientos paralelos.
- · Medicaciones y dietas en casos necesarios.

El abrazo de contención tiene un abordaje técnico; no es un simple abrazo afectuoso. Es necesario introducirlo bajo supervisión profesional y, una vez aprendida la técnica, se puede hacer en casa. Esta técnica, como bien indica su nombre, contiene a la persona, niña o niña, adolescente o adulto, dentro de límites aseguradores dentro de los cuales la persona podrá expresar cuanto tenga para expresar, positivo y negativo, en relación con quien lo abrace.

La intención de la persona que abraza será la de reducir el pánico, dar pertenencia (un marco, un contexto), aportar vivencialmente estímulos (información) emocionales y corporales.

Esta terapia rompe las conductas ambivalentes de amor y odio entre ambos; proporciona a los padres un control más efectivo de sus emociones y permite a niñas y niños entrar en un proceso de alianza afectiva.

Todos los días la persona en rol maternante mantiene abrazado al niño a través de una secuencia que puede resolverse en minutos o que, a veces, puede durar horas. En esta secuencia podemos observar tres momentos:

- Confrontación, que es el momento que la madre toma a la niña o niño en brazos, en estrecho contacto corporal, frente al rechazo aparente; esto suele ocurrir al principio de la Terapia de Contención.
- Reconciliación, cuando ambos se disfrutan corporalmente y la niña o niño ya no intenta separarse, en muchos casos desde el inicio de los abrazos.
- Desaparición de los síntomas.

Esta terapia, como ya he manifestado a lo largo del artículo, ayuda a las personas a estar de una manera más ajustada en este mundo que vivimos. Contención y límites son momentos imprescindibles para nuestro crecimiento emocional y físico.

Bibliografía

Olvera, A., Parellada C., Traveset, E., Traveset, M. Seminario sobre Contención en la formación del Master de Pedagogía Sistémica en mayo 2007 en Barcelona, organizado por el UDEC de México.

Rincón, L. El abrazo que lleva al amor. Ed. Instituto Prekop. México 2001.

Prekop, J. Si me hubieras sujetado. Ed. Herder Barcelona 1991.