

Las Psicocaminatas

The Psychowalks

Os Psicoandas

Horacio Roque Maldonado

jmaldonadoho@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0445-7932>

Universidad Nacional de Córdoba, Córdoba,
Argentina



| Artículo recibido el 20 de marzo 2023 | Arbitrado el 10 de abril 2023 | Aceptado el 15 mayo 2023 | Publicado 01 de julio 2023

<https://doi.org/10.59993/simbiosis.v3i6.33>

RESUMEN

Palabras clave:

Psicocaminatas;
Psicoterapias
en movimiento;
Psicoterapias al aire
libre; Psicoterapias
innovadoras

El presente trabajo narra una experiencia psicoterapéutica inusual. El nombre que le hemos asignado es el de: psicocaminatas. Se trata de una práctica psicológica que se concreta en espacios públicos y abiertos, a diferencia de las que, por lo regular y de manera tradicional, se efectúan en espacios cerrados o consultorios. En contacto intenso con la naturaleza, paciente y terapeuta formalizan las sesiones. Otro elemento distintivo de esta modalidad, es que ambos participantes de la actividad la realizan en movimiento; caminando durante aproximadamente 45/50 minutos por el trazado estipulado a tal efecto. Por lo demás, el psicólogo utiliza un encuadre que privilegia la escucha, mientras el paciente es alentado a manifestarse en un contexto que favorece las desinhibiciones y propicia la libertad de expresión. En suma, constituye un ensayo experimental positivo, que puede dar lugar a una amplia gama de desarrollos y estilos en favor de la psicología y sus beneficiarios.

ABSTRACT

Keywords:

Psychowalks,
Psychotherapies
in movement,
Psychotherapies in the
open air, Innovative
psychotherapies.

This paper narrates an unusual psychotherapeutic experience. The name we have assigned to it is: psychowalks. It is a psychological practice that takes place in public and open spaces, unlike those that, usually and traditionally, are carried out in closed spaces or offices. In intense contact with nature, patient and therapist formalize the sessions. Another distinctive element of this modality is that both participants in the activity carry it out while moving; walking for approximately 45/50 minutes along the path stipulated for this purpose. For the rest, the psychologist uses a framework that privileges listening, while the patient is encouraged to express himself in a context that favors disinhibition and encourages freedom of expression. In short, it constitutes a positive experimental essay, which can give rise to a wide range of developments and styles in favor of psychology and its beneficiaries.

RESUMO

Palavras-chave:

Psicocaminhadas,
Psicoterapias em
movimento, Psicoterapias
ao ar livre, Psicoterapias
inovadoras

Este artigo narra uma experiência psicoterapêutica inusitada. O nome que lhe atribuímos é: psicocaminhadas. É uma prática psicológica que se realiza em espaços públicos e abertos, ao contrário daquelas que, usual e tradicionalmente, se realizam em espaços fechados ou escritórios. Em intenso contato com a natureza, paciente e terapeuta formalizam as sessões. Outro elemento distintivo desta modalidade é que ambos os participantes da atividade a realizam em movimento; caminhando cerca de 45/50 minutos pelo percurso estipulado para o efeito. De resto, o psicólogo utiliza um enquadramento que privilegia a escuta, enquanto o paciente é estimulado a exprimir-se num contexto que favorece a desinibição e promove a liberdade de expressão. Em suma, constitui um ensaio experimental positivo, que pode dar origem a uma ampla gama de desenvolvimentos e estilos a favor da psicologia e de seus beneficiários.

La pandemia que surgió en Wuhan, China a fines de diciembre de 2019 y su posterior expansión por diversas geografías del planeta, trajo aparejado la emergencia de un sinnúmero de situaciones más o menos inéditas en una amplísima gama de cuestiones humanas.

En su gran mayoría las prácticas sociales tuvieron que readecuarse o reconvertirse abruptamente, según las prescripciones formuladas por los organismos ecuménicos comprometidos con la salud pública (OMS, OPS, ONU, PNUD, entre otros). Fue así que por casi 18 meses la lucha contra el Covid-19 generó importantes variaciones en la atención de pacientes; el uso de plataformas y recursos informáticos (zoom, meet, whatsapp, etc.) alcanzaron una alta gravitación al igual que las consultas telefónicas.

La atención y asistencia psicológica no fue la excepción. Si bien previamente encontramos antecedentes de estas prácticas virtuales, la pandemia logró incrementarlas de manera exponencial. Los resultados reportados, tanto por los especialistas como por quienes solicitaron el servicio, fueron mayoritariamente positivos. Unos y otros expresaron su beneplácito ante esta experiencia psicoterapéutica, valorando tanto el rigor como la eficacia de la misma.

Sin embargo, no todas las personas que requieren ayuda profesional de alguien versado en psicología ven en la asistencia remota una alternativa satisfactoria. La presencia física del especialista les resulta poco menos que indispensable; expresan que se sienten sumamente incómodos al tener que hablar en soledad frente a algún dispositivo tecnológico. Lo que para muchos pacientes no representa ningún inconveniente,

incluso le adjudican algunos beneficios prácticos, otros perciben la distancia como una barrera difícil de superar.

Ante esta coyuntura decidimos inaugurar una experiencia bastante acotada a la que denominamos psicocaminatas. Se trata de organizar sesiones en movimiento, esto es, a partir de caminatas. A diferencia de las sesiones más tradicionales, donde los participantes del proceso regularmente se encuentran sentados por una cantidad de tiempo determinada, en estos casos los involucrados transitan por la fracción de tiempo definido de antemano, aunque equivalente al establecido para aquellas sesiones de consultorio.

En la experiencia que estamos presentando, el espacio de consultas no se encuentra ubicado entre paredes, sino que el trabajo terapéutico se concreta al aire libre: el trazado establecido insume entre 40 y 50 minutos, esto varía según el paso que tenga lugar. Las caminatas se generan en un recorrido fijo de ida y vuelta, que cubre aproximadamente un total de 5 kilómetros de longitud. Este circuito consiste en una calle cerrada a vehículos a motor, el cual es utilizado para caminar, correr, bicisetear, pasear mascotas y también para que los niños hagan sus primeras andanzas sobre rodados típicamente infantiles.

Considerando la posición desde el inicio de las caminatas, a la diestra del recorrido se despliega un importante parque que bordea todo el perímetro; en él, habitualmente personas solas, parejas y familias disfrutan la tranquilidad reinante además del fresco que produce una nutrida arboleda que se erige en el lugar. Los sonidos predominantes en la zona, son los cantos de los pájaros, en especial los de las cotorras que abundan por allí.

En el margen izquierdo del trazado se encuentra un lago, el cual va creciendo a medida que las caminatas progresan en el recorrido de ida. En este espejo de agua navegan, de tanto en tanto, unos catamaranes colmados de turistas y algunos botes a remo de quienes practican esa disciplina. La navegación es lo suficientemente calma como para no espantar a los patos y garzas que se ubican en gran número en las márgenes del lago.

La costanera, como la conocen los habitués del espacio, es el sitio elegido para concretar las psicocaminatas. Desde allí es posible visualizar como fondo multicolor las generosas colinas y montañas de distinto porte que configuran parte de la geografía de la Villa donde vivimos y trabajamos en psicología.

Hasta aquí un bosquejo del ámbito laboral que hemos inaugurado a partir del año 2022. Allí, se producen las sesiones, las cuales se convienen con anterioridad en lo que hace a día y hora. Se procura pactar horarios en los cuales el clima es más benigno y en caso de precipitaciones o tormentas el día previo o el mismo día se reprograman los encuentros.

Estipulamos un punto de encuentro, regularmente el mismo y desde allí comenzamos la caminata/sesión. La consigna es similar a la que formulamos en el consultorio tradicional para abrir cada encuentro: “Buenos días (o buenas tardes) cómo está usted” El o la consultante ya fue advertido que esa pregunta repetida en cada inicio de sesión significa: “Hable usted hoy de lo que desee, cualquier cosa que diga es significativa”.

Atento a la modalidad de trabajo que ejercemos, quien solicita la entrevista habitualmente es quien hace intenso uso de la palabra explicitando los

temas que entiende específicos o preocupantes de momento. Sin embargo, en ocasiones se pueden constatar también importantes silencios o relatos fragmentados, inconexos o contradictorios.

En posición de psicólogo, procuramos como siempre otorgarle un máximo de protagonismo a la escucha. Esta se complementa con algunas preguntas inherentes al discurso de lo que se escucha, solicitando, cuando corresponde según nuestra visión, precisiones o ampliación de las narraciones. Asimismo, cuando resulta conveniente, realizamos, por ejemplo, señalamientos, hipótesis, analogías e interpretaciones.

Cuando decidimos volcar al papel esta experiencia, entendimos que tiene valor en sí misma. Que de ninguna manera queríamos atenernos a los estrictos cánones metodológicos que establecen muchas alternativas psicoterapéuticas, los cuales, dicho sea de paso, en ocasiones erosionan seriamente las posibilidades de ayuda a quienes lo requieren y demandan.

No obstante, y quizá por que pesa sobre nuestros hombros el imperativo de buscar y presentar antecedentes para justificar nuestras innovaciones, rastreamos un poco en la literatura psicológica a los efectos de indagar la existencia de prácticas más o menos equivalentes. Y, por supuesto, esas prácticas existen. Si bien el rastreo no fue ni de lejos exhaustivo, encontramos acciones interesantes; una muy especial que seguidamente resumimos.

Se trata de una historia protagonizada por Sigmund Freud, el mismísimo creador del psicoanálisis, quien recomendó el uso del diván para el concretar del análisis psíquico. En él se recostaba el paciente y el terapeuta se mantenía

sentado a su lado en un sillón. Por cierto, la historia que esbozaremos puede considerarse excepcional, de hecho, muy ajena a las prácticas rutinarias que generaba el psicoanalista vienés.

De esta manera comienza narrándola David Borembaum (2022) en un artículo titulado “Un paseo con Freud o como caminar tiene efectos positivos sobre la mente” “Un viernes de agosto de 1910, dos caminantes de mediana edad fueron vistos dando un largo paseo por las calles de Leiden. Más que una charla casual, fue una sesión de terapia de cuatro horas --el breve psicoanálisis de Gustav Mahler por Sigmund Freud--”

A su vez, Clotilde Sarrió en un trabajo que lleva por nombre: Gustav Mahler y Sigmund Freud: relato de un encuentro singular (2013), consume aportes muy interesantes que facilitan una mejor perspectiva de la historia. Indica que Mahler, ese músico extraordinario que estaba por cumplir 47 años y había sufrido la muerte temprana de siete de sus hermanos (uno de los cuales se suicidó), una vez más tuvo que afrontar el tormento que implica perder un ser querido, en este caso, el fallecimiento de una hija quien aún no había cumplido los cinco años.

Este hecho contribuyó a deteriorar severamente su salud física (tuvo que afrontar una cardiopatía, la cual finalmente lo llevaría a la muerte) y a potenciar el declive psíquico que padecía por esos días a raíz de una importante crisis conyugal. Indudablemente todos estos acontecimientos irrumpían negativamente en su vida y en su obra.

Un amigo y discípulo, Bruno Walter, le sugirió visitar al Dr. Freud. Mahler pidió una cita por telegrama y seguidamente envió otro cancelándola.

Hubo un segundo pedido y corrió igual suerte. Finalmente, en agosto de 2010, cuando Freud se encontraba de vacaciones en el Mar del Norte, recibió un tercer telegrama. Si bien no era afecto a interrumpir sus vacaciones, ante tan importante paciente le concedió una nueva cita.

Le propuso en reunirse en un hotel de la ciudad de Leiden (Holanda en ese tiempo) el 26 de agosto. Respecto a esta singular sesión, le contaría más tarde por carta a Theodor Reik “Si doy crédito a las noticias que tengo, conseguí hacer mucho por él en aquel momento”. A lo largo de cuatro horas de sesión, las cuales en parte se desarrollaron caminando por las calles de esa ciudad, “Mahler reconoció algunos de sus complejos y miedos” acotaría dando más señas del encuentro con el genial músico.

Existen, por otra parte, una buena gama de alternativas terapéuticas que valoran el movimiento y sus efectos sobre los pacientes. Muchos de quienes desarrollan las Terapias del Movimiento no dudan en aseverar que provoca importantes beneficios físicos y correlativamente, beneficios psicológicos. Vale subrayar que aquí el principal argumento es el movimiento físico.

Según esos especialistas, el ejercicio hace que varios de los parámetros de la salud tiendan a mejorar. Resulta casi unánime entre ellos la convicción de que la circulación y el movimiento tienen cualidades preventivas ante enfermedades cardíacas, u otras como la obesidad, la hipertensión, la diabetes o trastornos óseos o musculares, entre otras. Incluso muchos también la recomiendan además en los procesos de rehabilitación.

Algunas colegas como Alaleh Nejafiam (2022) prefieren hablar de Terapias en Movimiento y la

entienden como un espacio clínico de abordaje psicocorporal, donde se conjugan el movimiento y la palabra en un proceso integrador. Esta autora parte de la premisa de que mente y cuerpo pueden influenciarse uno al otro y asevera que utiliza el movimiento donde la palabra no parece ser suficiente.

Este formato resulta más próximo al que practicamos en las psicocaminatas, aunque en éstas últimas, la palabra y la escucha constituyen los argumentos metodológicos nodales de los encuentros. Más allá de que éstos se efectivizan durante las caminatas y en contextos/paisajes variables y dinámicos, no consideramos necesariamente al movimiento como un catalizador de las palabras que no alcanzan a surgir, tal vez de momento, porque habitan en la trama más oscura y parca del psiquismo.

Quizá sí, el contexto, a diferencia de lo que ocurre en un recinto cerrado como el consultorio tradicional, pueda resultar un facilitador aledaño a un discurso más vivo, libre y espontáneo. Es factible que este espacio menos estructurado o con una estructura un tanto distante de las coordenadas típicas en que se llevan adelante las consultas por problemas o trastornos psicológicos, logre conformar un aporte interesante en eso de neutralizar las barreras que instalan las fuerzas represivas y obstaculizan el bienestar psíquico.

La intensión de este escrito es poner a consideración una experiencia que en alguna medida amplía los ámbitos de trabajo psicológico que tienen lugar regularmente en espacios cerrados y con mínimos movimientos por parte de los involucrados. Como al pasar diremos que, en algún sentido, esta alternativa nos recuerda esa

práctica de Aristóteles con los peripatéticos, esto es, con sus alumnos y seguidores, enseñando en los jardines del Liceo. Allí solía explicar sus reflexiones y principios a través de los cuales interpretaba diversos sucesos de la realidad.

La pandemia puso claramente de relieve que es posible y pertinente el quehacer psicoterapéutico en el ciberespacio, esto es, a través de plataformas virtuales (meet, zoom, whatsapp, etc.) El Covid-19 igualmente y más allá de los múltiples perjuicios que trajo aparejado, dio un buen e inesperado impulso a esta alternativa que damos en llamar psicocaminatas, motivo de este artículo.

Seguramente estas psicocaminatas, como también esa dilatada gama de prácticas virtuales emergentes a partir de la catástrofe sanitaria, seguirán utilizándose en el futuro pospandémico; tienen y sin dudas tendrán vigencia en los próximos años. Y, en función de ello, será factible verificar importantes y sólidos desarrollos conceptuales, metodológicos y procedimentales que hoy apenas se vislumbran. La evolución de todas esas formas genéricamente llamadas psicoterapias no se detendrá, independientemente de que diversas calamidades conspiran contra la vida en general y contra el bienestar psíquico de las comunidades en particular.

Parafinalizar, una observación no menor relativa al profesional que conduce las psicocaminatas. El trabajar en un ámbito inserto en la naturaleza, con buena cantidad de aire puro, muy distendido, sin lugar a dudas favorece su tarea, la torna más amable y relajada. En suma, podemos afirmar que las psicocaminatas aportan tanto a su bienestar físico como a su bienestar psicológico.

REFERENCIAS

- Arratibel, I. (2002) El ejercicio físico y la salud. La terapia del movimiento. Instituto Vasco de Educación Física. España.
Euskonew.eus/0149zbnk/gaia_14901.es.html
- Borembaum, D. (8/11/2022) Un paseo con Freud o como caminar tiene efectos positivos sobre la mente.
<https://elpais.com> EPS
- Ceberio, Marcelo R. (2009) Cuerpo, espacio y movimiento en psicoterapia
El cuerpo del terapeuta como herramienta de investigación. Buenos Aires. Argentina Ed. Teseo.
- Juárez, C. (2016) Terapia en movimiento: qué es y cómo funciona. Bienestar y salud. Transformando tu estrés. contacto@transformando_tu_estres.com.
- Nejafiam, A. (2022) Psicoterapias. Terapia del movimiento. [Terapia y movimiento.com.ar](http://Terapia_y_movimiento.com.ar)
- Sarrió, C. (2013) Gustav Mahler y Sigmund Freud: relato de un encuentro singular. Buenos Aires, Argentina. Ed. Psyciencia. <http://www.psyciencia.com>
- Segovia, O. y otros (2007) Espacios públicos y construcción social. Hacia un ejercicio de ciudadanía. Chile. Ediciones Sur.
ISBN:// 978-956-208-079-8