
This is the **published version** of the article:

López López, Laura; Rodríguez Jiménez, Rosa María. ¿Soy "yo" o soy "nosotros"? : una búsqueda del desarrollo del 'self' en gemelos y mellizos. 2016. 90 p.

This version is available at <https://ddd.uab.cat/record/146547>

under the terms of the  license

¿SOY “YO” O SOY “NOSOTROS”?

**UNA BÚSQUEDA DEL
DESARROLLO DEL *SELF* EN
GEMELOS Y MELLIZOS**

TESINA PARA OPTAR AL TÍTULO DE MASTER DE DANZA MOVIMIENTO TERAPIA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE BARCELONA

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Autor: Laura López López

Dirección: Dra. Rosa María Rodríguez

Barcelona, 2015

INDICE

Agradecimientos

Resumen/abstract

1	Introducción.....	(5-7)
2.	Fundamentos teóricos.....	(7-38)
2.1.	<i>Teoría y desarrollo evolutivo del apego</i>	<i>(7-12)</i>
2.2.	<i>Aproximación conceptual del desarrollo en gemelos/mellizo (12-20)</i>	
2.3.	<i>Separación en gemelos/ mellizos</i>	<i>(20-24)</i>
2.4.	<i>Desarrollo y comunicación entre gemelos/ mellizos y otros aspectos del lenguaje.....</i>	<i>(24-36)</i>
3.	Objetivos.....	(37)
4.	Metodología de investigación: Entrevistas.....	(38-48)
5.	Resultados y discusiones.....	(49-62)
6.	Vivencia personal y propuesta de intervención.....	(62-71)
7.	Conclusiones.....	(72-73)
8.	Referencias bibliográficas.....	(74-77)
9.	Anexos.....	(78-90)

Agradecimientos

A Cristina López López, mi alma gemela y principal inspiradora en este trabajo.

A mis padres por cuidarme y ayudar a formar parte de lo que hoy soy.

A mi hermano, por ser otro gran apoyo que me ayudo a crecer.

A mis abuelos, por enseñarme lo que es vivir.

A los que vienen en camino porque me hacen recordar que todo está en continuo movimiento.

A la Danza movimiento terapia por ayudarme ya que sin esta disciplina no habría experimentado el proceso vivencial terapéutico tan latente en mí.

A la Dra. Rosa María Rodríguez por sus asesorías en la delimitación de la presente tesina, así como la confianza que me otorgó la motivación para este proyecto.

A los miembros formadores del Máster, Heidrun Panhofer, María Elena García, Peter Zelaskowski y el resto de profesores que lo forman porque sin ellos no habría sido posible este trabajo.

También agradecer a mis compañeros Jaime, Laura, Noemí y demás amigos por sus consejos y su incondicional apoyo.

Y tampoco puedo olvidarme de todas aquellas personas que han colaborado y me han acompañado en las conclusiones de esta tesina.

Espero que si alguien queda fuera de esta breve lista sepa excusarme.

A todos ellos les reitero con mi más sincero agradecimiento.

Resumen/ abstract

El presente proyecto de tesina se titula *¿Soy “yo” o soy “nosotras”? Una búsqueda del self en gemelos y mellizos*, y se encuentra dentro de la categoría de la Danza Movimiento Terapia. El mismo apunta a una problemática presente en gemelos/ mellizos que viven desde antes de su nacimiento, y que posteriormente sigue en crecimiento.

Es todo un viaje donde experimentan mundos diferentes pero mundos paralelos; donde la separación y la ruptura de ese vínculo es un proceso encarnado no trabajado y es imprescindible hacerlo consciente para evitar ciertas problemáticas como la no diferenciación con respecto a nuestro hermano gemelo/mellizo, la fuerte dependencia hacia el mismo....

En los siguientes capítulos se profundizará acerca de los temas a investigar. Se recogerán los datos analizados a través de una metodología cualitativa. Posteriormente se mencionara una propuesta que implica la introducción de la DMT como recurso terapéutico para ampliar el estudio y ofrecer a los gemelos/ mellizos la oportunidad de conocer un desarrollo adecuado.

También debe destacarse que esta propuesta de proyecto se ha producido gracias a la motivación personal del autor que se encontraba en una vivencia gemelar y que tras la aplicación de la DMT pudo desarrollar su propio *self*.

PALABRAS CLAVES: Gemelos/ mellizos, apego, identidad, separación, *self* y danza movimiento terapia.

1. INTRODUCCIÓN

El propósito de este trabajo se centra en mejorar aspectos teóricos de nuestra disciplina en el campo práctico-clínico para prevenir problemas emocionales en el desarrollo psicológico en personas gemelas o mellizas ante una separación, una pérdida o un proceso de individualización.

Quiero mostrar la necesidad de esta demanda describiendo mi proceso personal en el que se evidencian carencias, falta de la conciencia corporal, y en definitiva problemas en las etapas de desarrollo por las que pasan los gemelos/mellizos. Sin dejar atrás la relación que esta dificultad tiene con el cuerpo.

Para conseguir estos objetivos analizaré el complejo fenómeno de ser doble y la enorme dificultad para vivir una existencia separada y adquirir una identidad individual, ya que existen experiencias personales demuestran que ambos gemelos o mellizos pueden ser distintos pero que no pueden permanecer separados el uno del otro.

Esta idea que quiero reflejar se muestra a través de mi experiencia personal, que parte de la búsqueda de mi base de apego en la infancia hasta un proceso de individualización en mi adolescencia y como este ha ido modificándose gracias a un proceso vivencial vinculado a la Danza Movimiento Terapia en el máster.

Compararé dicha vivencia con una metodología cualitativa donde se reflejará si esto mismo ocurre en otras parejas de gemelos o mellizos. Desde el Máster de Danza Movimiento Terapia jugué un rol importante cuyo objetivo era tomar conciencia de las sensaciones y emociones de mi cuerpo, utilizando los sentidos propioceptivos.

Aunque era un trabajo psicosomático, más profundo, que interpretándolo a la luz de las tesis de Fuchs (2003) en su estudio del aprendizaje corporal: “Permitía que cayera este aprendizaje en un saber implícito, inconsciente” (p.3).

Por lo tanto la (DMT)¹, “Técnica multidisciplinaria en psicoterapia, que lleva desde hace décadas utilizando el movimiento para promover la integración psicofísica de las personas”. (Panhofer & Rodríguez, 2005, p.7); era parte de mi aprendizaje, me ayudaba a

¹ DMT *Danza Movimiento terapia (DMT)*: El uso psicoterapéutico del movimiento dentro de un proceso que persigue la integración psicofísica (cuerpo-mente) del individuo.

abrir los núcleos de significado de la memoria de nuestro cuerpo y así desenmarañar sus motivos y emociones latentes. Por ello hago uso de ella en este presente estudio.

Este proceso de búsqueda partió como anteriormente cité desde la experiencia en mi fase de apego, viajando por conceptos que estaban relacionados con el desarrollo psicológico que había tenido con mi hermana desde muy temprana edad, incluyendo el de la fase prenatal.

Estos conceptos estaban ligados a aspectos que empezaron a interferir a medida que iba trabajando la conciencia corporal y mis límites durante el máster.

Comencé con la identidad *¿Quién era yo cuando no estaba mi hermana?*, esto a su vez me fue llevando a otros planteamientos como la individuación *¿Porque soy diferente cuando estoy sola?*, y con el posterior desarrollo de otras cuestiones sobre el ser diferente *¿Quiero ser como mi hermana? ¿En qué me diferencio de ella?*, y la percepción con mi cuerpo *¿Cómo me diferencio de ella? ¿Porque es extraño cuando la veo después de meses separadas?* Y aquello que era innato con ella *¿Qué ocurre entre nosotras aunque estemos en la distancia?* Así como la intersubjetividad que yo establecía con los demás *¿Puedo crear la misma relación con mis compañeros al igual que cuando está mi hermana?*, y el desarrollo intrapsíquico que se estaba forjando en mí. *¿Es saludable depender tanto de una persona? ¿Hasta qué punto es sano seguir en esta simbiosis de acomodación²?*

Pude tomar conciencia por un momento de cómo había sido mi desarrollo durante mi infancia hasta la adolescencia. Y por tanto busqué la relación y motivo suficiente para justificar por qué la separación de mi hermana melliza costó un antes y un después en mi estado emocional.

Finalmente pude comprobar que el proceso de búsqueda del *self* y de la individuación³ que se estaba dando en mi cuerpo, me desligaba por momentos de esta simbiosis que me unía a ella.

Teniendo en cuenta lo anteriormente citado, haré un desarrollo más profundo de

² *Acomodación:* Es un concepto psicológico introducido por Jean Piaget. Es el proceso mediante el cual el sujeto modifica sus estructuras cognitivas para poder incorporar a esas estructuras nuevos objetos.

³ *Individuación:* Proceso mediante el cual se forman y se diferencian los seres individuales en el desarrollo del individuo como un ser distinto.

estos conceptos por los que viajé durante mi vivencia y los cuales me llevaron a profundizar este estudio.

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1. TEORÍA Y DESARROLLO EVOLUTIVO DEL APEGO

Se entiendo por apego como “El vínculo afectivo que establece el niño con una o varias personas del sistema familiar” (Bowlby citado por López et al. 2001, p.151-152), y que se define para hacer hincapié no solo en el apego que el bebé tiene a la madre sino a todo su sistema familiar. En este caso en los gemelos, se tendrá también por tanto al hermano gemelo o mellizo, aparte de otros miembros familiares. Aunque siempre habrá alguien con los que se muestren más apegados que otros.

Entonces se restablece que el apego son cuestiones de proximidad y que si analizáramos una escala de cuan mayor es el apego y hacia quien se dirige, siendo medido por cuestiones de proximidad; quizás el apego entre ellos nace antes que el apego con la madre u otro miembro debido a ese contacto e interacción creada antes en el útero materno que les lleva a un momento fuerte de cercanía.

“Este apego sirve para asegurar la protección, el cuidado, para aliviar la angustia, restaurar la homeostasis psicológica e incentivar la exploración. Sentirse seguro es la base para transformarse en emocional, social y cognitivamente aculturado” (Bowlby y Ainsworth citado por Grossmann et al. 2007, p.1) Entonces en este punto podemos decir que cuando la madre no puede ofrecer apego seguro a los dos gemelos porque se requiere del uso de repeticiones de patrones de movimiento que ofrezcan cuidados y ternura, los gemelos al no hacer las mismas repeticiones de patrones son desprovistos de un apego seguro.

Siguiendo la teoría de Bowlby y el vínculo, este mismo se va forjando o deteriorando en base a como vaya estableciéndose y aparecen los sistemas de apego explorativo y afiliativo que son de vital importancia en el desarrollo del apego en los gemelos/mellizos. Porque no solo se enfrentan a un apego entre ellos, sino a varios miembros de la familia como anteriormente citamos. Para entenderlos mejor hare una breve definición de ambos:

“El sistema explorativo es la tendencia a interesarse por el mundo físico y social y conocerlo “. (Bowlby citado por López et al. 2001, p.153) Este sistema explorativo viene dado de manera dual en gemelos y mellizos. Porque justo en el momento de su nacimiento, ellos comienzan a explorar el mundo físico y social al mismo tiempo. Aunque ambos tienen diferentes percepciones, parten desde el mismo punto de exploración en su nacimiento que aún no les ha permitido conocer su entorno aun, el modo de verlo desde un principio es el mismo aunque poco a poco la madre con el cuidado ofrecido les irá cambiando esa percepción y manera de ver el mundo. De forma que lo que antes percibían igual puede poco a poco ir cambiando e interpretar lo que suceda de distinta forma.

Otro sistema de importancia es el afiliativo que es:

“La tendencia a interesarse por personas y establecer relaciones amigables con ellos”. (Bowlby citado por López et al. 2001, p.153). Cuando este surge podemos decir que se asientan ya en unas bases de apego. Al igual que el explorativo el afiliativo también es un sistema de desarrollo que se da al mismo tiempo en el caso de gemelos y mellizos. Con lo que parten desde el mismo lugar para configurar su base de apego, pero es a partir de esas relaciones que se crean con la madre cuando esto comienza a cambiar y a forjar esos estados de apego.

De esta manera se va creando un sistema de relación básico que determina no solo el fuerte vínculo, sino el posterior desarrollo que se crea con la madre y que este a su vez va modificar el vínculo innato que había entre ellos ya que se creara otra relación con su figura cuidadora.

Por eso estas bases de apego, son uno de los sistemas principales que ha de desarrollarse para la formación del apego seguro, para generar la organización interactiva de la experiencia. Madre-hijo construyen un patrón de movimientos donde por repetición el bebe va creando una representación mental y se va creando la relación.

Cuando este sistema se trata de gemelos es complejo ya que la madre e hijos tienen que organizar la misma base para en esa representación mental surge este problema. Hemos de obviar que la madre no puede atender siempre las necesidades del bebe en todo momento y esto generará muchas dificultades en la tercera figura de la relación. (Sea uno u otro gemelo).

Cuando esto ocurre la relación de apego entre gemelos que ya se había forjado en el útero es interrumpida por otro elemento que es la madre generando componentes como la

rivalidad, los celos... Y por esta cuestión se va estructurando dentro de esa base de apego unos mecanismos de defensas y conflictos internos sobre los que no son tan conscientes los gemelos y mellizos al ser bebés todavía, y que tienen que ver con esta problemática de si tienen un apego seguro o no.

Entonces barajando la posibilidad de otro apego que no es seguro haré una breve explicación de los tipos de apego.

Estos pueden ser de dos tipos: Que son de tipo seguro y ansioso. Siendo el apego seguro el que:

“Se caracteriza por una exploración activa en presencia de la figura de apego, ansiedad en los episodios de separación, reencuentro con la madre caracterizado por la búsqueda de contacto y proximidad, y facilidad para ser reconfortado por ella” (Ainsworth citado por López et al. 2001, p.157). El bebé que no es atendido a estas señales mencionadas, en el caso de los gemelos es porque la madre está atendiendo al otro bebe (Gemelo/mellizo) y me lleva a reflexionar si el apego que aquí se podría producir sería de tipo ansioso, ya que me lleva a interrogarme *¿Cuales son las representaciones mentales que el bebé configura con respecto de su madre cuando no le ofrece el cuidado que él quiere y este observa que no se lo ofrece por atender al otro?*

En resumen el niño con apego seguro ve que el cuidador lo representa a él como un ser intencional y esta representación es internalizada para formar el *self*. Pero en el caso de gemelos/ mellizos no es así.

Y el apego ansioso es entendido como:

“Una exploración nula o mínima en presencia de la madre, una reacción muy intensa de ansiedad ante la separación, comportamientos ambivalentes en el reencuentro y gran dificultad para ser consolados por la madre” (Ainsworth citado por López et al. 2001, p.157). En los gemelos/ mellizos creo que es así porque el cuidado que ofrece la madre es en ocasiones, porque atiende a uno y luego al otro, ofreciendo por momentos esa desatención de la que hablamos que experimenta el apego ansioso, generando en los gemelos o mellizos unas expectativas pobres de confianza. Donde habrá un fuerte deseo de intimidad pero a la vez una sensación de inseguridad con respecto a los demás.

“La sintomatología de este último tipo de apego surge cuando el desajuste del

sistema de apego deja inmerso al individuo en sentimientos de desesperanza, vulnerabilidad, miedo al abandono o pérdida de control”. (George, West y Pettern, 1999, p.182). De aun mayor importancia, el proceso de desarrollo del *self* se ve comprometido.

Es entonces cuando uno de los gemelos crea una estrategia, a la que antes se denomino mecanismos de defensa; para mantener esa sensación de seguridad con otras personas o con sus figuras de apego como son su madre y su otro hermano gemelo, aunque estos solo estén disponibles en ocasiones.

Desde una perspectiva más integradora, el reconocimiento del papel fundamental que juegan las experiencias provenientes de las relaciones de apego en el desarrollo de la plasticidad cerebral, permite empezar a atisbar posibles integraciones entre la investigación sobre el apego infantil y el apego adulto. (Botella, 2005; Oliva, 2004; Girón, Rodríguez y Sánchez, 2003, p.19).

Por eso siguiendo esta perspectiva de cambio me interrogo si en el caso de los gemelos y mellizos este apego en la vida adulta se plantea tras la separación de ambos, ya que es el único momento donde se observa como es el apego que tienen hacia su hermano gemelo o mellizo, que siempre ha estado unido con él hasta el momento de la separación.

Hablamos de separación, como un momento de larga duración que atañe a los gemelos y mellizos al no verse y no estar en contacto físico durante un periodo de varios días o semanas, rompiéndose patrones de cotidianidad en ambos así como la proximidad de la que antes hacía mención.

Este proceso no tiene otra forma de ser analizado gracias a las bases biológicas de la respuesta a la separación, reflexionadas y descritas por Bowlby (1973) de la siguiente manera:

Tras la conducta ante la separación involuntaria atravesando tres fases. Durante la fase protesta el individuo trata de restablecer la cercanía con su cuidador por todos los medios. Ante la imposibilidad de recuperarlo aparece la desesperación, periodo durante el cual sigue preocupado y en alerta ante el posible regreso. Finalmente si la separación es prolongada aparece la fase de desapego durante la cual muestra desinterés por la madre y cuando se reúne con ella exhibe una ausencia casi total de la conducta de apego (p. 13)

Por tanto y a modo de conclusión esta separación se trata, de como afirma Bleichmar

(1999): “De una tensión dolorosa que podemos ubicar dentro de la categoría genérica de Freud (1926, p. 160-1)”.

Y que se trata de una tensión generada debido a la alta intimidad expuesta con el cuidador o con el hermano gemelo/mellizo, donde uno existe para la mente del otro y viceversa, siendo una constante separación y unión entre ambos.

Para seguir profundizando más en este suceso quisiera tomar referencia de las palabras de Fonagy (1999) que alude a tres componentes críticos que subyacen en la base de apego y que determinan como será la separación a esa figura.

El papel del mirroring, el cambio hacia la interpretación de la conducta del cuidador y la integración de una forma dual de la realidad psíquica.

Estos tres componentes a su vez dependen de subestructuras defensivas que utilizan los gemelos o mellizos según afirma Heigl-Evers en el texto citado, 1971 (p.69):

-Comprensión de las variantes entre gemelos con relación a las subestructuras de defensa y su desarrollo.

-Comprensión de las diferencias entre gemelos y mellizos.

-Comprensión de los determinantes de las variantes entre gemelos y mellizos así como de las variantes entre grupos.

Todos estos componentes afirman la idea de que en los gemelos/mellizos existe una excesiva conformidad que tienden a desarrollar entre ellos y que a su vez genera mecanismos de defensa, manteniéndose lejos de las reacciones de envidia y sentimientos de rivalidad en algunos casos llegando a una difícil comprensión de las diferencias que los separan.

Estos componentes son tan fuertes para uno de los gemelos o mellizos, que uno de ellos dispone de una defensa mayor a la de su otro gemelo de separarse de esta simbiosis.

“Poco a poco se va obteniendo un grado de concordancia entre ellos y se hace cada vez menor y en consecuencia disminuye la intensidad de la comunicación” (Heigl-Evers, 1971, p.76)

En nuestro país se observa que no solo hay un vacío en el conocimiento en torno a este estudio del vínculo de apego en familias de parto múltiples, sino también una ausencia

de programas de prevención o de intervención que puedan ser aplicados para evitar estos tipos de apegos rotos.

Por tanto en este estudio, el apego es la primera clave principal para el desarrollo del *self* en gemelos y mellizos. Es el inicio de cómo será el posterior desarrollo de la relación entre ellos. En el tema de la relación triangular siempre va a estar presente y no se puede ignorar, pero aun así se ha de trabajar de manera consciente teniendo en cuenta estas posibles variables, porque a partir de este momento el continuo desarrollo está en juego y como vean el mundo y como lo perciban, depende de esta representación mental que hagan.

Conociendo la importancia que esta tiene en la construcción del *self* y los difíciles procesos por los que pasan se parte de la existencia de una desestructura relacional y por consiguiente una afectación a otros ítems en su desarrollo psicológico, siendo una cadena unos con otros y a su vez influye en los posteriores ítems sobre los que se profundizará.

2.2. APROXIMACIÓN CONCEPTUAL DEL DESARROLLO EN GEMELOS Y MELLIZOS.

IDENTIDAD

La identidad vista como el primer ítem que ligado al apego es el que va influir posteriormente, estando está en unas condiciones poco favorables de que sea sostenible y segura. Se entiende por identidad como otra premisa que surge tras la construcción del apego y que sin ella no podríamos existir, esta es entendida como:

“Las características que posee un individuo, por las cuales es conocido”. (Danzinger citado por Páramo, 1990, p.541) y que se forma a partir de las interacciones sociales.

Estas interacciones sociales de las que se hablan comienzan en la primera etapa de apego, ya que debido al cuidado, así se configurará la identidad o la falta de la misma.

Esta construcción de identidad va ir forjando nuestro *self*, y por tanto generará un auto concepto de aquello que somos. Pero de lo que en este estudio se trata, es en hacer hincapié en el tipo de identidades que se desarrollan, determinando que la persona puede adquirir una identidad personal que la diferencie del resto pero habrá también una identidad social con la cual le reconocen los demás y sea diferente a ellos, ya que por ejemplo si una

persona como residente de una ciudad particular adquiere unas características sociales asociadas al lugar, construye su identidad en relación con otros y la situamos en lugares como el barrio o la ciudad. Por consiguiente, esta construcción de identidad resulta de “Las interacciones que los miembros de un territorio tienen con los de fuera y que sirven para definir a la comunidad”. (Pol & Varela, 1994 citado por Páramo, 1990, p.153)

“No solamente nos construimos en relación con los otros sino con los diferentes lugares que definen y estructuran la vida diaria”. (Páramo, 2007; Proshansky, 1978 citado por Páramo, 1990, p.153).

Estas definiciones acerca de la identidad personal y social desde mi punto de vista podrían concluir que la clara formación de una identidad individual personal está presente en la gemelaridad pero existe una confusión permanente a la hora de desarrollar la identidad social ya que dicha identificación tiende por parte de los demás a definir a los gemelos como iguales, idénticos e incluso a tratarlos como si fueran uno. De esta manera la identidad social que se crea en ambos desde una visión colectiva genera una distorsión de la identidad a nivel personal, ya que ambos gemelos o mellizos saben y afirman que son diferentes pero el resto les lleva a clasificarlos por igual sin evaluar las consecuencias que dichas definiciones tienen.

Esta identidad confluye con el *self* de una manera o no confusa en gemelos/mellizos. Aunque antes no quisiera dejar atrás el concepto de *Self* que difiere al de identidad y es entendido como:

“Algo interno o experiencia netamente subjetiva encerrada en el cuerpo, a algo que está en las transacciones entre nuestras identidades y las contingencias impuestas por la sociedad, el lenguaje y los discursos” (...). (Páramo, 1990, p.544)

El *self* por tanto se va a presentar como el sentimiento de la conciencia de lo que somos. Aquí me gustaría hacer hincapié en este tema, ya que en el caso de la gemelaridad este se va generando a partir de las interacciones, de cómo nos ven los demás y los roles que nos imponen. Por esto mismo, si los demás ven a los gemelos del mismo modo, les atribuyen algunos roles, siendo esta interacción la que va dirigida hacia los dos generando confusión o momentos de individualización y a la vez deseos de ser tratados como uno por el hecho de lo se espera a nivel social.

Esta identidad al no conformar una base segura contribuye a la formación de un sistema inseguro y de incomprensión. En el que ser dos se hace un difícil momento de

construcción con respecto a las demás personas individuales. El mundo que ellos ven lo están interpretando de una forma extraña donde lo que sienten no es desde un punto de vista perceptivo, sino visto de la misma forma que los demás lo ven.

Haciendo uso de las palabras de Páramo (1990, p. 547) “Generamos crisis cuando comparamos nuestro *self* con lo que queremos ser o con lo que los demás quieren que seamos”.

Este autoconcepto es aquello con lo que se enfrentan a la hora de diferenciarse. Es aquello que les permite ser dos y no uno, y que por consiguiente les hace ser únicos, diferentes e individuales y determina la individuación. Este sentido de ser lo que eligen ellos. No van a poder diferenciarse sin antes pasar por un proceso de individuación más que desde un proceso colectivo de lo que digan los demás, pero

¿Qué es la individuación?

INDIVIDUACIÓN

“La individuación es el proceso por el cual, al crecer, el sujeto desplaza sus inversiones afectivas fuera de la familia de origen y de las figuras que inmediatamente se relacionan con ella. Según Sullivan este desplazamiento comienza mucho antes, entre los 8 y 11 años, establecimiento de las primeras amistades personales y significativas”. (Cancrini, 1996, p.217 citado por Garro, 2012, p.4)

Durante este proceso de individuación la persona va a generar expresiones internas que determinaran la personalidad. Así unos individuos son de personalidad extrovertida o introvertida, personalidades desarrolladas por características que son estables en cada uno y que vienen a observar las diferencias que hay y la comparación que cada uno hace de sí mismo.

Por tanto, en este proceso se empezarán a ver las diferencias entre ambos como:

Aquellas distinciones que entre ellos dos hacen con respecto al resto, las distinciones que hacen entre ellos mismos por si solos, y las distinciones que hacen de ellos solos con el resto.

Para entender mejor este proceso diferencial se hará una breve explicación acerca del

concepto de diferenciación.

DIFERENCIACIÓN

Podemos definir la diferenciación entonces como parte del proceso de individuación que se da a la vez que se diferencian. Es decir en el momento en el que son capaces de diferenciarse estarán individualizándose.

Para Bowen (Citado por Garro, 2012, p.8) “*la diferenciación*” vendría a ser:

“La tranquilidad psíquica, integridad y delimitación que nos permite mantener la cabeza clara ante tormentas emocionales, ofertas de fusión y enredos sin dejar de sentirnos relacionados.”

Así pues, esta diferenciación es muy esencial, es un proceso de balanceo, donde el sujeto se distingue de los demás gracias a sus emociones y pensamientos. Este proceso donde la persona aprende a reconocerse, a describir sus características, su conducta y a observar la de los demás. Esto es ya una manera de individualizarse, diferenciarse necesaria para determinar la personalidad de la persona. Sin individualización no habrá diferenciación.

Ligando este tema con el aspecto de cómo son vistos por los demás, aunque uno establezca una propia identidad, y sea capaz de diferenciarse, si los demás siguen haciendo trato como si fueran una sola persona, estos se verán sumergidos en no entender que les diferencia o a su vez no quieran entenderlo para ser lo que los demás esperan de ellos, ser dos (Gemelos) y no uno como persona individual.

Estas percepciones son interpretadas y a la vez encarnadas de una manera diferente con respecto a los demás, ya que la diferencia está en que la misma distinción que nadie ve, los gemelos o mellizos las perciben con sus propios cuerpo. Es la base donde se puede mostrar la individuación de cada uno.

Este es otro elemento esencial que determinará la distinción entre ellos, es la parte tangible que los hace únicos, el cuerpo y la percepción del mismo.

PERCEPCIÓN DEL CUERPO

Esta herramienta esencial que distingue a los gemelos y mellizos puede ser mejor entendida definiendo el concepto de cuerpo como:

“Un organismo dotado de afectos en nuestro interior, dotado de una anatomía corporal y por una capacidad de apropiarse de ambas cosas”. (Leenhardt citado por Cole, 1999, p.4).

Gracias al cuerpo se sostiene nuestra identidad, hay un lugar donde esta se puede manifestar. Es algo innato y perecedero, que está ahí y en este presente estudio se determina mediante la observación, la forma de entender la interacción entre ellos y demás personas. Todo ello se interpreta mediante la observación corpórea compuesta de complejos movimientos, algunos estarán visibles y otros más implícitos conformarán sus patrones de identidad. Lo que hagan con su cuerpo de una manera visible o inconsciente determina también su comportamiento, que a su vez es una nueva forma de entender la interacción humana que formarían los gemelos y mellizos. Es quizás el único modo visible para medir como es el *self* entre ambos.

Todas estas interacciones representan sentimientos que como bien hace alusión Levenkron (2009):

“La mayoría de las experiencias afectivas de la vida están cargadas de significado y representan el dominio del conocimiento implícito inconsciente (Es donde tienen origen los sucesos psicodinámicos incluyendo el afecto, el conflicto y las defensas)”. (p.499).

Siendo relevante aquí lo profundo que queda disponible a través de su interacción y que viene a reflejar la relación que es establecida en el útero materno antes de su nacimiento, siendo esta una experiencia afectiva cercana entre ellos de un modo inconsciente e implícito. Por esta razón se analizan estos aspectos entendidos como los que están meramente inconscientes. Ejemplo de ello es la definición que hacen como inseparables pero sin saber por qué, solo lo sienten. Siendo este modo de sentir como algo a lo que es difícil acceder. Explicaciones quizás que tengan que ver con todo este dominio innato que solo se puede observar a través de la interacción con el cuerpo.

Por eso, la percepción del mismo es otro ítem que va a mostrar como el gemelo o mellizo va creando su personalidad, su diferenciación y va observando su cuerpo, como se relaciona con el mismo, que siente, como se mueve. Pero no solo nuestro cuerpo, sino la interacción de este (Nuestro cuerpo) con el de el hermano o con él los demás.

Estas interacciones humanas corpóreas, enfatizan la relación gemelar dando significado a la intersubjetividad que presentan, pero *¿Qué es la intersubjetividad?*

INTERSUBJETIVIDAD

(Stern ,1996, citado por Martínez, p.5) la definió como:

“La capacidad de compartir, conocer y sentir con el otro, “resonar” y formar parte de un mismo mundo subjetivo, lo que Stern llamaría entonamiento afectivo”.

Esta capacidad podría decir que está más desarrollada en los gemelos/ mellizos precisamente porque comparten todo el tiempo su experiencia y su espacio, haciendo que está entre ellos sea diferente a la que se pueda tener con el resto. Y esto a su vez va influir en la identidad y la construcción de su desarrollo psicológico. Esta intersubjetividad en la que están sumergidos viene a ser como una existencia de plenitud cuando están juntos, y necesitan volver a ese momento donde la plenitud era posible.

Esto explica el porqué es tan difícil romper con esa intersubjetividad concluyendo que si han experimentado la sensación de plenitud solo estando con su hermano, el hecho de estar solos o tener que construir su propia identidad cuando el otro no está; es una incompleta identidad, un momento inacabado porque nunca están completos si el otro no está. Es como si su identidad se formara gracias a la existencia y a la diferencia del otro, pero para que este se dé, ha de estar aquel.

Esta intersubjetividad si la observamos tras las interacciones corpóreas configuran no obstante su desarrollo intrapsíquico. Luego el enigma viene por los efectos que generan la presencia y la ausencia del otro y cómo actúan frente a ellos.

De la siguiente manera se puede observar en Axelrod (1999):

“Esto significa el pensar en dos que son uno, o en uno que vive a la mitad porque el yo esta escindido, una parte del mismo, ya que la otra parte es su gemelo”. (p.1)

Estas cuestiones de como son cuando el hermano está o no, son percepciones, sensaciones y sentimientos que generan dicho proceso de construcción.

Esta intersubjetividad dará lugar al desarrollo intrapsíquico.

DESARROLLO INTRAPSÍQUICO

Este comienza con una experiencia de fusión que conduce a la fantasía de que solo existe un cuerpo y una psique para dos personas y que estas constituyen una unidad indivisible por el hecho de haber estado en un mismo lugar y al mismo tiempo, por eso al igual que la intersubjetividad; el desarrollo intrapsíquico también evoluciona de manera dual aunque única si se observa de una manera encarnada.

¿Cuál sería el posible proceso de desarrollo intrapsíquico cuando dos seres resultan idénticos? ¿Cómo se podría ir diferenciando para conformar dos entidades psíquicas separadas?

Aquí la función de la madre puede hacer sostener este desarrollo intrapsíquico de ambos viendo como es el mismo que se crea con ella en lo corporal porque es la primera figura diferente a esta simbiosis. Porque es la otra figura con la que se genera una identidad, una diferenciación, una percepción de su cuerpo y por tanto su desarrollo intrapsíquico. Esto se puede apreciar a su vez tras las palabras de Lacan (Citado por Hall, 2003,p.25) sobre la reflexión del estadio del espejo definiendo el mismo como:

“La imagen misma que sitúa al niño dividiendo su identidad en dos. Por otra parte, ese momento sólo tiene sentido en relación con la presencia y la mirada de apoyo de la madre, que garantiza al niño su realidad”.

Este estadio es importante no solo para la identificación donde la madre dirige su mirada al bebé e ir logrando que este se identifique, sino para construir este desarrollo. Ya que podemos pensar que la misma identificación que se da en el estadio del espejo con la madre-hijos, se pueda dar entre ellos cuando se miran y se reconocen como iguales a nivel corporal, aunque ellos se reconozcan como diferentes.

Siendo con la madre este estadio distinto, les permitirá alcanzar un grado satisfactorio de su psique y una interpretación de la realidad distinta a la que crean entre ellos.

¿Pero por qué es la madre quien configura su realidad y no entre ellos? Porque entre ellos según menciona González (1988) citado por Axelrod (1999):

Tener un gemelo es una posible recreación imaginaria de tempranas identificaciones en donde predomina la fusión y la confusión entre los límites de las representaciones del yo y de los objetos. Los gemelos tienden a desarrollarse

simbióticamente y sin límites. El *yo* en desarrollo (Que es en el que están presentes ambos) responde no solo a sus propios impulsos y necesidades, sino también a las de su gemelo, a diferencia de lo que ocurre en el desarrollo individual. Por este mismo motivo no pueden configurar la realidad sino es con la madre u otra figura cuidadora. (p.247)

La madre u otro cuidador principal es la única que puede romper estos patrones de fusión y confusión entre ellos y devolverles de una manera individual su propio desarrollo intrapsíquico. La evolución de estos ítems en el desarrollo de los gemelos y mellizos, va ir sosteniendo los vínculos afectivos que fijamos a las personas, en este caso a nuestro hermano gemelo/ mellizo.

VÍNCULO AFECTIVO

Todos estos factores influyen y defienden el fuerte vínculo afectivo en gemelos y mellizos. Podríamos considerar vínculo según cita Krakov, (2000) como:

“Como una construcción conjunta, generada por el intercambio efectivo entre los miembros que la componen”.

Pero me pregunto si este vínculo es duradero y es para toda la vida. Para poder dar respuesta a estos interrogantes tomo referencia de que este espacio vincular de cambio modifica ese mismo que crean entre los dos, llegando a confluir otros vínculos en el mismo espacio. Este espacio vincular del que hablo se va modificando en el tiempo. Como por ejemplo cuando uno de los hermanos gemelos o mellizos tiene pareja, ya que crean otro vínculo afectivo con otra persona, determinando ese cambio, y siendo otro el vínculo que habían generado.

Es aquí donde empieza el reto para el otro hermano gemelo o mellizo que no está sostenido por ningún otro vínculo diferente, ya que él otro no tiene pareja por el que lo pueda sustituir. Y este tenderá a buscar esa unión gemelar como resultado de su experiencia intrauterina. Pero también me apoyo en el hecho de que esto es importante que suceda, como parte de la separación de este vínculo entre ellos porque sino el vínculo afectivo siempre sería el mismo, el creado entre ellos y la madre. Por lo tanto estas situaciones han de darse para que la separación se construya de una manera más natural.

2.3. LA SEPARACIÓN EN GEMELOS Y MELLIZOS

Esta cuestión de la separación es lo que va a determinar un antes y un después en la relación y en la identidad del *self*. Tomando como reflexión lo que Torre (1999) aludió acerca de los gemelos:

“Los gemelos o mellizos son individuos donde les resulta difícil percibirse como una identidad autónoma” (citado por Cerruti et al. 2008, p.91).

Siguiendo las palabras de Torre, la separación viene a mostrar un proceso de difícil asimilación donde no entienden muy bien que les está sucediendo y porque. Tienen que salir de un proceso de confort donde estaban acostumbrados a ciertos patrones de repetición y de bienestar en alianza con su hermano, y adaptarse a un nuevo cambio de asimilación.

Mientras todo niño individual debe hacer una separación de la madre los gemelos/mellizos tienen que hacerlo por doble, no solo se tienen que separar de la madre sino también entre ellos. Y mientras un niño lo hace de su madre a una edad temprana, entre gemelos se hace a partir de la adolescencia o incluso la adultez.

La separación con una madre es un proceso que se hace en muy temprana edad, pero entre gemelos y mellizos se siguen teniendo el uno al otro hasta que por otras circunstancias se tienen que separar sin elegirlo o eligiéndolo por la aparición de otros vínculos de pareja... Siendo mucho más doloroso, ya que en este proceso se ven anclados a unas estructuras fijas y patrones de hábitos durante su cotidianidad que al romperse de forma brusca e inesperada en la adolescencia no da tiempo a un momento de asimilación y preparación para despedirse de esta etapa. Siendo necesario hacerlo como quien hace un proceso de duelo, porque algo de ellos mismos y de su identidad se va desde ese momento. De manera que al romper con esta acomodación y más cuando el desarrollo es tardío a la infancia se generan reacciones psicosomáticas bastante fuertes porque no se ha preparado para ello.

Suponemos que cuando la madre se separa de los gemelos cada uno tendrá una reacción distinta ante esa separación. Pero lo que está claro es que la madre se separa de ambos a la vez. Se puede incluso pensar que juegan entre ellos, que se divierten e incluso se ríen y disfrutan, pero cuando la madre vuelve las reacciones de cada uno serán distintas. ¿Por qué la de ambos no será igual? Porque al igual que el cuidado que ofrece la madre a cada uno será distinto, el cómo afronten la separación también será así. Mientras uno elija ser el más débil, al otro se le obligará a ser el más fuerte, porque no le queda otra.

¿Pero qué sucede cuando los gemelos se separan entre ellos?

Cuando se separan no solo de la madre, sino también de ellos suele existir una angustia a esta separación que les genera malestar. No significa que la misma reacción que tengan con la madre cuando no están con ella sea la misma que cuando se separan ambos. Esta separación es diferente a la de la madre. Suele ocurrir en la edad adulta o en algún punto del desarrollo bastante tardío, no como se da con la madre, y es entonces cuando pueden surgir síntomas y dificultades particulares que afectan a su estado emocional y la posibilidad de formar nuevas relaciones íntimas porque la separación se produce tan tarde que es un hecho casi obvio de que lo pasaran mal o se generaran defensas bastantes fuertes para evitar la confrontación. Estas angustias primarias eran analizadas por Lidz (1962) citado por Acosta, (2007)

El temor a la pérdida del *self* acompañada de depresión, confusión y miedo. Recurrencia a defensas compensatorias, siendo una de ellas es la negación de la pérdida haciendo intentos de llenar la mitad faltante con otras personas, así como alteraciones físicas que podrían estar en el peso del cuerpo u otro tipo de reacción somática, cambiando al gemelo por otra persona, de manera consciente o inconsciente, sin que esta llene nunca el espacio dejado por aquel, siendo sentimientos como los de un duelo, difíciles de superar por la falta de diferenciación entre uno y otro, ya que la pérdida de uno es parte de la pérdida de sí mismo. (p.79)

Tomando como modo de reflexión a estas reacciones las palabras citadas por Cerruti et al.2008, (p.92):

“Sin este recorrido psíquico por el que tienen que pasar no sería posible llegar a percibirse como un individuo único y dotado de una identidad autónoma” (Venuti&Lis, 1989).

Luego podría decir que estos sentimientos son como los de duelo por esta cuestión de que a cuanto más edad, más difícil será el proceso de separación. Ya no solo por la cuestión de diferenciación sino por el hecho de estar toda una vida en desarrollo con esa persona. La separación de su hermano puede ser como la pérdida de una identidad creada entre ellos mismos y que está bastante arraigada. El trabajo aquí sería no llegar a perder esa identidad creada con ese hermano pero si generar una nueva propia que se diferencia de él, y hacerla lo más temprano posible.

Ellos tienen como dificultad para vivir como personal el espacio que su cuerpo ocupa. Ya que siempre han compartido el mismo ambiente en el útero materno. Por ello no debemos olvidar en este estudio las palabras que Zazzo (1987) menciona acerca de los gemelos/mellizos de que:

“La construcción de sí mismo oscila de manera alternativa entre la necesidad de identificarse con el otro y la necesidad de especificarse respecto al otro”. (Citado por Cerruti et al. 2008, p.92).

Enlazando estas palabras con el proceso de cambio tras la separación, me cuestiono si uno cambia o no y puedo decir que entre gemelos o mellizos sino se da la circunstancia de separarse, seguramente el cambio del *self* no se produciría nunca. Hablo en este momento, de lo extraño que resulta a veces cambiar, debido a la fuerte acomodación y dependencia que genera estar con el otro. Lo más fácil es no cambiar, es seguir en esa relación simbiótica y no buscar otras maneras de relacionarse. Por eso, se debe preguntar si es o no extraño que cambiemos tan poco porque uno se encuentra sumergido en un confort donde prefiere evitar encontrarse con emociones imprevisibles llenas de incertidumbre. Es aquí donde a pesar de que la separación no se produzca, hay que preguntarse si en esas parejas de gemelos o mellizos no resulta extraño o no que cambien tan poco en cuanto a su relación y si esta debería cambiar o no. Aunque el afrontamiento ante esta separación estará determinado por un comportamiento generado por “rasgos” entendiendo estos como: “Aquellas inclinaciones, pensamientos, sentimientos que son relativamente estables y consistentes” (John-son, 1997; Pervin, 1994a citado por Romero, 2005, p.246).

Estos “rasgos” entonces afectan a su identidad, a la dificultad por diferenciarse....y de manera justificada al separarse, por esa razón permanecerán de manera estable en su confrontación.

En psicología evolutiva y psicoanálisis como cita Perlman (s.f):

Aprendemos que la separación y la diferencia entre uno u otro es un entendimiento que evoluciona lentamente y que el anhelo que experimenta todo el mundo de volver a un momento previo a la existencia de la separación para ser uno con otra persona es latente. Pero en un universo así, la realización de este deseo equivale a la pérdida de la identidad personal. Este proceso suele comenzar a los seis meses en el caso de bebés individuales pero en gemelos es relativo y depende de cada caso.

Esta resistencia a separarse y la falta de comprensión en la comunicación especial que se da entre ellos va a producir mayores consecuencias. Y si esta incompreensión persiste durante el proceso de separación sin comprender que parte de la comunicación entre ellos no va a ser con otras personas igual...El anhelo de volver al momento regresivo que tenían antes será aun más fuerte, llegando incluso a unirse a otra figura de apego creyendo que es como su otro yo-gemelo/mellizo.

Aquí es importante recalcar este vínculo establecido y perdido, que no se puede volver a generar con otra persona; ni se puede volver a recuperar una vez que se inicia la separación, a menos que como hemos dicho antes uno no quiera distinguirse de su propia identidad, y en definitiva de su *self*.

Lo importante es buscar otros modos de relacionarnos con los demás y aprender a ser autónomos aun a sabiendas que no habrá nadie que ocupe ese espacio. Y es un difícil proceso de adaptación. Por este motivo precisamente, en esta etapa debería de realizarse a una edad más temprana para evitar este tipo de reacciones. Por eso, es tan útil demostrar la problemática en este presente estudio y demandar la necesidad de una solución más rápida para evitar y prevenir los fuertes desapegos psicosomáticos por los que se pasa.

Pero esto, a su vez, sucede por el complejo círculo de factores que afectan entre sí. Un círculo que comienza con las bases de apego que la madre ofrece a los bebés que determinará la personalidad de cada uno y por ende la interacción con su realidad, junto con el desarrollo psicofisiológico, y las reacciones ante la separación dando un sentido autonomía e independencia que todo gemelo o mellizo da a su vida. Estos factores que determinan el *self* de uno mismo van configurar el sentido de nuestra vida. El sentido de lo que hagamos, porque lo hacemos y por quien lo hacemos.

Así los pensamientos, emociones y sentimientos de supervivencia sin el otro yo gemelo/mellizo construyen otras relaciones, no significando que estás sean peor o mejor que las que construíamos con nuestro otro hermano, sino que son distintas y sobretudo más sanas, en el sentido de que nos permiten cambiar, identificarnos e independizarnos. Estas relaciones que se construyen con otras personas fuera de las que se tienen con el hermano gemelo/mellizo serán diferentes a las que se construyan con los demás, por este mismo proceso del que hago mención. Por consiguiente, indagaré sobre la comunicación presente en esta población con respecta a la de los demás.

2.4. DESARROLLO Y COMUNICACIÓN ENTRE GEMELOS/ MELLIZOS Y OTROS ASPECTOS DEL LENGUAJE.

Podemos entonces definir que la comunicación humana es:

El proceso social e interpersonal de intercambios significativos, es la interconexión significativa que emplea diversas posibilidades y medios para realizarse sin lograrlo casi nunca plenamente; aquí es más importante la relación en sí. Los seres humanos nos comunicamos cuando nos entendemos, cuando establecemos contactos de comprensión y/o significación a través de los más diversos lenguajes: verbal y no verbal. (Citado por Orgaz, 2013)

Para comprender y mejorar este razonamiento de la comunicación en gemelos y mellizos ha de comprenderse primero las diferencias de la comunicación que se da entre ellos y entre los demás, así como observar los distintos rasgos que separan a ambas interacciones (Con nuestro hermano gemelo/mellizo y con el resto). La verbalización entre gemelos como dice González (1988):

“Suele ser innecesaria, se les agudiza de una habilidad para percibirse, casi creen que pueden adivinar lo que el gemelo siente o piensa, y suponen que este sabrá automáticamente e intuitivamente como responder”. (Citado por Acosta, 2007, p.74).

Para hacer una profundización más exhaustiva de esta comunicación presentaré algunas de las distinciones entre el lenguaje verbal y no verbal como importante en la relación gemelar, ya que se trata más bien de una relación no verbal que verbal.

LENGUAJE VERBAL Y NO VERBAL

“El lenguaje no verbal junto con el verbal se muestra como un recurso narrativo para perfilar la identidad psicológica del personaje, para traducir sus emociones y para evidenciar la naturaleza de sus interacciones”. (Fey, 1984, citado por Mendoza., p.124)

Esta comunicación no verbal generalmente mantiene una relación de interdependencia con la interacción verbal. Con frecuencia los mensajes no verbales tienen más significado que los mensajes verbales. En cualquier situación de comunicación, la comunicación no verbal es inevitable. La importancia de este lenguaje hace del encuentro con

otra persona una experiencia donde se representa el como del movimiento corporal, en contraste con la manera en cómo se hace, no en el movimiento en sí, sino en cómo se mueven.

“Esta actitud corporal refleja cómo se relaciona la persona y cómo esto está relacionado con la conducta, configurada por unos niveles afectivos, cognitivos, ejecutivos, interpersonales, sociales” (Bourne, Ekstrand y Dominowsky, 1975 y Meza, 1985 y 1987, p.163).

Por eso estos niveles influyen en el pensamiento y en el lenguaje entre gemelos y mellizos determinando la forma en cómo se mueven. Para entender mejor estos niveles a continuación hare muestra de una breve descripción de estos niveles para comprender porque influyen en el lenguaje y a su vez en el cuerpo.

NIVELES DE AFECTIVIDAD

La afectividad se ve influenciada en el lenguaje porque los procesos emocionales que están inmersos en el lenguaje se dan gracias a la motivación que precede en cada conversación que tenemos entre nosotros y en este caso en la gemelaridad. Tomando el punto de vista de García (2002) en el que hace referencia a las palabras de Vigotsky, dice así: “El lenguaje interiorizado es el habla para uno mismo. La ausencia de vocalización no constituye un antecedente de lenguaje externo, ni la reproducción de la memoria. En el lenguaje interior, el habla se transforma en pensamiento interno”.

Resumiendo, el sentido de las palabras están llenas de estos niveles afectivos que dependen de la interpretación del mundo de cada cual y de la estructura interna de la personalidad, donde la afectividad aquí cobra importancia, ya que la relación entre gemelos o mellizos es algo mucho más que lo meramente comunicacional, se trata de una relación comunicacional afectiva. Si se evalúa la afectividad dentro de las palabras, se puede decir que estas construyen nuestro mundo interno y nuestra personalidad, pero sin dejar de preguntarme ¿Por qué es innecesario a veces entre gemelos y mellizos el uso del lenguaje verbal entre ellos?

Si dentro de la definición de la afectividad se puede decir que esta determina nuestras necesidades, nuestros intereses, impulsos, emociones y de manera verbal es que lo se

comunica...Este tipo de comunicación mediante el uso del lenguaje verbal se hace frente de una manera consciente y se permite a través del habla un medio de contacto psicológico con los demás. Pero fuera de estos niveles conscientes se escapa aquello que está inconsciente y que de un modo u otro también es importante en el plano afectivo, y aquí no tiene cavidad el lenguaje verbal. Por eso creo que en los gemelos hay un algo inconsciente y precisamente por eso es innecesario a veces ese lenguaje verbal, ya que la mayoría apenas necesitan utilizar palabras para entenderse.

Aquí se escapan esas palabras al no poder justificar porque ambos gemelos o mellizos sienten que son inseparables aunque no puedan ponerle palabras. ¿En qué palabras esta la afectividad de estos sentimientos?

Se concluye que el hecho de comunicarse con un lenguaje verbal justifica que cuando se comunican con el resto, que no es su hermano gemelo o mellizo, no llegan a sentirse de manera satisfactoria en sus relaciones sociales. Quizás precisamente por esta falta de afectividad de la que hablo y que no está en las palabras, se trata de un complejo haz de comunicaciones que se ha forjado a través de un alto nivel de afectividad y que ha crecido como una única fuente para comunicarse, siendo un campo inexplicable en donde la palabra no tiene lugar. Por consiguiente existen otros niveles de comunicación como son los cognitivos, ejecutivos, personales...que se ven interferidos como si fueran una cadena, y que al estar dichos niveles afectivos influenciados estos de una manera continua también lo estarán.

Este lenguaje que se va determinando de una manera innata también está influenciado por niveles de comunicación cognitivos. Ya que estos tenderán a ser fomentados y creados en base a los niveles afectivos anteriormente explicados. Creándose una evidente carencia social en la que se ven sumergidos al no obtener el tipo de relación que tienen entre gemelos con el resto, determinado el desarrollo en los diferentes niveles de comunicación.

Hay por tanto, unos conflictos cognitivos que los llevarán a exigir la presencia activa del otro en la interacción comunicativa y por tanto un retraso cognitivo que no les permitirá avanzar en el desarrollo del aprendizaje social.

NIVELES COGNITIVOS

Podemos reflejar por qué es importante introducirnos en estos puntos cognitivos que se establecen, ya que estos irán determinados por factores de dependencia e independencia. No sin antes denominar a estos factores que cita Meza como:

“Independencia” Aquella tendencia por la cual un sujeto se atiene al yo como un referente primario y “dependencia” Como la tendencia donde el sujeto se apoya en referentes externos para cada actuación. Estos factores alcanzan un funcionamiento psicológico en la persona y en sus interacciones sociales, siendo entonces palabras bipolares que construyen el valor social de como cada gemelo será. (p.107)

Considerando que esta situación al ser cognitiva puede cambiar, pero no por cuestionar si es mejor o no ser dependiente o independiente; sino por el hecho de adaptarse a otras situaciones sociales más individualistas haciendo que estos factores no estén tan fijados sino que están en constante cambio.

Es como un viaje desde la dependencia a la independencia y viceversa, para permitir crecer en habilidades no estimuladas aún y diferenciarnos de nuestro otro yo, es un mero aprendizaje que se obtiene a partir de la propia acción. Es la oportunidad que nos ofrece la capacidad de diferenciarnos de otras cosas y de otras personas y que es también un lenguaje, una comunicación que puede ser entendida en otros niveles más corporeizados, como son los niveles ejecutivos.

NIVELES EJECUTIVOS

Dentro de estos niveles, nos encontramos con el juego siendo un elemento simbólico considerado por Nicolau como:

“Un instrumento de intercambio comunicativo que nos permite reestructurar y definir como son las relaciones (p.31). Y que estas a su vez, están determinadas por patrones ejecutivos, en acción”.

El juego dentro de estos niveles es una parte importante a evaluar en este presente estudio porque determinará al igual que para el cuerpo lo era de manera tangible en la relación de ambos, para esté; será la forma observable de ver como es dicha relación.

Según Ainsworth (1969) dentro del juego se usa un objeto transicional concluyendo

que lo importante no es el objeto, sino lo que este representa para el bebe, diciendo

Que el desarrollo de las relaciones con el objeto se limita al contexto del desarrollo

Del ego, por lo que distinguen tres estadios: el periodo indiferenciado o de narcisismo

Primario donde el bebe, incapaz de diferenciarse de su entorno va variando entre

Estados de tensión y relajación, la fase transicional y la fase de relaciones con el

Objeto definidas, donde el niño muestra un estado de vinculación duradera.

(Citado por Melero, 2008, p. 15).

Dentro de este presente estudio, está relación con el objeto va ser el mismo resultado de lo que ocurrirá con el hermano gemelo/ mellizo al que se verá como otro objeto de transición. Por tanto el juego es otro lenguaje para comunicarse, para expresar pero esta vez para comunicar aquello que esta reprimido: Conflictos, defensas, fantasías, sentimientos... Porque de este manera aprende a conocerse así mismo, a los demás y al mundo que les rodea y les ofrece la posibilidad de ser independientes. Gracias a este le irá poniendo de manifiesto la exteriorización de su modo de reaccionar ante el mundo.

En el caso de los gemelos/ mellizos hago alusión a lo que Winestine empleó (citado por Meza, 1987, p.170), en una investigación con ambos que hablaba sobre:

La diferenciación sí mismo-objeto durante el juego y en este proceso de separación-individuación asume de una forma tan acusada que ve que los gemelos forman parte de una excelente diferenciación de sí mismo-objeto. Concluyendo que los gemelos que hubieran hecho mayor progreso hacia la individuación serían más independientes del campo y en efecto, por una medida de reacción gemela; el otro resultaría ser más dependiente del campo.

Esta referencia da importancia a la relevancia que el juego tiene porque nos permite observar y determinar el proceso de individuación y diferenciación de cada gemelo/ mellizo con respecto a su otro hermano. Dejándonos ver como es su relación entre sí mientras están jugando, como tratan los objetos y quien es el primero en determinar este proceso de construcción del *self*.

Siguiendo en el desarrollo ejecutivo del juego y como este se instaura de una manera natural en los niños. Se puede recalcar que este se instaura según Jean Piaget citado por Tripero (s.f.) Como:

Una evolución normal para él, así como pasa con el desarrollo cognitivo ya que el juego y los juguetes son considerados como "materiales útiles" para el desarrollo psicomotor, sensorio motor, cognitivo, del pensamiento lógico y del lenguaje en el niño, y abriría de forma inmediata las funciones mentales del niño. Para él, el juego se caracteriza por la asimilación de los elementos de la realidad sin tener que aceptar las limitaciones de su adaptación. En este caso, en gemelos y mellizos esta evolución no solo será importante con la presencia de la madre o de cuidadores sino también de su hermano gemelo o mellizo ya que les proporcionan seguridad aunque este no sea como con su cuidador ya que ofrecen proximidad, presencia y cooperan mutuamente, interfiriendo por ende en la calidad del juego y del desarrollo de este último del que vengo hablando.

Se van recogiendo experiencias donde el niño se opone a que le quiten esos juguetes. Entonces, es en esta etapa evolutiva cuando el desarrollo cognitivo, social y lingüístico se da y según cita Pugmire (1992) es cuando:

“Al niño le gusta llevar a sus juguetes a todas partes, pero también se opone a que se lo quiten, aunque carece de una significación emocional auténtica aún”. (p.73)

Es como si este fuera su cuidador con el que quiere ir a todos lados o como si fuera su hermano gemelo/ mellizo que hace como de objeto transicional. Esto sucede porque se está empezando a desarrollar la adquisición del lenguaje y el juego será la vía para acceder a elementos inconscientes en gemelos y mellizos. Y aunque sean muy pequeños posiblemente existen muchos elementos inconscientes de rivalidad como anteriormente se cita en cuanto a las bases de apego que ya se establecieron en la relación triádica con la madre antes de que apareciera el juego. Y no solo de rivalidad sino comportamientos ya creados en el vínculo prenatal que de manera innata explican o evidencien los comportamientos de inseparabilidad, de añoranza, o el proceso simbiótico de conexión entre ellos.

Pero no solo el juego en sí, si no a lo que hace referencia Winnicott sobre el objeto qué servirá de ayuda para observar como es ese proceso de separación. Ya que como traten al objeto y como se diferencien o no del objeto y de ellos mismos determinará el desarrollo. La relación entre gemelos y mellizos sigue estando presente a medida que avanza su desarrollo

cognitivo, pero el juego al no estar en activo deja oculto e inmerso ciertos aspectos de la relación no consciente entre ellos. Creando pues conflictos o defensas que seguirán existiendo, creciendo... Siendo los objetos de transición y de separación entre ellos de otra índole y con los que cuales no pueden exteriorizar nada. Como son elementos como la ropa, estudiar lo mismo o sacarse las mismas notas, las amistades...

El juego será base importante en este estudio porque es quizás la manera más auténtica para mostrar la verdadera relación entre esta población. La transferencia y la contratransferencia en la que se ven involucrados y sobretodo poder poner en movimiento aquello que con las palabras no pueden. Poder poner en movimiento el por qué son tan inseparables, entender lo que el uno va a hacer y siente solo con mirarlo. En definitiva el juego es la vía de observación práctica donde comienza un proceso de separación y de identidad de una manera más corpórea.

Durante el juego al niño se le permite evolucionar y acceder a su mundo interior. Es decir que:

“Es autor regulador, equilibrante de las tensiones y/o presiones que sufre el individuo frente al medio. Es medio fundamental para la estructuración del lenguaje y del pensamiento” según cita (Trujillo, 2009, p. 190).

Es importante que esto suceda porque el lenguaje verbal en gemelos apenas se adquiere. Al entenderse y comprenderse el uno al otro solo con mirarse sobran las palabras. Luego este tipo de lenguaje apenas esta desarrollado, con lo que también dejan de manifiesto el poder comunicarse con otra gente que no sea de una manera lúdica y no verbal. Esta manera de comunicarse es buena pero también se necesitan de otras capacidades, habilidades que no están presentes y de las cuales carecen a la hora de relacionarse. Están acostumbrados a este campo de visión donde todo lo que les rodea no es un mundo individual, sino un mundo compartido entre dos. No saben ampliar ese campo de manera que cuando lo hacen existen ciertas incomodidades porque faltan estos recursos reprimidos o no desarrollados aun.

Siguiendo con la existencia de las limitaciones en el proceso de su comunicación, existen más limitaciones dentro de esta como son el tiempo, el espacio y la distancia que atañen al modo de estar presente, de ser consciente en las mismas.

Usando el concepto de Kant “*cercanidad*” para seguir hablando de esas limitaciones, este mismo consideró esta palabra como ese estar presente del que hablo.

NIVELES INTERPERSONALES Y SOCIALES

Factores como el pasado, el presente y el futuro nos acercan y nos alejan de estos niveles que confluyen en la comunicación y lenguaje entre la gemelaridad o el resto de seres individuales. *¿Por qué son importantes estos factores en la comunicación?* Porque nuestro bagaje del pasado determina como es nuestra identidad y evidenciará como son las relaciones presentes en base a como las creamos y nos alentará de como vayan a ser en nuestras futuras situaciones sociales.

“Esto sucede porque son parámetros centrales en el estudio de la identidad y del *self*, y porque son vistos como núcleos básicos sobre los cuales la cultura modula a los individuos dándoles un sentido social a sus prácticas cotidianas”.

(Aguado y Portal, 1991, p.31).

Estos núcleos confluyen de mejor o peor manera según se midan por aspectos como el tiempo, el espacio y la distancia. Planteando que ambos pueden modificarse si se proponen un cambio en las relaciones. Por tanto si el tiempo, el espacio y la distancia confluyen en la comunicación y determinan como es esta en base a estos factores, al incidir sobre ellos estaremos haciéndolo sobre las relaciones sociales que tenemos. Para un mejor entendimiento se describe de manera exhaustiva estos núcleos ya citados por (Aguado, 1991, p.32) que son:

-La permanencia. Aquella que delimita el tiempo y que se desarrolla desde el punto de vista gemelar como la que delimita la relación. A mayor permanencia con nuestro hermano gemelo o mellizo mayor será el tiempo vivido con él y la cuestión de identidad será más difícil de resolver. Por tanto si nuestra permanencia desaparece o disminuye esta relación no obstante cambiará.

-La existencia en estado separado o la distinción frente al otro. Considerada como la permanencia que va a observar cuan de tiempo ha sido la existencia que mantenían separada o no. Y si esta ha sido escasa, ya que cuando quieren distinguirse del otro el proceso no será confuso pues no se habrá dado lugar a ello, y habrá una asimilación de diferencias entre uno y otro. Pero si la existencia ha sido muy apegada se mantiene una complicada distinción.

-La relación de semejanza absoluta entre dos elementos (Green, Andrés, 1981). Para Green, elementos como constancia, unidad y reconocimiento del mismo que configuran

una relación de semejanza. (p.88) determinan que ocurre cuando la existencia que se ha dado entre ambos ha sido igual y cercana.

A pesar de esa permanencia y de esa experiencia en esta cuestión de tiempo, distancia y espacio con el hermano no establece como vaya a ser el proceso de identidad en la etapa adulta, porque dependerá de muchos más criterios. Se depende por tanto no solo de múltiples factores comunicativos. Esta recreación significativa da un referente del *self* que puede modificarse con el tiempo e incorporarse a las nuevas generaciones de otro modo.

Esta curiosidad natural e instintiva es la que me ha llevado a un despertar de la conciencia espacial, de reconocer y aprovechar el entorno y estas dimensiones que influyen en la comunicación. Creer en la posibilidad de que se pueden mejorar estos aspectos que interfieren en la comunicación y que van más allá de lo meramente inconsciente que hablábamos antes.

Metafóricamente hablando, estas dimensiones podrían mejorar y como un vaivén, se analiza aquello que está inconsciente y se modifica gracias a aquello a lo que sí se puede acceder de manera consciente como es el tiempo, el espacio y la distancia. Siendo en sí un movimiento que determina un cambio a nivel exterior y posteriormente en nuestra psique, a nivel interior. Este espacio tiende a ser tan infinito como la conciencia humana. Es el espejo de la intencionalidad, de la sensibilidad y el desarrollo del cambio en nuestra mente.

Se pueden establecer puntos de encuentros, acortar o recorrer distancias así como experimentar nuevas sensaciones. Es como un juego en movimiento del espacio, tiempo y distancia que nos permitirá componer un significado psicológico en los gemelos y mellizos.

Cuando se da la existencia de ese espacio, tiempo y distancia se define como una relación que se tiene con el hermano gemelo o mellizo y si esta mejora o no en estos criterios de calidad. Pero si este espacio no se da, las distancias y el tiempo se acortan y el significado que mencioné queda ausente porque no existe. Se da pues un sentimiento de inexistencia.

Hay que apreciar el espacio y habitar en él de una manera libre, para que se ofrezca la intimidad que tienden a tener las personas, es lo que configura nuestro espacio vital y corpóreo permitiendo identificar un cuerpo, así como sus emociones, materiales y lenguajes.

Por tal motivo, el espacio es:

“El reflejo de la personalidad aunque tenga características propias, pero este es

definido como un espacio con la presencia de las personas Bollnow y d'Ors" (1969).

Al igual que hablamos de las limitaciones también podemos hacerlo de los beneficios y las diferencias positivas que separan a los gemelos y mellizos del resto. Se trata de aspectos elevados en el desarrollo cognitivo muy por encima de los niveles de desarrollo con respecto a los que tienen los demás. ¿Por qué esto sucede así? Estos aspectos a los que nos referimos son aquellos llamados *empatía, memoria procedimental, imitación y la percepción-acción*.

OTROS ASPECTOS DEL LENGUAJE

Estos otros aspectos que influyen en el lenguaje entre gemelos y mellizos son vistos como las diferencias que tienen con el resto de seres individuales. Precisamente porque son las únicas figuras humanas que ya en útero están en contacto corporal con su hermano. Aspectos que interfieren en el lenguaje verbal y no verbal, y que vienen a explicar una vez más las dudas sin respuestas de porqué los gemelos se entienden solo con mirarse.

A continuación, haremos una descripción más exhaustiva de los diferentes aspectos que se desarrollan antes de su nacimiento y posteriormente:

La *empatía* es considerada según Gonzalo, (s.f) como:

“La habilidad para estar consciente de, reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”.

Para que esta se pueda dar se requiere de un intercambio de imitaciones y sintonizaciones de modo que el bebe adopta características del padre y de la madre. En los gemelos primeramente adoptarán características del hermano y luego de los padres. Se puede plantear que esta empatía implica de unos procesos para que se pueda dar como son la memoria, las neuronas espejo y la capacidad de imitación.

“Estas se activa a su vez cuando uno percibe el afecto del otro. Simplemente al observar el estado emocional del otro, se activan las mismas áreas que se activan cuando uno mismo tiene esa emoción”. (Gallese et al. 2006).

Pero precisamente se habla de que estas áreas están mayormente desarrolladas entre gemelos por el vínculo intrauterino y el contacto físico al que están unidos. De manera que gracias a estas áreas se podría explicar fenómenos como porqué sienten cuando uno está mal o cuando está bien.

Hay a veces sucesos inexplicables entre gemelos de cuando sienten lo que el otro está sintiendo aún estando lejos, sucesos a los que la gente llama *conexión telepática*. Más que cuestionarme este tipo de conexiones se podría pensar en el temprano desarrollo que se hace de la empatía.

Otro factor sería la *memoria procedimental* que ha sido reconocida como relevante para el psicoanálisis. Clyman (1991) citado por Olds (2006) describe este tipo de memoria diciendo : “Los esquemas emocionales desarrollados en la infancia, se convierte en una piedra angular de la transferencia en la vida posterior”. (p. 17-46).

Esta memoria es requerida a través de un procedimiento emocional que se aprende a través de la instrucción, la práctica, el condicionamiento y la imitación. Gracias a esta memoria somos lo que somos emocionalmente. Sin esa memoria no podríamos explicar porque nos emocionamos ante ciertas cosas y porque los gemelos o mellizos tiene esa fuerte relación.

No debemos dejar atrás tampoco aspectos que también se ven altamente desarrollados en esta población, como lo es la *imitación* entendida en palabras de Byrne como:

“El aprendizaje de nuevas conductas aprendidas por observación”. (Byrne y Russon, 1998, citado por Olds, 2006).

Los niños parecen aprender mucho de lo que hacen mediante este método. Se llega a la conclusión de que existen imitaciones de ritmos, de expresiones en un proceso para trabajar el intercambio empático. Esta imitación es una parte fundamental en el proceso del lenguaje y que a su vez interfiere en la empatía.

La relación entre ellos es bastante fuerte, siendo esta área desarrollada más que ninguna otra persona individual, y puede ser también la que les permita imitar a otras personas para la búsqueda de diferentes relaciones. Se puede tratar incluso de imitar a aquello a lo que no están acostumbrados.

Si siempre han imitado a su hermano gemelo, ahora pueden intentar imitar y comprender a otras personas y fomentar ese espacio social que necesita ser ampliado.

Al igual que la empatía y la imitación entre ellos está fuertemente desarrollada de la misma manera presente hay una ausencia en esta imitación y empatía hacia otros. Es como si

hubieran desarrollado un solo nexo de unión entre ellos, que solo les hiciera empatizar e imitar dentro de su campo visual como hermanos, y no con el de los demás.

Al ampliar este repertorio de campo visual y de interacción con diferentes personas que no sean el hermano gemelo o mellizo se configuran nuevas formas de entender y comunicarse con los demás. Aquí tomarían lugar las denominadas *neuronas espejo*.

Siendo otra variable, que desde un nuevo punto de vista del aprendizaje imitativo se definen como:

Células en nuestra corteza visual que representan el movimiento. Sin embargo en la representación de una acción es mucho más que un movimiento. Es parte de un proceso de percepción y representación de estas neuronas espejo que se activan durante esta percepción de una acción, pero debe ser una acción reconocida con un principio y un final. Las neuronas espejo pueden desempeñar un papel en la evolución de la capacidad de imitar y por tanto, en la capacidad para identificarse. (Piaget e Inhelder, 1969 citado por Olds, 2006).

Estas neuronas han estado siempre imitando y percibiendo las acciones con el hermano gemelo o mellizo, de manera que siempre han estado entrando en percepción con los mismos movimientos y con la misma persona. Al ampliar su nexo social entran en la percepción de otra gente, y estas neuronas espejo se van fomentado por si solas.

Hablamos por tanto de que estas neuronas existen gracias a una acción reconocida por una percepción, llamémosle una *percepción-acción*.

Esta percepción de una conducta en el otro activa automáticamente las propias representaciones de la conducta del otro y la producción de esta representación compartida procede a las áreas motoras del cerebro donde ejecutan las respuestas y que lo que yo percibo produce cambios automáticos en mi cerebro, en el cual simula lo que estoy percibiendo. La forma más espectacular de simulación tiene lugar cuando percibo el afecto del otro mediante la especularización automática de sus expresiones. (p.9-10) Presn y Waal 2002 citado por Olds (2006).

Dichas transferencias provocan un contagio emocional, la empatía, la identificación y la imitación. Gracias a esto, uno estimula internamente el mundo externo del otro y solo en este sentido puede comprenderlo el de él mismo y el suyo propio.

Los gemelos o mellizos están acostumbrados a dichas transferencia de lo que sucede

entre ellos. Y están acostumbrados a unos patrones repetitivos sobre las emociones, la empatía y la imitación.

Pero estos ítems evolucionan, se incrementan o se deterioran conforme vamos desarrollándonos. A medida que vamos identificándonos en el nivel de desarrollo de los mismos este va siendo inferior o superior, con respecto a lo que era antes. Es decir, este alto nivel de imitación, de empatía con nuestro otro “yo” se iba a ir deteriorando conforme se va avanzando en el proceso de diferenciación. Porque llega un momento donde cada vez existe una mayor distinción y una demanda de la identificación de uno mismo.

Aunque no se debe olvidar que sigue siendo un difícil proceso de transformación donde ambos deben ser conscientes de esta evolución y de dicho cambio en todo momento.

3. OBJETIVOS

El objetivo general del presente estudio es:

Evaluar los diferentes conceptos descritos anteriormente en gemelos/ mellizos que inciden en la relación, en el movimiento así como en la comunicación conjunta entre ellos y entre los demás.

Los objetivos parciales son:

- Reflejar la confusa personalidad, individualización y desarrollo de la misma en ambos gemelos desde la corporalidad.
- Observar la independencia y autonomía sin la figura de apego en ambos gemelos/ mellizos.
- Mostrar las posibles limitaciones que sufren al menos uno de los gemelos tras las separaciones entre ellos.
- Corroborar el vínculo fuerte que se crea entre ellos.
- Hacer uso de una clara muestra de ayuda a través de disciplinas como la Danza Movimiento Terapia.

4. METODOLOGÍA DE INVESTIGACIÓN.

En este contexto la metodología elegida fue la investigación cualitativa desde un punto de vista experimental. Con este planteamiento se recogieron datos a partir de varias fuentes y usando las diferentes fases de trabajo dentro de la metodología cualitativa.

A partir de este trabajo se obtiene un claro estudio comparativo sobre esta temática que podrá evidenciar y recoger los problemas existentes en el desarrollo y separación entre gemelos o mellizos.

Recoger de una manera detallada el comportamiento entre gemelos desde las primeras etapas pasando por el útero, el nacimiento, la infancia, la adolescencia hasta la adultez. Una información observacional y psicoanalítica donde también tendré ayuda de mi psicoterapeuta personal que me ayudará en el reconocimiento de las emociones en todo proceso transferencial y contratransferencial que ha ocurrido durante las entrevistas y en el intento de responder a las cuestiones y motivaciones que me llevan a hacer esta investigación.

Esta metodología cualitativa es tomada desde un punto de vista reflexivo donde se basa en todo momento en interpretar, explicar y comprender la realidad en su propio contexto.

Mediante descripciones detalladas de situaciones, de eventos, de personas, de interacciones y comportamientos, incorporando lo que los participantes dicen, sus experiencias y reflexiones expresadas por ellos mismos.

Las técnicas más empleadas serán la observación participante en el video y las entrevistas en la cual el investigador colabora de forma activa y así recoge información necesaria para su investigación.

León y Montero (2002) dicen que:

“Lo verdaderamente imprescindible como punto de partida de una etnografía es formular una buena pregunta, determinar los objetivos de la investigación y elegir bien el ámbito de la misma”. (Citado por Bisquerra, 2004, p.301)

Estas sabias palabras que León y Montero definían el proceso de su estudio siendo las mismas que me llevaron a unir mi vivencia a un proceso de metodología cualitativa, donde para poder hallar las respuestas a mis preguntas eran necesarios partir de la demostración de este hecho de una manera tangible.

Por tanto posteriormente se diseñaron las fases de dicha metodología para la realización del estudio de una forma cronológica.

Fases de la metodología cualitativa:

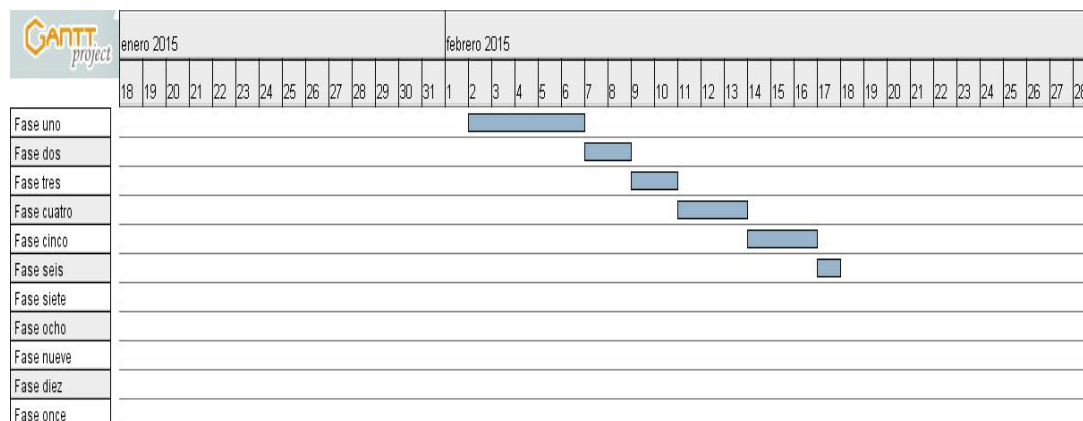
Siguiendo las palabras de Cresswell (1998):

“Se asume la necesidad de una inmersión en la realidad objeto-estudio, donde el proceso de investigación contempla una serie de fases”. (Citado por Bisquerra, 2004, p.300):

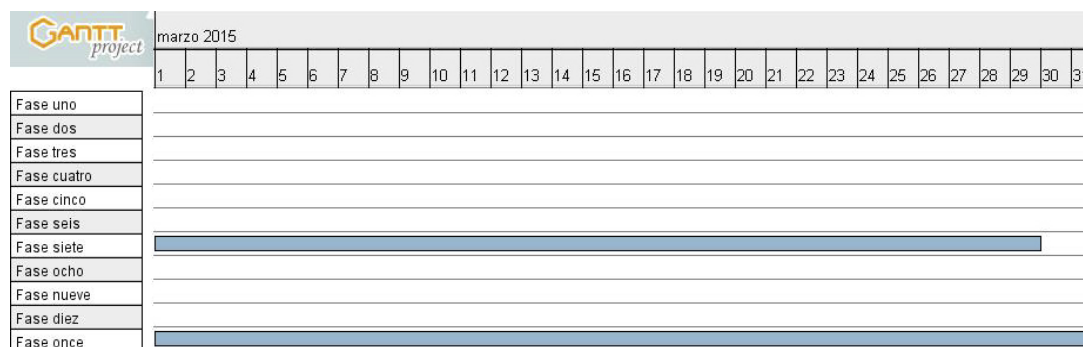
- 1) Selección de diseño
- 2) Determinación de las técnicas
- 3) Acceso al ámbito de investigación
- 4) Selección de informantes
- 5) Recogida de datos y determinación de la duración de estancia en el escenario
- 6) Procesamiento de la información de recogida
- 7) Elaboración del informe.

Una vez presentados los siete principios básicos de la metodología cualitativa se exponen en el desarrollo metodológico del estudio. Para una mejor organización de dicho proyecto se presenta una propuesta de cronograma donde se hace división de las diferentes tareas a llevar a cabo en cada mes. Posteriormente se observa el cronograma en tres fragmentos para ver la evolución en cada mes de una manera más amplia.

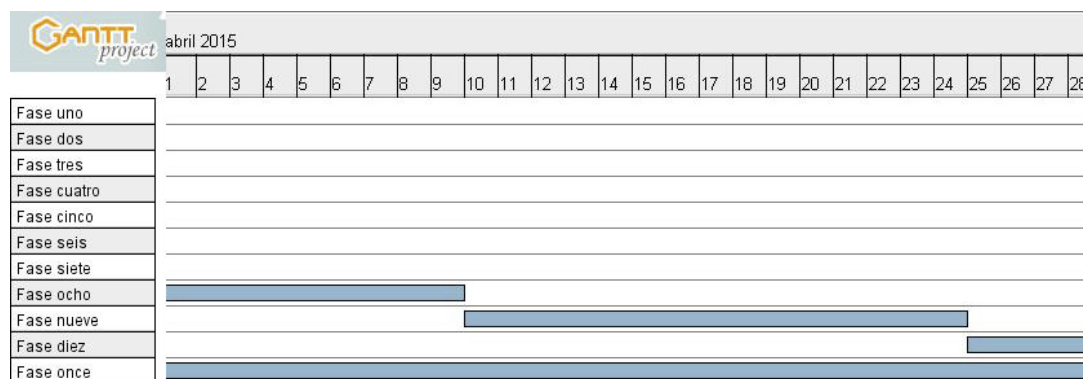
Anexo la tabla I. Cronograma de las fases de trabajo de la metodología cualitativa en el mes de febrero.



Anexo la tabla II- Cronograma de las fases de trabajo de la metodología cualitativa en el mes de marzo.



Anexo la tabla III- Cronograma de las fases de trabajo de la metodología cualitativa en el mes de abril.



Las tablas recogen las diferentes tareas así como las fechas de inicio y final para cada

una de ellas, siguiendo una continuidad posterior en las mismas.

“Toda la investigación cualitativa incluyendo la evaluación es y debe ser guiada por un proceso continuo de decisiones y elecciones del investigador” (Pitman y Maxwell, 1992: 753 citado por Monje, p.34, 2011).

Por esto mismo dicho cronograma se divide en las diferentes fases en las que está estructurada la metodología a medida que iba tomando determinaciones de cómo estaba configurado mi trabajo. Divididas en once fases. Como podemos observar la primera fase de trabajo fue:

Fase 1) Revisión y lectura de fundamentos teóricos.

En dicha fase planteé la búsqueda y colección con ayuda de mi tutor de diferentes artículos con la fundamentación teórica deseada a buscar. Dicha fundamentación estaba relacionada con diferentes aspectos claves, importantes para la realización de dicha investigación: *Investigación metodológica, metodología cualitativa, apego, personalidad, comunicación y separación.*

Fase 2) Elección de las temáticas a investigar.

Estos fundamentos teóricos fueron a su vez dividiéndose conforme iba adentrándome en la búsqueda de los mismos y en las temáticas a investigar para el diseño de la entrevista. Por tanto se fueron subdividiendo en otros pequeños subfundamentos dentro del apego, de la personalidad, de la comunicación... Como otros conceptos teóricos fundamentales dentro de estos aspectos clave a investigar. Busqué estos conceptos en base a preguntas que me llevaban a cuestionarme que aspectos se habían removido en mi proceso personal como melliza y cual creía o suponía que habrían sido los componentes que habían afectado a esta temática personal.

Pensé en estos conceptos precisamente tras las sucesivas cuestiones de porqué suceden estas problemáticas, que me guiaron hasta el interrogante de estos conceptos para buscar mayor conocimiento de los mismos, y saber si eran la causa o no de dicha motivación a indagar.

Fase 3) Diseño de una primera entrevista

Una vez releídas y sintetizadas todas las partes teóricas seleccionadas. Divide las diferentes partes en las que iba a estar estructurada la entrevista. Y junto a la incorporación de la fundamentación teórica para elaborar una entrevista y el tipo de la misma, elaboré un primer diseño de entrevista con cinco apartados de la misma donde se muestran las partes anteriormente descritas a indagar.

De cada parte elaboré unas preguntas en concordancia a la temática de cada una de ellas. En dicho diseño me apoyé en mi proceso personal donde me cuestionaba una y otra vez las preguntas que auto-aplicaría a los diferentes fundamentos de aquellos conceptos clave que yo quería indagar. De los cuales surgieron una abundante cantidad de preguntas por cada concepto.

Fase 4) Realización de una prueba piloto

El primer test de prueba lo creé como un primer modelo con todas las posibles preguntas con mi hermana y conmigo misma para determinar si las cuestiones seguían los principios básicos de la metodología. Una vez leído las diferentes respuestas entre mi hermana y yo, no solo evalué la calidad, claridad de las preguntas y respuestas sino la medición del tiempo que ambas suponían. Aunque fue diferente el tiempo dedicado por mí que el de mi hermana, supuse que era demasiado contenido emocional que no solo implicaba mucho tiempo, si no un alto contenido personal que implicaba algunas limitaciones que podrían afectar a los resultados de dicha entrevista.

Por lo tanto, después de vivenciar la prueba de test, comencé a construir la propuesta de un modelo de entrevista final.

Fase 5) Determinación del modelo de entrevista final. :

Siguiendo los principios relacionados con la evaluación en general y con la entrevista particular serían (Ibáñez, 2010):

- ⇒ Respeto, privacidad y confidencialidad, consentimiento informado.
- ⇒ Competencia referida a la ética, a su preparación, a su capacidad, a los procedimientos utilizados y la actualización de conocimientos.

⇒ Integridad en cuanto al reconocimiento de los límites profesionales, imparcialidad, honestidad, prudencia, sinceridad, no tener conflicto de intereses.

⇒ Los problemas que pueden surgir: incompetencia (real o sugerida por el usuario), negligencia, invasión de la intimidad, de protección de la intimidad y merma de la garantía de secreto profesional.

Si seguimos los principios tomados de las características de un buen entrevistador basadas en Bögels (1994) han de seguir:

Unas Características actitudinales y unos valores que representen:

⇒ La sensibilidad e interés hacia los demás.

⇒ El respeto con las opiniones, actitudes y valores de los demás, sin prejuzgar a las personas que entrevista.

Un desarrollo de las siguientes habilidades:

-Habilidades de contenido: Donde nos interrogamos que es lo que tengo que preguntar. Dicha habilidad se adquiere mediante el estudio del ámbito y campo de actuación al servicio de los cuales se pone la entrevista.

-Saber preguntar e intervenir sobre aquello que constituya el propósito de la entrevista.

-Habilidades del proceso: Donde reflexionamos sobre cómo he de preguntar; como he de relacionarme con el entrevistado. Tienen que ver con la comunicación y con la interacción. Dar muestras evidentes de que se está escuchando. Habilidad para motivar y propiciar la cooperación del entrevistado.

-Habilidades cognitivas: Donde conectamos datos y seleccionamos preguntas sobre la marcha, y desarrollamos la capacidad de hacer hipótesis...

Mantener una cierta distancia emocional que no perturbe la necesaria asimetría de la relación. (p.48) citado por Perpiñá, 2012.

Posteriormente me planteé los aspectos teóricos concretos que quería recoger en la misma:

-Evaluar el **apego** que existe entre ambos gemelos/ mellizos y la familia.

-La **identidad** y la **individuación** en gemelos /mellizos.

-La **comunicación** entre gemelos y la conexión que hay entre ellos y con el resto de la gente.

-La **ansiedad** ante la separación sin el gemelo.

-La **ayuda** necesaria o no para estos casos.

Diseñé la entrevista haciendo el máximo posible de preguntas que me llevaran a los objetivos de la investigación. Las preguntas debían de ser algo más que un sí o un no, de una composición abierta, neutral, sensitiva y entendible. En un principio me basé en noventa preguntas teniendo en cuenta que fueran lo más neutral posibles, redactadas con claridad, y con los principios éticos de anonimato y confidencialidad.

Acorté dicha entrevista a cuarenta y cinco preguntas que iban en u orden desde lo general a lo específico, y eliminando aquellas que no eran tan útiles dentro de los tema *clave* a investigar. Elaboré un formato de entrevista donde se pondría el nombre, el lugar, la fecha y las preguntas.

Fase 6) Seleccionar participantes y planificación, calendario de entrevistas.

La idea era un método de observación en el que se tratara que los principales sujetos de observación fueran observados en un entorno natural familiar y rutinario. A través de conocidos y de diferentes trípticos que coloque en Puertollano y zonas de alrededor u otro lugares (Almodóvar, Argamasilla, Socuellamos, Ciudad real, Barcelona y Villanueva de San Carlos) en diferentes establecimientos como hospitales, clínicas, guarderías, centros juveniles, centros deportivos y colegios....

Y tras dos semanas finalmente me puse en contacto con miembros que eran gemelos o familiares de los gemelos, que aportarán más documentación de recogida sobre el movimiento y desarrollo del comportamiento entre gemelos en relación con la fase de apego.

Comencé entonces con la selección de participantes donde mi fin era escoger a gente dispuesta a contarnos su historia sin que los participantes se sintieran intimidados.

El seguimiento estuvo formado por un proceso de dos y tres semanas durante el mes

de febrero, buscando parejas de gemelas y mellizos entre contactos de gente cercanas a mi ciudad o alrededores cercanos anteriormente citados.

La población estuvo conformada en principio por trece parejas de gemelos de sexo femenino y mixto entre 2 y 30 años.

A comienzos de marzo, tres de las parejas por cuestiones de tiempo, distancia y problemas con respecto a las preguntas no siguieron adelante con el proceso de participación, por lo que continuamos adelante con las diez parejas establecidas y proponiendo una fecha para la entrevista en el mes de marzo.

Establecí un primer contacto telefónico con ellos para contar con su participación contándoles parte del proceso, la entrevista, la duración, el lugar y la búsqueda de los resultados esperados proporcionándoles en todo momento confidencialidad.

Una vez contada con su afirmación, seguidamente realicé otro contacto con ellos en persona para la realización de la entrevista.

La frecuencia y la duración de la observación serían de una entrevista de sesenta minutos como máximo, aunque dichas observaciones variarán mucho en función de las reacciones de los participantes, así como en el desarrollo del proceso que pueda ir surgiendo modificaciones. Las observaciones de participantes familiares en este caso tendrán lugar en los respectivos hogares y la de los participantes externos en sus propios hogares o posibles desplazamiento hacia hospitales o clínicas si tuviera que ser posible. Mi estudio es realmente exploratorio y descriptivo del cual espero obtener hipótesis que puedan ser probadas posteriormente. Este estudio puede ayudar a encaminar, a incidir sobre los aspectos del desarrollo del comportamiento sobre los gemelos que notablemente afecta en su personalidad e individuación durante el camino recorrido en las diferentes etapas de desarrollo psicológico, social y psicosomático.

Fase 7) Implementación de la entrevista y recogida de datos

En cuanto a los instrumentos utilizados hice uso de cuestionarios como:

“La Entrevista de apego para adultos (AAI), una versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) en concreto, las preguntas de la tabla.I (p. 489)”. Citado por Balluerka (2011).

Entre otras entrevistas de psicólogas expertas en el apego y la especialidad gemelar que me guiaron a plantear otras preguntas personales para desarrollar más ampliamente este tema.

Lo estructuré definitivamente en dos informes. Uno de confidencialidad donde firmarían antes de la entrevista, y la entrevista misma leyendo las preguntas con anterioridad a la posterior firma del consentimiento. Aceptando en la siguiente el uso de sus datos personales como parte del estudio de investigación.

En función de la edad les ofrecí en el inicio del contacto un pequeño obsequio de agradecimiento por la participación.

Mi procedimiento iba a ser en un primer momento con una grabadora digital pero al no disponer de ella usé una *cámara fotográfica y de vídeo Samsung NX300*, que me permitiría no solo recoger la información verbal sino la no verbal como punto importante en nuestro campo práctico de trabajo.

Fase 8) Análisis de datos.

En esta fase el investigador debe de dar sentido a lo que se acaba destapando y compilar los datos en secciones o grupos de información donde se haga un enfoque en las visiones de los participantes según alude Creswell (2007) citado por Isaza, 2012, p.15.

Estos temas o códigos se tratan de frases coherentes, expresiones o ideas que son comunes entre los participantes. Los datos los recolecté a partir de las respuestas de entrevistas por ser una excelente manera de obtener los datos a través del diálogo y la conversación según alude Kvale, (1996) citado por Sesma, 2011, p.70.

Por tanto una vez realizadas las entrevistas establezco los diferentes temas sobre los que quería investigar y hago una división de pequeñas categorías y subcategorías con distintas recogidas de información.

Fase 9) Discusión de datos.

Las categorías corresponden a un instrumento conceptual que tiene como finalidad concretizar los temas propiamente tales de la investigación, es decir, son los tópicos a partir de los cuales elaboramos las preguntas cuando usamos entrevistas o grupos de discusión (focus group), o ponemos como referentes en las pautas de registro o de cotejo cuando realizamos observaciones, ya sean directas o indirectas, participantes o pasivas. (Citado por Cisterna, 2007, p.15).

Tras los análisis de los comentarios realizados por los participantes se presenta parte de las respuestas que podemos concluir para este estudio. Para el seguimiento de las interpretaciones se anexa a continuación la tabla IV explicándose un breve contenido de la división de las categorías y subcategorías en las se concluye los datos obtenidos.

Tabla IV. Conclusiones de las entrevistas divididas en categorías y subcategorías.

CATEGORÍAS	SUBCATEGORÍAS
APEGO	PERSONALIDAD
	CUIDADO
	COMPARTIR
EL SELF	IDENTIDAD
	INDIVIDUACIÓN
COMUNICACIÓN	RELACIONES
	HABITOS
	JUEGO
SEPARACIÓN	PADRES
	HERMANOS
AYUDA	

Fase 10) Proceso vivencial y propuesta de intervención.

En esta fase muestro como fue mi proceso vivencial. Hago una muestra de mi evolución durante los años de máster, recojo varios fragmentos del diario de prácticas que realizábamos en clase antes o después de cada sesión en movimiento de DMT. .

En ella quiero mostrar el proceso de desarrollo, la evolución en la formación, el apoyo psicoterapéutico durante el máster como avanza a medida que pasan los años y los textos personales van teniendo mayor sentido y van dándole forma a una conciencia corporal que marca un antes y un después en mi proceso del self con respecto a mi hermana melliza. Dándome una gran oportunidad de cambiar en movimiento y estar preparada para la continua formación profesional del máster.

Poder a su vez tener otra segunda oportunidad de ofrecer mi experiencia, investigar en este campo y proponer una propuesta de cambio que en mí misma tuvo éxito gracias a la DMT, a mi motivación personal y al apoyo psicoterapéutico con el que trabajas en todo momento.

Fase 11) Realización de la memoria.

Por último para cerrar las distintas fases de metodología y la recopilación de datos obtenidos doy lugar a la posterior creación de la memoria.

Donde comienzo a ordenar, colocar e integrar todos los datos obtenidos y escritos, que anteriormente estaban diseñados a modo de boceto conforme iba obteniendo resultados y recogiendo ideas.

Finalmente integro todo el conjunto trabajado en base al cronograma, y por último diseño el cierre de las conclusiones finales obtenidas en mi estudio, así como la recogida de la referencia bibliográfica.

5. RESULTADOS Y DISCUSIONES.

En cuanto a los resultados obtenidos y divididos en la tabla IV categorías y subcategorías. Nos adentramos en la primera categoría a la que llamamos *Apego* divide en tres subcategorías *personalidad*, *cuidado de la madre a los bebés y el compartir*. Estos últimos son aspectos muy generales por lo que determinaremos que características en concreto son las que recogemos.

Primero hacemos uso de la *personalidad* en este caso para saber si está construida o no de una manera segura, y siendo clave durante la fase del apego porque determinará como el individuo se va desarrollando.

Por tanto resaltamos las evidencias encontradas en las respuestas de los participantes donde se muestran inseguros al definir su personalidad, respuestas realizadas por los mismos mellizos o gemelos en cuestión, ya que los padres en ningún momento utilizan muletillas para definirlos, pero ellos sí. Se puede observar en ellos el uso de marcadores discursivos como muletillas “*ehh,ee...ummm....*”

(-Soy una chica sincera, cariñosa con la gente que me rodea... También me gusta...Ehh....eh....eh...Me gusta que me respeten....eh....(Sandra _1/1). Entrevista 1.

-Pues me gusta ser atractiva...eh....soy cariñosa con los demás. Sincera, directa...Eh...respetuosa con los demás....umm...A ver que más....eh... (Tania _1/1). Entrevista 1

-Pensante, enérgica, lúdica, que más....ehh....umm...umm...(Silencio)...¿Musical?...Ya está bien. (Katarina _1/1). Entrevista 6.

-Me describiría tímida, poquito más que mi hermana. Ehh...bastante activa (Bea _1/1). Entrevista 8.

-Pues creativa, exigente ehh...como se dice...como cuando te agobias fácilmente...bueno eso...ummm....ilusionada...¿ Cuantas llevo? (Silvia _1/1). Entrevista 9.)

Si seguimos haciendo hincapié en más características de la personalidad podemos ver que también esta puede estar influenciada por cómo nos ven los demás.

De manera que muchos padres definen en las entrevistas a sus hijos como si fueran uno. Poniéndoles los mismos calificativos, usando el plural. Esta problemática de no diferenciarlos todavía influirá negativamente en el concepto.

(-Inquietos, cariñosos...Nerviosos...(Pedro_1/1). Entrevista 2

-Son muy parecidos, pensábamos que Daniel era más tímido que Pablo cuando eran pequeños. Y ahora están a la par. (Montse_1/1). Entrevista 2

-Unos bichos, unos terremotos, inquietos ahora mismo con esta edad...Pues inquietos (Ariadna_1/1). Entrevista 3

-Son muy cariñosos, muy apegados, no se llegan a separar (Merche_1/1). Entrevista 5

-Bueno pues son muy obedientes. (Cristina_1/1). Entrevista 7

-Siempre están juntos (Joseluis_1/1). Entrevista 7)

Si nos enfocamos en otra subcategoría como **es el cuidado de la madre**. Primero la definiremos como el verbo que incluye: sentir preocupación o interés, suministrar alimentos o asistencia. Según Bowlby esta subcategoría del cuidado influye en el apego porque las madres que atienden las señales del bebe ofrecen un apego seguro mientras que aquellas que no tienen mucho contacto físico y no atienden las necesidades del bebe dan por el contrario un apego inseguro. Una revisión realizada por Hoffman (1989) encontró una relación débil entre los cuidados alternativos durante el primer año y el tipo de apego establecido por el bebé.

Podemos observar como la mayoría de las madres evidencian respuestas de ser incapaces de atender a los dos bebes a la vez, y mantener descuidado por un tiempo las necesidades de uno de los dos gemelos. O incluso el cuidado por parte de otras familiares a los gemelos/mellizos siendo posible que la figura de apego con su madre se vea en este caso afectada. Además por parte de los propios gemelos o mellizos es visto de una manera estresante el cómo fue cuidarles.

-Genial pero yo por ellos tenía que ser muy complicado. De ir corriendo vestir a una y de repente a otra. Y luego darle de comer y luego a otra. Pues era un poco difícil. (Sandra_1/6). Entrevista 1.

-Difícil porque no puedes atender a uno y dejar al otro de lado. Siempre tiene que ser a los dos. (Pedro_1/6). Entrevista 2.

-Pues al principio todo era como más follón. Al principio todo era más prisas. Si estamos los dos nos organizamos de manera que le atendamos a los dos a la vez. (Ariadna_1/6). Entrevista 3.

-Cuidar a dos gemelas a la vez no se logra, no se lleva. No puedes. La otra tiene que esperar y yo no tenía esa paciencia. (Katarina_1/6). Entrevista 6.

-Madre contó que si ha sido difícil cuidar a ambos bebés en mismo tiempo. (Anna_1/6). Entrevista 6.

-Siempre tenía la ayuda de mis hijos mayores y ellos me ayudaban...Dos no es como uno, uno lo puedes coger y estás más relajada pero con dos no puedes. (Cristina_1/6). Entrevista 7.

-Sí que era un caos. (Noelia_1/6). Entrevista 9.

-Mi madre y mi tía siempre nos dicen que estaban ahí cuidándonos. (Silvia_1/6). Entrevista 9.

-Fue estresante. Lo que pasa que mi madre tenía la ventaja de que nos han criado entre mi abuela, nuestra niñera y ella. (Edu_1/6). Entrevista 10.

La última subcategoría donde la palabra *compartir* que al igual que el cuidado es muy genérica por lo que debemos adentrarnos en los rasgos que queremos desarrollar. Hay que tener en cuenta el hecho de compartir el útero de una madre al mismo tiempo y cuando nacen tienen que seguir haciendo todo al mismo tiempo. Para Stewart (2003), este compartir gemelar está implicado en situaciones constituidas en contextos culturales particulares (p.12) citado por Oliviera et al. 2010. (p.6)

Este hecho de compartir se evidencia en las entrevistas con palabras que marcan frustración, incompreensión de no entender cosas que tenían que hacer por igual, dependencia a querer seguir conviviendo casi todas las áreas con nuestros hermanos gemelos o mellizos determinando la carencia de un apego seguro.

Yo creo que es un lujo tener una hermana igual porque nunca hemos estado solas. (Miriam_1/7) – Si, es un privilegio (Bea_1/7) – Hombre nos ha costado sobre todo con el tema de la ropa porque no entendíamos porque teníamos que ir vestidas iguales. (Risas de las dos). (Miriam_1/7). Entrevista 8.

-A mí no me gusta, porque yo siento que no me gusta las relaciones con mi hermana porque como no tenemos ningún acontecimiento que hagamos solas, lo tenemos que hacer todo a la par, cumpleaños....Pues como cuando hablan dicen las niñas, y no diferencian sus gustos y sus cosas. (Silvia_1/7). Entrevista 9.

Una vez determinadas las diferentes subcategorías que estructuran el tipo de apego, los gemelos o mellizos construyen el desarrollo de su *self*, entendido como la segunda categoría a investigar.

Al igual que en el apego dividimos en subcategorías el self en palabras como *identidad e individuación*.

La identidad determinada en preguntas de diferenciación con respecto a su apariencia física, personalidad y manera de relacionarse vienen a mostrar la conclusión de que:

“Quien tiene más clara su identidad, mayor independencia muestra en cuanto a las relaciones y funciona más autónomamente en sus contactos interpersonales mostrándose con más iniciativa, responsabilidad, auto-confianza y habilidad para pensar por sí mismo”. Witkin y Goodenough, 1982,(p.168),citado por Meza (1987).

De manera que si uno se muestra con más claridad el otro le cuesta decir que es diferente a su hermano. Es visto así, tanto por ellos como por los padres. E incluso identifican roles como *dependiente/ independiente. Bueno/ malo.. Extrovertido/introvertido*.

- Yo creo que en nada...(Tania_2/ 2) – A lo mejor un poquito en la cara, un poquito. (Sandra_2/2) – Solo somos hermanas (Tania_2/2) - Lo que en aspecto de cara y eso un poquito (Sandra_2/2). Entrevista 1

-Yo no tengo vergüenza en relación con nadie. Pero sin embargo ella es más vergonzosa relacionándose con la gente, al presentarse. (Tania_2/4)- Si, a ver; yo soy; me suelo abrir con la gente...Yo que sé...Si el entorno es agradable pero me cuesta....Es como un poco de timidez. (Sandra_2/4). Entrevista 1.

Sí, Pablo es a lo mejor más dominante que Daniel que se deja llevar más por Pablo (Pedro_2/4) – Daniel tiene un carácter más dócil...(Montse_2/4). Entrevista 2.

- Asier es más inquieto tiene mucha más picardía. Joel es más buenachón. (Ariadna_2/1). Entrevista 3.

-Yo soy un poco más tímido (Miguel_2/4)- Yo no me callo ni debajo del agua (Maria_2/4). Entrevista 4.

- No, son distintos; cada uno tiene su cosa. David necesita como más que lo cojan, necesita más cariño y Raúl creo que es más independiente (Cristina_2/2). Entrevista 7.

-David es más echado para adelante y Raúl hace todo lo que hace David. Y yo creo que lo va a seguir siendo (Cristina_2/4). Entrevista 7.

Yo creo que a mí me cuesta más, yo veo a Miriam y la veo más extrovertida (Bea_2/4) – sí (Miriam_2/4).

No nos parecemos, en eso es que es mucho más visceral que yo...Yo soy mucho más tranquilo sobre todo de cara al exterior(Javier_2/4) -Luego él es el más líder, lo organiza todo . Yo soy el más bueno en el grupo...(Javier_2/4) – Siempre es el que pone la cordura. (Edu_2/4).

De esta manera al determinar la identidad de cada uno el proceso de individuación (La segunda subcategoría.) se ve interferida en el *self*. Observando las respuestas sobre las preguntas del aprendizaje y el movimiento, donde al igual que los roles que anteriormente usaban para definirse, lo hacen ahora para diferenciarse en el movimiento y en el aprendizaje.

Vemos en las evidencias que si uno se mueve de una determinada manera, el otro lo hace de forma contraria. Si uno aprendió antes, el otro le imitaba para aprender. En el movimiento podemos pensar en la única posibilidad que tienen de elegir ser diferentes, es a través del movimiento. Y en el aprendizaje podemos observar en las evidencias que el más independiente aprendía antes siendo el más dependiente el que imitaba a su hermano.

-Si alguna vez me dice Tania ! Vamos que ya es hora!! A me cuesta mucho mas(Sandra_2/6) – Al andar una va más deprisa otra más despacio. Ella va más despacio. (Tania_2/6). Entrevista 1.

-Daniel cuando quiere camina de puntillas y Pablo no (Montse_2/6). Entrevista 2.

-A lo mejor Asier aprendió antes (Jose_2/7) –

- No, no, no...Que yo bailo y Miguel no (María_2/6) – A mí no me gusta (Miguel_2/6) – Yo camino más rápido que Miguel y él más lento (María_2/6). Entrevista 4.

- Da la impresión de que Oscar no sabe andar porque va siempre corriendo y Manuel siempre se pone al lado de Pedro..(Merche_2/6). Entrevista 5.

Ahora en el cole sí que Manuel ha empezado a leer antes. Y entonces llegó un momento en el que quería como su hermano aprender a leer. Entonces Oscar yo creo que en algún momento esos celillos sí que tuvo de él (Pedro_2/7). Entrevista 5.

- Yo me muevo de muchas maneras. Yo he hecho muchas cosas con mi cuerpo que mi hermana no ha hecho (Katarina_2/6) Ella es mucho más reservada. No utiliza tanto el movimiento como yo para expresarse. (Katarina_2/6). Entrevista 6.

– *Sí...David anda más deprisa (Cristina_2/6). Entrevista 7.*

– *Para sentarnos, que ponemos posturas distintas. Por lo que nos ha dicho mi madre porque yo nunca me he fijado (Silvia_2/6) – Ella anda como más princesita, más dulce....Yo más normal, más pachorra (Noelia_2/6) – Yo a la hora de bailar tengo movimientos como más ligeros, más delicados; que tampoco es la palabra y mi hermana es más como....(Silvia_2/6) – Más duros (Noelia_2/6). Entrevista 9.*

– *Sí, ella...Yo he sido siempre muy dejada. Yo la intentaba imitar. Intentar a hacer lo que ella hacía y siempre aprendía después (Noelia_2/7) – A caminar igual, pero una aprendía un día y al día siguiente aprendió la otra (Silvia_2/7). Entrevista 9.*

– *No, mi madre siempre nos ha dicho que yo iba más estirado y mi hermano más encorvadiyo...Y mi madre le decía a Javier que se estirara que parecía más bajo...e iba con los pies más torcidos. Ahora ya lo ha corregido, va con los pies mejor pero de chico iba con los pies como hacia afuera, como de pato (Edu_2/6). Entrevista 10.*

Una vez desarrollado los aspectos del **apego** y del **self** el individuo, en este caso los gemelos se relacionan dando lugar a **la comunicación** entre ellos y entre los demás. Esta sería la tercera categoría de la comunicación a su vez interrelacionada con los conceptos que hemos descrito. Ya que si ambos están influyendo en la determinación del **self** de los gemelos/ mellizos, la comunicación se verá afectada. Interfiriendo en los roles que anteriormente estábamos describiendo, en el que uno tendrá relaciones más extrovertidas que el otro, o él otro se reconocerá como más tímido que su hermano.

Aún así se ha determinado esta tercera categoría en subcategorías para observar cómo es este tipo de comunicación que se establece.

Relaciones, hábitos y juego son las subcategorías elegidas, ya que los *hábitos* establecidos en la estructura familiar y educativa influirán en el tipo de *relación* y *el juego* y la manera en cómo estos sean así serán las relaciones primarias básicas para la comunicación.

Si hablamos de *las relaciones* que establecen los gemelos podría decir que son lazos más duraderos e intensos incluso que lo que los une a los padres.

Explica Moreno, profesor de Psicología Evolutiva de la Universidad de Granada. “Es un vínculo que se desarrolla alternando polos de rivalidad y solidaridad, con estancamientos en uno de ellos en distintos periodos”. Citado por Benito (2011)

Los hermanos se enfrentan a situaciones que suponen un extraordinario aprendizaje: resolución de conflictos, tolerancia a la frustración, colaboración, empatía, imitación, negociación... Y todo ello revierte en su desarrollo social, emocional, moral e intelectual”, explica el pedagogo Jarque citado por Benito (2011).

Se ha observado en *las relaciones* algunos de los gemelos o mellizos que en temprana edad son reducidas, dando entender que al tenerse el uno al otro ya no les hace falta nadie más para relacionarse. La mayoría de las respuestas sobre la relación que tienen entre ellos la definen como única y especial y diferente a la de los padres o los amigos.

-Yo entiendo que eso tiene su parte buena y su parte mala. La parte mala es que ellos están en su mundo y a la hora de relacionarse con la gente su mundo es más reducido. (Pedro_4/1). Entrevista 2.

-Siempre juntos (Edu_4/7) – Cuando íbamos a la playa y todo eso, casi nunca hemos conocido a nadie, porque no nos hacía falta nadie. Y es que nos llamaban niños para jugar y decíamos que no, que pereza no, mi hermano y yo que vamos a jugar a las palas y los demás seguro que no saben y la verdad es que eso era de ser muy ariscos (Javier_4/7). Entrevista 10.

-Pero luego nos llevamos muy bien, nos compenetramos...(Edu_3/3) – Quitando alguna vez que discutimos, pero discutimos menos que cualquiera (Javier_3/3) – Alguna vez que nos decimos no te voy a volver a hablar en mi vida pero luego al final se pasa (Edú_3/3).

Estas relaciones dependen del tiempo, frecuencia y duración en el que se dan, es decir; que el tiempo que pasamos con nuestros hermanos gemelos/ mellizos determinan nuestros *hábitos* Por tanto las relaciones se modifican a consecuencia de estas variables.

Entregándole una gran importancia al concepto de la adaptación que es el resultado del equilibrio entre la acomodación y la asimilación y que va desarrollando el conocimiento del niño o niña por medio de la experiencia. Luego se ve claramente que la experiencia está influenciada por los hábitos que les llevan a pasar casi las 24 horas del día juntos y que tiene relación con todo lo que llegamos a compartir con nuestro hermano.

La psicóloga inglesa Leach describe que:

“Los hábitos como actividades repetitivas, que comienzan porque son útiles o recompensantes para el individuo, pero se vuelven semiautomáticas”. Citado por Ocho (p.21). Se demuestra en cierta manera que estos hábitos para ellos son automáticos y a la vez

satisfactorios interfiriendo en las áreas del apego, de las relaciones con el resto de los demás...Mostrando que la mayoría pasa desde su nacimiento hasta su adolescencia viviendo los mismos patrones y hábitos. En las evidencias se puede observar que cuando estos patrones de hábitos se rompen generan sentimientos de malestar, o de aburrimiento...

-Yo por ejemplo este fin de semana me he aburrido. Silvia se fue fuera y mi hermano se fue con su novia de vacaciones con Soraya pero yo me aburrí el viernes, estaba a las diez duchándome y no había nada en la tele; el sálvame ese asqueroso y a las once ya metido en la cama. (Javier_4/1). Entrevista 10.

-Nos levantábamos, desayunábamos, si teníamos tres años íbamos al cole. Primero nos vestíamos, luego veníamos, comíamos en casa. Luego hacíamos las tareas, nos dejaban salir al parque y luego llegábamos, nos duchábamos, cenábamos y a dormir...(Tania_4/1). Entrevista 1.

-Bañarnos juntas era lo que más nos gustaba (Sandra_4/1). Entrevista 1.

-Se levantan y se acuestan juntos. La otra noche se tiraron que si yo me a tu cama que si yo a la tuya y les dan las mil (Montse_4/1). Entrevista 2.

-Se levantan, desayunan, se visten y salimos a dar un paseo. Luego venimos a casa sobre las dos comen, luego su siesta, luego se levantan y juegan un poco hasta las seis cosa de la merienda y los volvemos a vestir para ir al mercadona, dar un paseo...Luego a casa una ducha, cena y a dormir....(Ariadna_4/1). Entrevista 3.

-Yo los ducho a los dos a la vez (Jose_4/1). Entrevista 3.

-Pues los levantamos a los tres juntos. Se visten los tres en la misma habitación. Desayunan juntos. Se ponen a ver la tele, nos vamos al colegio y allí los dejo. Juegan juntos en el recreo. Los recojo a los tres, nos venimos; comemos juntos y luego vemos la televisión y por la tarde merendamos juntos, ducha juntos, cenamos juntos...(Merche_4/1). Entrevista 5.

-A las siete se levantan, los llevamos a la guardería (Cristina_4/1)- Les echamos la siesta y a las seis la merienda y ya hasta la hora de cenar..(Joseluis_4/1) – La cena, el baño con su hermano Carlos. Y se bañan los tres juntos en la bañera grande. (Cristina_4/1). Nuestras cunas están unidas con bridas. Entonces en la parte de dentro está más baja que la exterior y se ayudan, saltan el uno al otro y se acuestan los dos juntitos. (Cristina_4/1). Entrevista 7.

-Nos levantábamos, íbamos a la misma clase. Sentadas juntas (Bea_4/1) – Dormíamos en la misma habitación, nuestras camas tenían forma de L, era como un nido. Comíamos juntas, luego íbamos al conservatorio y luego a casa a cenar (Miriam_4/1). Entrevista 8.

-En estos dos meses ha cambiado porque ahora estoy en el colegio y desayunábamos juntos y a las nueve nos íbamos. Y a las diez menos cuarto íbamos al trabajo. Una vez iba uno y a la vuelta otra vez el otro (Javier_4/1) – Terminamos a la una y nos vamos a casa de mis padre, comemos y luego ya ves la tele un poco y luego a las cuatro menos cuarto nos vamos otra vez; luego al gimnasio un ratillo y luego ya cada uno hace su cena con su novia y a su habitación a dormir. (Edu_4/1). Entrevista 10.

Si observamos la última subcategoría *el juego*. Podemos ver que esta muestra una manera importante de cómo nos relacionarnos. Se observan dos aspectos en la relación durante el juego entre ellos: Uno que muestra los niños gemelos o mellizos quieren el mismo juguete. Como si esta fueran la madre y la quisieran tener los dos al mismo tiempo por esta cuestión de tener que compartir. Como si esta fuera su objeto de transición.

Lo que también se observa es cuando entre ellos juegan también se separan de esta simbiosis para relacionarse con un objeto que actuara de transición no solo para la madre sino también para ellos, observándose que aunque esto ocurra no pueden estar distanciados. Es decir, están jugando en el mismo sitio aunque sea a diferentes juegos.

-Ehh...Mi madre nos regaló un babyboom...Que es un muñequito y nos regaló uno a cada una. Pero a veces queríamos jugar a cosas distintas. Pero teníamos esa diferencia en el juego. (Sandra_4/6) . Entrevista 1.

Cogen el mismo peluche, el iPad, la Wii...Mira la otra noche vino Daniel con un peluche y Pablo quería lo mismo. Es un peluche de pájaro loco que consiguieron en port aventura (Montse_4/6) – Si, todo es doble en esta casa (Pedro_4/6). Entrevista 2.

No juegan por separado. Porque si uno se separa un poco el otro dice que no quieres jugar con él....(Montse_4/6).Entrevista 2.

-El mueble, jugábamos a pegarle golpetazos (Maria_4/6) – Siempre jugábamos juntos (Miguel_4/6) –Entrevista 4.

-No juegan por separado. Siempre cerca el uno del otro, controlándose para saber que están ahí cerca pero juegan casi siempre separados. (Merche_4/6)- Por ejemplo si estamos en esta sala Manuel puede estar viendo la televisión y Oscar puede estar jugando. Están juntos pero haciendo diferentes cosas cada uno. (Pedro_4/6). Entrevista 5.

-El guau, el burro. Es que antes era un perro y le decíamos guau. Pero se nos perdió uno y eso fue lo peor que nos podía haber pasado y los dos querían el mismo, se conoce que alguno lo dejo

olvidado en la calle. (Cristina_4/6)- Entrevista 7.

-Hombre yo recuerdo que nos compraron una casa grande de pin y pon. Que jugábamos muchas horas (Bea_4/6) – Muchas historietas (Miriam_4/6) – Siempre hemos jugado juntas (Bea_4/7) – Si salíamos al patio con el triciclo al rato la otra la seguía y se montaba encima (Miriam_4/7). Entrevista 8.

No es que jugáramos siempre juntas. Estábamos ahí a nuestro rollo pero en la misma habitación (Noelia_4/7) – yo creo que por eso necesitamos estar al lado, hacer cosas diferentes pero juntas, pero que este ahí. (Silvia_4/7). Entrevista 9.

Pasamos a la siguiente categoría: **La separación** donde los fuertes problemas emocionales que acarrea en ellos se muestra en las evidencias de sus respuestas.

Como también alude Freud (1926, p.160-1):

“Se trata más bien de una tensión dolorosa que todos sienten al separarse de su hermano gemelo/mellizo dentro de la categoría genérica para referirse al objeto perdido al cual asume una tensión psíquica”. Citado por Bleichman (s.f.)

Incluso muchos de ellos aún no se han separado ni siquiera un día, sino horas. Cuestionándome hasta qué punto en qué periodos de adolescencia no haberse separado aún entre ellos sea sano, ya que la mayoría sienten en la descripción de las respuestas que les falta algo o incluso llegan a presentar síntomas psicossomáticos a consecuencia de la separación.

No (Tania_5/9)- Bueno (Sandra_5/9)- No. Poquito (Tania_5/9)- La separación nunca ha sido de días, siempre hemos estado juntitas (Sandra_5/9). Entrevista 1.

-Notamos que estamos diferentes. Con más mala leche (Tania_5/10)- Notas que te falta esa persona, que te falta algo y que quieres estar con ella. Es como una sensación como de que te falta algo. (Sandra_5/10) – Sientes que te falta algo, te pones muy nerviosa, están tus padres pero...Te falta algo de ti misma, se va tu hermana, no puedes hablar con ella y la vas a echar de menos. Algo así Que tienes a más gente pero yo que sé, te falta algo (Tania_5/10). Entrevista 1

-Casi siempre están juntos. Aunque desde primero de infantil los separaron. El resto del día prácticamente está juntos y si por cualquier circunstancia se han tenido que separar no lo llevan bien. Si uno se ha puesto malo, el otro decía que también se quería poner malo. Están acostumbrados a hacer todas las cosas juntos. (Pedro_5/9). Entrevista 2.

-Pues mal...Ehh....se echan mucho de menos y todo el rato pues es buscar a su otro hermano

y querer saber de él y cuando va a venir y...(Pedro_5/10) – Dolor físico no...Hombre....irracionalmente si porque cuando los separaron en clase lo paso mal y decía que no tenía amigos que con nadie hablaba, que no reaccionaba a las cosas que decía la profesora.... (Montse_5/10)

Algunas veces cuando me aburro también lo paso mal. Aunque yo no siento nada, porque como solo es un rato. (Miguel_5/10). Entrevista 4.

Sí (Katarina_5/3) – Si fue muy difícil y costoso para mí (Anna_5/3) – Vamos a terminar ya porque es muy tarde (Katarina_5/3). Entrevista 6.

Nunca hemos estado más de una semana sin vernos (Bea_5/9)- Yo soledad, pero me acostumbre (Bea_5/10)- Pero bueno se llevó como pudo e intentando superarlo (Miriam_5/10) – A mí me dio bajón, era como un bajón por estar separada de todo el mundo. Como cansancio, solo ir a trabajar, casa y otro día más y a esperar a que llegue el viernes. (Bea_5/10) – A mí no (Miriam_5/10). Entrevista 8.

Estaba en mi habitación y yo entraba y no la veía, fue muy raro e iba a casa de mis abuelos yo sola y era muy raro. No sé, era muy raro (Silvia_5/9). Entrevista 9.

Yo creo que lo paso yo peor en la separación porque yo lo paso mal cuando él se va por ahí porque yo estoy más intranquilo. Me da miedo que le pueda pasar algo enseguida le digo Javi mándame un mensaje cuando llegues. Cuando estemos por ahí siempre le llamo y nos llamamos para ver que hemos hecho. Solo el hecho de escucharlo y que sepa que está tranquilo. (Edu_5/9). Entrevista 10.

No..Ehh...no...Dolor físico no...Nudillo en el estómago de decir...estoy separado....Es como la sensación de cuando te deja una novia y te encuentras mal y te apetece llorar. No llegar al punto de llorar pero si estar mal (Edu_5/10). Entrevista 10.

Todos estos aspectos del apego, del self, la comunicación y de la separación son en conclusión conceptos que influyen en el marco psicológico entre gemelos y mellizos y que nos lleva a plantear un último concepto importante para finalizar las entrevistas. Este concepto es definido como **ayuda**, donde cuestionamos por parte de los propios gemelos/mellizos o familiares si es necesario o no una ayuda después de plantear de manera consciente las diferentes variables que influyen.

Enfocándonos en una ayuda globalizada desde un punto de vista psicológico y creativo donde surge el uso de la DMT; haciendo así una propuesta a esta ayuda que se demanda en las evidencias de las respuestas. Los propios familiares o incluso ellos reconocen

lo mal que lo pasan o pasarían haciendo más evidente el ofrecimiento de una alternativa a esta problemática.

Si pero a lo mejor nosotros sabemos lo básico pero sí que hay alguien que nos pueda contar más nos gustaría saberlo (Sandra_6/1). Entrevista 1.

-Sí, se necesita más apoyo y ayuda (Pedro_6/1) – Es saludable desde el punto de vista que se hacen independientes y no depende tanto el uno del otro y les puede beneficiar en un futuro y de la unión que tienen que cuando pasen los años cada uno tendrá que hacer su vida. Entrevista 2.

-Si porque cuando tú te vas a clases de preparación al parto ahí siempre hablan de uno nunca tratan de dos, entonces nunca estas preparada para dos. Ariadna_6/1

(Ariadna_6/2) – Claro de todas formas, yo opino que lo van a pasar muy mal. Todos los días juntos 24 horas. Viéndose y tal no lo tienen que pasar muy bien. Eso es un vínculo muy grande.

Separar en ciertas cosas para crear independencia e identificar (Katarina_6/2) – Creo que es saludable para separar gemelas para que puedan crear sus propias identidades y vidas (Anna_6/2) – Definitivamente la psicoterapia podría ser útil (Anna_6/4). Entrevista 6.

-Hombre un apoyo nos parece bien porque nosotras nos apoyamos mucho en las abuelas que están aquí. Tu sola no puedes (Cristina_6/1)- Yo no quiero que estén juntos, porque cada uno tiene su personalidad y una persona no puede depender siempre de alguien. Lo único que comparten es una fecha de nacimiento, comunión, sus cosas; pero son personas independientes pero tienen que aprender a vivir por separado.

Pero yo me pongo en su papel y tiene que ser muy duro y lo tienen que pasar bastante mal (Cristina_6/3).Entrevista 7.

-Hace falta ayuda. Cuando no tienes experiencia y te vienen dos de golpe. (Noelia_6/1) – Contar las experiencias que otros hermanos gemelos o mellizos han tenido y ver un poco los síntomas...(Silvia_6/2) – Pues separarnos y tener cada una su vida, seguir en contacto pero cada una tener su vida, su casa y todo eso...(Noelia_6/2) –Entrevista 9.

...(Edu_6/1) – Yo siempre he tenido curiosidad porque me ha gustado leer siempre sobre ello pero hay muchas cosas por descubrir y me gustaría saber más del tema. Sobre todo porque cuando uno le pasa una cosa, sufre una lesión y antes de tres meses el otro tiene otra..Entrevista 10.

Yo creo que sí pero como en cualquier problema que te surgen en la vida, que se necesitan de profesionales que te puedan coger y tratar mejor si tú lo estás pasando mal...Tú necesitas ayuda para superar tus problemas (Edu_6/4). Entrevista 10.

Las discusiones aquí generadas son aptas para añadir más conceptos que pudieran establecer cuáles son los inconvenientes en el desarrollo del *self* entre gemelos/mellizos. Esta entrevista tan solo mide algunas variables que desde un punto de vista personal hemos comprobado que influyen, pero seguramente existan más de las que aquí se plantean.

Ya que este planteamiento ha sido tomado desde un punto de vista autobiográfico en el que a medida que realizaba el máster iba indagando acerca de estos aspectos y la causa de los mismos. Por eso no descartamos que existan muchas más personales para otra gente que hagan evidentes algunas incongruencias que ocurren en la relación de gemelos/mellizos.

De momento solo podemos demostrar que estas variables son de vital importancia a tratar en el campo de la psicoterapia como la ayuda que se intenta ofrecer de cara a un futuro.

El uso de la DMT influye en estas variables ya que cuestiones como el apego, la identidad, la comunicación y la separación son aspectos que se pueden trabajar, moldear y volver a vivenciar a través de la danza y a través de las diferentes técnicas de la DMT. El individuo puede volver a ser consciente de aquello que era inconsciente y transformarlo de manera que pueden construir o forjar un *self* más individualizado y diferenciado de esta simbiosis con su hermano.

Es por ello por lo que enlazamos estos resultados con mi proceso vivencial con la DMT como melliza para mostrar como esto si cambia. Pero aún quedaría por mostrar si esto se puede moldear en más casos de gemelos o de mellizos.

Por esta misma razón se propone una intervención como soporte para ayudar a la mayoría de gemelos/ mellizos para que entiendan los procesos por los que pasan y que nadie ha sido capaz de explicar todavía muy bien.

Dicha propuesta no solo la demando yo por haberla vivenciado sino por los comentarios positivos que cabe destacar, relacionados con la ayuda que necesitan al menos las nueve parejas de diez personas que responden afirmativamente, exceptuando una pareja que tampoco niega la posibilidad de una ayuda (Debido a que sus hijos gemelos son aún muy pequeños y no pueden responder por ellos pero sí que permanece abierta a que si algún la necesitarán harían uso de ella).

Recordando a Fuchs (2003, p.3) que alude:

“Se trata de un aprendizaje corporal en el que se trata de permitir que caiga este aprendizaje en un saber implícito, inconsciente”. Citado por Panhofer (2012)

Repitiendo las palabras de Payne (1992) acerca de lo que significa el uso de la Danza Movimiento terapia y como está forma la parte esencial y práctica para la resolución de este presente estudio:

“A través del movimiento y la danza se explora la memoria del cuerpo, sus imágenes y símbolos personales. En el contexto de una relación terapéutica se puede ver el conocimiento acerca de cómo son relaciones y cambiar estos patrones intercorporales”. (Citado por Panhofer, 2012, p.8).

6. VIVENCIA PERSONAL Y PROPUESTA DE INTERVENCIÓN.

6.1. Vivencia personal

Como alumna he podido vivenciar durante mi experiencia en el máster un aprendizaje y auto-conocimiento especialmente en las clases prácticas que hacíamos en movimiento y en las vivencias en las prácticas clínicas con personas mayores, con personas con discapacidad intelectual y con menores con problemas de conducta.

Han sido momentos intensos con los compañeros durante el grupo vivencial con Heidrun, María Elena y otros profesores, el grupo grande con Peter. Momentos placenteros y dolorosos y a la vez que me distanciaban y me acercaban a mi proceso psicocorporal. Comenzaré hablando de cómo fue este abordaje personal para mí:

Siendo este máster un trabajo corporal muy difícil de explicar con palabras. Me gustaría comenzar definiendo la palabra "**Enactment**" como:

“Actuación, en el sentido de que una persona al relacionarse con otra actúa, o pone en acto, una cierta representación inconsciente o reglas procedimentales que regulan sus intercambios interpersonales. Desde ella se ve el encuentro psicoanalítico como co-construido de manera recíproca por dos participantes, donde ambas subjetividades contribuyen a la forma y al contenido del diálogo que emerge entre ellos”. (Ruth, 2000).

Y aquí fue donde comenzó mi vivencia, mis actuaciones. Partiendo de mí con respecto al otro.

En el comienzo del máster fueron vistas como oportunidades importantes para vislumbrar aquellas motivaciones y significaciones inconscientes mías que anteriormente no habían sido reconocidas o articuladas.

Durante tres años de formación no podría explicar detalladamente la cuestión de mi proceso personal y de cambio. Esta pregunta es la que me hice a mí misma, y donde se ha hecho patente que al considerar que debía hacer algún cambio, hay también que abordar la cuestión de qué es lo que tenía que cambiar. *¿Qué es lo que ha cambiado en mí?*

Solo a través del movimiento comienza la acción y la organización de la memoria y la búsqueda del significado implícito donde se manifiesta la acción.

Este proceso de acción que no implicaba la separación de los procesos de mi mente/cuerpo, sino que mi cerebro contenía las diversas funciones de la conciencia y no era el único lugar donde se almacena mi memoria; se pudo despertar gracias a un movimiento, a una canción, a un aroma o a un paisaje significativo.

Siguiendo las palabras que alude Ruths (2000): “La atención en el proceso que apuntaba a establecer un marco teórico que permitía que los antiguos *insights*⁴ sobre el interjuego del afecto, el conflicto, la defensa y la resistencia, pudieran ser ampliados hasta los territorios de lo bipersonal”.

Buscando de esta manera más allá del conocimiento verbal o de la capacidad de solución de problemas. Quería llegar al cambio a través de la búsqueda de otros movimientos más interiores. *¿Cómo podía cambiar aquello que no cambiaba en mi realidad a través del juego y del movimiento?* Quería buscar que necesitaba mi cuerpo, si se trataba de unos movimientos más coordinados, articulados, flexibles o globales, según iban moviéndome y compartiendo estos mismos con los demás iba sintiendo que salían de forma repetida, constante...y que yo podía permitirme ese cambio en cualquier momento.

⁴ Insights: Término utilizado en psicología proveniente del inglés que se puede traducir al español como "visión interna" o más genéricamente "percepción" o "entendimiento". Se usa para designar la comprensión de algo (este término fue introducido por la psicología Gestalt).

Todos estos cambios que suceden durante el proceso personal del máster se refieren a un cambio en el desarrollo, a un cambio psicoanalítico, y el darse cuenta de ese cambio cambia el significado de todo, aunque este no solo puede describirse como simplemente hacer consciente lo inconsciente, sino que también como aquella forma donde se adquieren nuevos modos de estar en relación con los otros.

Como cita nuevamente Ruths (2000):

“Se espera que la movilización de este proceso de cambio por medio de aspectos multidimensionales de pensamiento, emoción y acción mejoraría la efectividad del proceso de cambio, siempre que se respeten los ritmos y los momentos adecuados para no sobrecargarnos”.

La práctica de la Danza movimiento terapia me permitía esos encuentros una vez al mes y me favorecía tener experiencias que alterasen mi movimiento y mi pensamiento. Comencé a saber estar presente cada vez que me ponía en movimiento. Y justo cuando se acepta lo que va mal se empieza a aceptar aquello que va bien.

Esto nos lleva a explorar a lo desconocido, a buscar lo creativo, lo auténtico dentro de nosotros.

Solo llegamos a conocer una parte de nuestro cuerpo pero no la totalidad y no nos damos cuenta que la pérdida de esa totalidad produce una pérdida de vitalidad o incluso de no querer probar cosas diferentes. Es entonces a través del arte de estar presente donde buscas hacia lo nuevo.

El juego, la imaginación y la fantasía son vías para llegar a estados de consciencia de estar presente. Se trata de sentir, sentirse, escucharse.

A través del movimiento he encontrado el incentivo para explorar una gran cantidad de caminos creativos en el mundo de la Danza Movimiento Terapia. El núcleo del método fue el uso de la improvisación como un medio para desarrollar la espontaneidad de lo que me daba miedo y convertirlo en un modo de expresión más que un modo de bloqueo.

Siguiendo métodos pioneros como el de Chace (Pionera en Danza Movimiento Terapia), donde se trabaja con una estructura y sistema de calentamiento, desarrollo del tema,

y el cierre de la sesión en círculo.⁵ Sin dejar atrás técnicas de Chace como *mirroring*⁶, *clarificación*⁷, *expansión*⁸ y *ampliación del potencial de movimiento expresivo, así como diálogos en movimiento...* Que en todo momento estuvieron presentes en mi práctica y me ayudaron a expresar aquello que creía que no podía.

Así como otros métodos y técnicas de otras pioneras de Danza Movimiento Terapia, sin dejar otras técnicas terapéuticas expresivas y creativas ofrecidas en el máster que me permitieron adentrarme en este trabajo corporal.

Nuestro *self* en definitiva está en continuo cambio. Aunque no siempre seamos conscientes de ello, todos tenemos un sentido del yo y puede cambiar.

No siempre es claramente visible este cambio en movimientos. Hay que modificar estos patrones a medida que forma parte del simple acto de la percepción que nos cambia.

De manera reflexiva y siguiendo las palabras que Proust alude:

“El verdadero viaje de descubrimiento no es en la búsqueda de nuevas tierras sino en tener nuevos ojos”.

Puedo finalizar la búsqueda de este estudio explicando que lo que durante tiempo estaba hallando cambiar en mí se trataba de una nueva forma de ver las cosas, no de explorar

⁵ *Círculo*: un espacio de interacción en el que comparten una tarea en común diferenciándose al mismo tiempo los unos de los otros. Constituye un sostén emocional que anima a los individuos, liderado por el profesional, que motiva la interacción personal y grupal.

⁶ *Mirroring*: Técnica donde se devuelve un reflejo del movimiento del otro. Siendo necesario para la relación terapéutica de manera no verbal, a través de esta técnica y el entonamiento afectivo (Stern, 1996; Febrero, 2002).

⁷ *Clarificación*: Acción de extender un gesto para aclarar su enfoque. Ayuda a la expresión de evolucionar en un comunicado del movimiento más completo, mejorando así la identificación del paciente y el compromiso con sus propias expresiones personales y comunicaciones

⁸ *Expansión*: Técnica que consiste en exagerar los patrones de movimiento inicial fue la base para aclarar y ampliar el potencial de movimiento expresivo.

otros lugares o a otra gente. Si no de explorar a mí para ver el mismo lugar y la misma gente pero esta vez, de una forma diferente.

Y solo así pude entender la separación de mi hermana, la separación de una parte de mí al no estar ella presente, permitirme dejar ir y permitirme otra manera de ser.

La separación es una cuestión bastante difícil de transformar, y esta es una cuestión de simbiosis y enraizamiento que más me dificultó en mi proceso y construcción del *self*.

Si tuviera que hacer una especial atención acerca de cómo fue mi inicio diría que me embarqué a hacer el máster justo cuando mi hermana se fue a Alemania y yo sentí que algo me faltaba en ese momento. Siempre pensé que la danza era un tipo de terapia idónea para mí porque me había gustado mucho el baile, y me dedicaba a hacer terapia con personas mayores.

Entonces podía unir las dos cosas que más me gustaban pero para mí grata sorpresa tuve que danzar lo más oculto que había dentro de mí y fue un proceso duro donde mi perfil de movimiento era muy difícil de sostener.

Marcado por mi peso firme, un tiempo súbito y un flujo contenido vivía en un espacio indirecto donde la propia coreografía de mi vida estaba bailando con el caos en la búsqueda del orden.

Comenzaba a darme cuenta de que mi cuerpo era el principal instrumento terapéutico. La DMT, por su parte, ponía el acento en el cuerpo y su postura, en la forma en que esta influye en la percepción de uno mismo y de los otros; también en las tensiones del cuerpo...; en la conciencia de la respiración. (Chaiklin, 2008, p. 36).

Fue un proceso de encuentros y de repeticiones en movimiento grupales e individuales hasta transformar una sincronía de mí con respecto a la gente, que me permitía ampliar mis expresiones, cambiar mi ritmo, controlar mi respiración, sentirme en plena integración, cohesión y comprensión de lo que sucedía y finalmente una aceptación.

Sé también que todo esto no habría cambiado solo con una experiencia psicoterapéutica verbal pues gracias a la proximidad, al contacto con los demás, al toque entre ellos, a la relación corporal he podido volver a recrear otro espacio que me permitía reconstruir el *self*. En definitiva, un proceso de mi simbiosis, separación, diferenciación, individuación, independencia y autonomía. Un proceso arraigado desde lo más profundo de

mi infancia donde no pude transformarlo solo con palabras sino con el movimiento.

Sé que ahora siento mi movimiento y me muevo con sentido. Sé que antes mi movimiento era algo mecanizado, vivía con la sensación de que me faltaba mi otra mitad. Mi alma gemela. Vivir con la sensación de que no tienes alma es como tener un cuerpo y no sentirlo. Es confuso, es disociarte de tu *self* y perderte en la identidad del otro.

Gracias a estos encuentros, a reencontrarme me permitió movimientos a los que en la realidad no accedía. Me di cuenta de que este espacio transicional que me permitía cambiar e integrar mejoraba mi realidad en el momento presente. Comencé a saber estar con los demás, y conmigo misma.

Sin dejar atrás la importancia de la relación terapéutica en la creación del “espacio potencial” entre el terapeuta y el cliente y en este sentido, el proceso psicoterapéutico espeja los procesos tempranos que ocurren en la relación madre-hijo (Winnicott, 1971, citado en Meekums, 2002). Por tanto este espacio era una extensión de mi propio *self*. (p.8 citado por Jimenes, 2010).

El espacio fue una parte importante para mí. El espacio tiende hacer tan infinito como la consciencia humana así lo considera el autor puede ser tan amplio o estrecho, según sus vivencias y el despliegue de sus acciones en el mismo.

Para un mayor entendimiento podemos definir lo que es el espacio para Bolnow (1969:87):

“El espacio es el reflejo de lo que pensamos, la construcción y organización del entorno habitual, es el espejo de la intencionalidad, sensibilidad y desarrollo de la mente”. (Citado por Rincon, 2007, p.8).

Ha sido un espacio psicoterapéutico donde la DMT me ha ofrecido contención, sintonización, cuidado, relaciones, comunicaciones, evocaciones y en definitiva un proceso con una función realista, centrada en el aquí y en el ahora, contactando con lo real a través de un proceso de *embodiment*.⁹

⁹

Embodiment: Encarnar, favorecer la integración cuerpo-mente.

6.2. *Propuesta de intervención*

¿Porque a través de la danza movimiento terapia?

Yo necesitaba una respuesta encarnada que me permitiera volver a encontrarme.

Esta propuesta de intervención hace hincapié en que el terapeuta necesita actuar como mediador en este vínculo y simbiosis entre hermanos de este modo el terapeuta hará posible una versión más manejable del *self* de cada uno de los hermanos idénticos. Es importante que la relación entre estos cambie a lo largo del proceso. Como alude Levy (1992): “Una de las premisas básicas de la DMT es que el movimiento refleja los estados emocionales de la persona y cambios en estos movimientos llevarán a cambios en la psique, promoviendo el crecimiento personal y la salud”. (Citado por Mañas et al., 2011, p.1).

Para muchos gemelos el vínculo puede resultar tan fuerte que pueden estar toda su vida en simbiosis. Con esta propuesta trabajaremos antes la conciencia del *self* y la construcción sobre la individualidad e independencia de cada gemelo o mellizo para así evitar posibles consecuencias tras la separación entre ellos.

Proporcionar un entorno seguro donde trabajar con el cuerpo, y ofrecer un espacio donde expresar las diferentes emociones y mejorar de manera global su afectividad relacional.

Puesto que es muy difícil cuidar de dos a la vez. La propuesta de intervención requiere de una prevención y continuidad de la conciencia y desarrollo del *self* entre gemelos.

Demostrando que uno de ellos al menos no solo será el más dependiente sino que lo pasará mal porque dentro de la relación triangular será desatendido por la madre y por ende del hermano gemelo/ mellizo que está sumergido en el cuidado de la madre.

Propongo entonces una intervención semanal o quincenal de manera individualizada, dual o grupal con gemelos/ mellizos. Donde se trabaje desde una perspectiva psicodinámica y se haga una introducción de la DMT para dotar de un espacio psicoterapéutico para el desarrollo personal individual y la mejora de la relación entre el vínculo especial con nuestro hermano gemelo o mellizo a través del movimiento.

Descripción del proyecto

El proyecto se desarrolla en coordinación con alguna clínica o centro de psicología, o de terapias creativas donde el resto de los profesionales se mejora y se consigue la integración de un tratamiento para la persona. Ofrece un espacio cada semana alternando uno individual y otro grupal donde la persona expresa su propio *self* a través del movimiento y de una manera creativa expresa y se enmarca en un camino de diferenciación e individualidad. Se trabaja en un espacio de confidencialidad donde se proporciona una relación terapéutica utilizando la música, la danza, las expresiones artísticas que permitan a la persona hacer consciente lo inconsciente a través del arte.

Objetivos del proyecto

Generales:

- Ofrecer un espacio seguro
- Ofrecer una relación terapéutica

Específicos:

- Experimentar otras cualidades diferentes que no tenemos en nuestro repertorio de movimientos.
- Favorecer el autodescubrimiento con uno mismo y con los demás.
- Conocer nuestros límites corporales para saber cuáles son nuestras limitaciones y como trabajar sobre ellos.
- Aumentar la conciencia corporal y de esta manera hacer consciente lo inconsciente.
- Reconstrucción de nuestro *self* a través de un proceso de individuación y diferenciación con los demás.
- Experimentar otras formas de comunicación y relación distintas a las establecidas.
- Fomentar la independencia y la autonomía.

Metodología del proyecto

Se desarrollarán sesiones individuales-duales para trabajar la relación entre ellos y los procesos de identidad, diferenciación y separación.

Se desarrollarán sesiones grupales también donde la existencia de otros participantes y la cohesión como grupo acelera el proceso de construcción del *self* entre ambos, incluso siendo la posible separarlos en grupos diferentes para trabajar esta cuestión de la separación.

Las sesiones constarán de 45 minutos las individuales o de una hora en las grupales. Estarán estructuradas en cuatro partes: Verbalización inicial (Check-in)¹⁰, calentamiento¹¹, desarrollo¹² y verbalización final¹³.

Desarrollo del proyecto

Este proyecto piloto de aplicación durante un año desde el uno de enero del 2016 hasta el 31 de diciembre del 2016 contará con varias revisiones para hacer valoración de los objetivos conseguidos. Incluirá entrevistas de valoración acerca del trabajo hecho a los gemelos o mellizos. Se analizarán los objetivos conseguidos en dicho proyecto dentro del campo de la danza movimiento terapia.

Solo se presentarán a dicho proyecto jóvenes que sean gemelos o mellizos que quieran trabajar la conciencia, el desarrollo del *self* y fomentar la independencia con respecto del otro gemelo/ mellizo.

Se elaborará una memoria de trabajo donde se reflejará todo el proceso de la DMT que han seguido los diferentes participantes a modo de diario que recogerá sus vivencias

¹⁰ *Check-in:* Parte de la estructura de una sesión de DMT. Donde se toma un primer contacto inicial de como estamos antes de comenzar con el calentamiento.

¹¹ *Calentamiento:* Proceso intuitivo y con frecuencia espontáneo.

¹² *Desarrollo:* Recogiendo pistas no verbales, ampliando y aclarar las acciones, usando la imaginación y otras posibilidades orientada tema.

¹³ *Verbalización final:* Es el cierre de la sesión. Que suele ser en círculo y en movimiento en común mostrando y compartiendo sentimientos (Chaiklin, 1975).

personales y vídeos en movimiento.

Se tendrá en cuenta una serie de ejercicios y técnicas que engloban el trabajo de la DMT como son:

- Rituales de la danza en círculo.

- Técnicas expresivo-creativas.

- Métodos de Chace, de Whitehouse entre otras.

- Dentro del trabajo se utilizarán instrumentos de valoración como análisis profundo del perfil de movimiento de Kestenberg y Laban.

Recursos y aportes

Se precisa el uso de una sala ya existente para las sesiones de DMT, y el acondicionamiento adecuado de la sala para hacer las filmaciones y el seguimiento de este proyecto piloto. El material necesario incluye cuerdas, telas, pelotas, lanas, plastilinas, espejos, esterillas, papel de estraza, folios A3, folios A4, pinturas diversas y reproductoras de cd.

7. CONCLUSIONES.

A modo de cierre expondré las siguientes reflexiones en el orden en que estaba planteado mis objetivos y las interpretaciones recogidas acerca de lo obtenido en dicho trabajo.

Partiendo de la base primordial de este estudio que fue motivado por mi proceso corporal vivenciado, busque la motivación para demostrar la relación existencial entre gemelos y mellizos de la cual se desconoce mucho, y la cual considero que demanda una importante ayuda para un futuro desarrollo en gemelos/mellizos.

Tras estos conceptos y una buena aportación teórica para entenderlos me introduje en el viaje de esta búsqueda planteándome que era lo que quería conseguir desarrollando estos conceptos.

Gracias al uso de una metodología cualitativa supe que las entrevistas iban a ser mi objeto de transición para demostrar la relación entre dos personas consideradas iguales pero diferentes.

Conceptos como el *apego*, *el self*, *la comunicación*, *la separación* y *la ayuda* eran las llaves a abrir las puertas de mis dudas acerca de este vínculo innato.

Pude ver gracias a las entrevistas como estos conceptos afectaban a la construcción del *self*, de la misma manera en como lo hicieron en mí durante mi proceso de estudio del máster. Pero estos conceptos venían solo a mostrar la importancia de los mismos para la obtención de del desarrollo de la individuación, el fomento de la autoestima y la autonomía.

Aunque había algunos conceptos que afectaban más que otros, como lo era el concepto de la separación, siendo el punto clave donde se observaba si el *self* tenía una estructura de base seguro o no. Pero aún así, todos los conceptos estaban relacionados e interferirían entre sí.

Este trabajo solo es una pincelada sobre lo que lógicamente repercute en nuestro cuerpo, en nuestra mente y en el proceso relacional con los demás sobre todo cuando se es gemelo o mellizo.

Si podemos concluir algo en esta tesina podría decir que para la búsqueda del *self*

debemos alejarnos del proceso de acomodación que surge en esta simbiosis.

Es aquí donde aprovecho para corroborar los objetivos cumplidos con mi proceso personal a través de la DMT y aplicar así propuestas como alternativas a aquellas personas que les suceda lo mismo o algo semejante.

Este cambio implica una investigación, al cual quizás la ciencia todavía no esté preparada para mostrarnos un estudio avanzado de lo que sería un desarrollo psicológico sano entre gemelos o simplemente de como es son las relaciones y que ocurre en el cuerpo de ambos, y ciertos enigmas aun sin resolver entre ellos. Cuestionándose muchos conceptos de telepatía u otras conexiones sin poder evidenciar algo que es imposible explicar con palabras.

Mi conclusión final sería seguir estudiando estos procesos vivenciales a través de lo corporal, siendo la herramienta más clara para mostrar aquello que los gemelos/mellizos sienten.

Por eso aunque hemos de tratar de manera individualizada una identidad propia; no debemos olvidar esta relación dual de la que partimos al ser diferentes, al no ser únicos. Como un vaivén que juega a ser uno y dos a la vez, sin perder el control para decidir cuándo ser uno y cuando ser dos.

Según cita Lemieux (2001, 1988):

“La DMT es una herramienta esencial en el desarrollo de estas áreas importantes de la terapia, como por ejemplo, las de romper patrones de aislamiento, tomar contacto con uno mismo, ofrecer nuestro peso al otro, recibir apoyo y seguridad, aprender a confiar, asumir riesgos física y emocionalmente, liberarse de esta necesidad de control absoluto y jugar con la espontaneidad”. (Citado por Malaquias, 2010, p.59).

Se refleja la herramienta de la DMT y la vinculación que esta tiene en nuestro aprendizaje, que engloba el desarrollo de la persona y el fomento de una gran formación para nuevos danza movimiento terapeutas, donde trabajan para el mayor conocimiento de nuestra disciplina, a través de la danza, del movimiento, de lo transferencial y contratransferencial, de las relaciones terapéuticas y en general en la relación integral del cuerpo que garantiza el verdadero sentido de la DMT. Aún necesitamos más investigaciones para comprobarlo. El trabajo en la DMT puede incidir sobre nuestro cuerpo y debe iniciarse en él.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Acosta, R.M (2007). *La Identidad en gemelos idénticos*. Universidad del Azuay. Cuenca-Ecuador.
- Aguado, J. C., & Portal, M. A. (1991). Tiempo, espacio e identidad social. *Alteridades*, 1(2), 31-41.
- Andrada et al. R (2005). “*Desarrollo psico-físico de los niños de 2 a 5 años*”. Facultad de desarrollo e investigación educativa.
- Axelrod, R. Sobre la repetición y la ausencia: y con los gemelos, ¿desde dónde? *Cuadernos de psicoanálisis*, 246.
- Alzina, R. B. (2004). *Metodología de la investigación educativa* (Vol. 1). Editorial La Muralla.
- Balluerka, N., Lacasa, F., Gorostiaga, A., Muela, A., & Pierrehumbert, B. (2011). Versión reducida del cuestionario CaMir (CaMir-R) para la evaluación del apego. *Psicothema*, 23(3), 486-494.
- Benito. M. (2011). *Así te influye un hermano*. Revista Quo. España: Hachette Filipacchi.
- Bleichmar, H. (1999). Del apego al deseo de intimidad: las angustias del desencuentro. *Aperturas psicoanalíticas*, 2.
- Bollnow, O. F., & d'Ors, V. (1969). *Hombre y espacio*. Barcelona: Labor.
- Cabrera, F.C (2007). Manual de metodología de la investigación cualitativa para educación y ciencias sociales.
- Cerruti, G., Prino, L. E., & Quaglia, R. La imagen de sí mismos que tienen los niños gemelos a través de los dibujos.
- Cole, M. (1999). *Psicología cultural: una disciplina del pasado y del futuro*. Ediciones Morata.
- Coll .C, Marchesi. A, Palacios. J, (2001). *Desarrollo psicológico en la primera infancia*. Desarrollo socio afectivo en la primera infancia. España: Alianza.

- Fonagy, P. (1999). Persistencias transgeneracionales del apego: una nueva teoría. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (3), 1.
- Gallese,V; Eagle, M. N, & Migone, P. (2007). Entonamiento emocional: neuronas espejo y los apuntalamientos neuronales de las relaciones interpersonales. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (26), 2.
- G. Cerruti (2008). *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. Infad Revista de Psicología, nº1.
- Grossmann.K, (2007). *Impacto del Apego a la Madre y al Padre durante los Primeros Años, en el Desarrollo Psicosocial de los Niños hasta la Adulthood Temprana*. University of Regensburg, Alemania: Rev.
- Hall, S. (2003). Introducción: ¿Quién necesita identidad? *Cuestiones de identidad cultural*, 13-39.
- Heigl-Evers (1971), A. c) La comprensión de los determinantes de las variantes entre gemelos.
- Jimenes, C. Enfado, vergüenza y agresividad en el trabajo con adultos con parálisis cerebral: Estudio de caso en Danza Movimiento Terapia.
- Krakov, H. A. (2000). El mundo vincular y la clínica psicoanalítica. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (6), 7.
- Proceso Transgeneracional, L. I. U., & Hernáez, N. G. La Individuación. (2012)
- Lalueza Sazatornil, J. L., Feliu i Samuel-Lajeunesse, J., Aceros Gualdrón, J. C., & Montenegro Martínez, M. (2007). Psicología cultural.
- Lyons-Ruth, K. (2000). El inconsciente bipersonal: el diálogo intersubjetivo, la representación relacional actuada y la emergencia de nuevas formas de organización relacional. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (4), 7.
- Machado, A. O., & Branco, A. U. (2012). Iguales, pero diferentes: creencias sociales en la canalización cultural del desarrollo de gemelos. *Revista de Psicología*, 28(2), 341-380.
- Malaquias, S. (2010). *El toque en la Danza Movimiento Terapia*.

- Martínez, L. (s.f.) *La Danza Movimiento Terapia en un caso de autoestima: Explorando nuevas formas de comunicación a través del cuerpo*. Congreso internacional de intervención psicosocial, arte social y arteterapia.
- Melero Cervero, R. (2008). *La relación de pareja. Apego, dinámicas de interacción y actitudes amorosas: consecuencias sobre la calidad de la relación*. Universitat de Valencia.
- Meza, A. (1987). Acerca de los estilos cognitivos: dependencia-independencia de campo. *Revista de Psicología*, 5(2), 161-176.
- Monje, C. A. (2011). Metodología de la investigación cuantitativa y cualitativa. Guía didáctica. *Universidad Surcolombiana*. Recuperado de: <http://carmonje.wikispaces.com/file/view/Monje+Carlos+Arturo+-+Gu%C3%ADa,1001,C3>.
- Nicolau, P. (1995). Comunicación y juego. Usos del lenguaje infantil en diferentes situaciones de juego. *Comunicación, Lenguaje y Educación*, 7(4), 29-36.
- Ochoa.L.C. (s.f) *El pediatra y la construcción de hábitos dentro de la crianza de los niños*.
- Olds, D. L. (2007). Identificación: perspectivas psicoanalíticas y biológicas. *Aperturas psicoanalíticas: Revista de psicoanálisis*, (25), 4.
- Orgaz, L. La dialéctica, D. L. C. (2013). ¿Qué es la comunicación? *lecturas*, 2013, 04-26.
- Ortiz, M. J., Fuentes, M. J., López, F., Palacios, J., Marchesi, A., & Coll, C. (1999). Desarrollo socio afectivo en la primera infancia. *Desarrollo psicológico y educación*, 1, 151-176.
- Panhofer, H., & Ratés, A. (2014). Encontrar, compartir, aprender.
- Panhofer, H (2012). La investigación en danza en España. *La sabiduría y la memoria del cuerpo*. Valencia: Mahali.
- Páramo, P. (2010). La construcción psicosocial de la identidad y del self. *Artículos en PDF disponibles desde 2007 hasta 2013. A partir de 2014 visítenos en www.elsevier.es/rlp*, 40(3), 539-550.
- Perlman. L (2004). ¿Soy “yo” o soy “nosotros”? : Ayudando a los gemelos a ser individuos. *Twins Magazine*.

- Perpiñá, C. (2014). *Manual de la entrevista psicológica*. Ediciones Pirámide.
- Pugmire-Stoy, M. C. (1996). *El juego espontáneo: vehículo de aprendizaje y comunicación* (Vol. 33). Narcea Ediciones.
- Ramos, M. D. P. M. (2004). El gesto en los "Lais" de Marie de France. In *El texto como encrucijada: estudios franceses y francófonos* (pp. 123-136). Universidad de La Rioja.
- Ramos, J. M. G. (1989). *Los estilos cognitivos y su medida: estudios sobre la dimensión dependencia-independencia de campo* (Vol. 31). Ministerio de Educación
- Sanchis Cordellat, F. (2008). Apego, acontecimientos vitales y depresión en una muestra de adolescentes.
- Sesma, M. (2011). Los caminos del dialogo: el trabajo del terapeuta colaborativo con parejas. *Rev. International Journal of Collaborative Practices*, 67-86.
- Triñanes, E. R. (2005). ¿Qué unidades debemos emplear?: las dos disciplinas de la psicología de la personalidad. *Anales de psicología*, 21(2), 244-258.
- Trujillo. A.M (2009). *Consejos y orientaciones para una infancia feliz*.

9. ANEXOS

9.1. Propuesta de entrevista

Como parte de mi tesina de la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de Barcelona os presento esta entrevista de investigación sobre gemelos o mellizos acerca de las relaciones de los mismos. La información brindada en esta entrevista es de carácter confidencial, solo será utilizada para los propósitos de la investigación. Agradezco su colaboración.

Las preguntas son las mismas pero cambian el formato según vayan dirigidas a los padres o a gemelos/mellizos.

NOMBRE DE LA PERSONA: _____ **FECHA:** _____
EL ENTREVISTADOR: _____ **GENERO:** _____

1. ¿Qué palabras describirías para definir tu personalidad?

(A los padres): ¿Qué palabras describiríais para definir la personalidad de vuestros gemelos/mellizos?

2. ¿Piensas que las experiencias de tu infancia han influido en cómo eres ahora?

(A los padres): ¿Se han trasladado alguna vez de vivienda?

3. ¿Qué supuso para ti ese traslado?

(A los padres): ¿Que supuso para ellos ese traslado?

4. ¿Es la misma relación la que tenía con sus padres antes a la de ahora?

(A los padres): ¿Tienen la misma relación con ellos/as que la del principio?

5. ¿Os ha contado vuestros padres alguna vez como fue atenderos a la vez?

(A los padres): ¿Qué hacía una cuando atendías a la otra? Podrías describir algún momento.

6. ¿Cómo os sentíais cuando os hacían todo a la misma vez?

(A los padres): ¿Cómo os sentías al compartirlas al mismo tiempo mientras las cuidabas?

7. ¿Creéis que vuestros padres saben cómo estáis solo con miraros?

(A los padres): ¿Podías reconocer lo que sienten solo con mirarlas? Describe alguna situación o ejemplo.

8. ¿Te ves idéntico a tu hermano o hermana?

(A los padres): ¿Los veis idénticos?

9. ¿En qué te pareces a él o ella físicamente?

(A los padres): ¿En que se parecen físicamente?

10. ¿En qué te pareces a él o a ella en la manera de ser?

(A los padres): ¿Se parecen en la manera de ser?

11. ¿En qué te pareces a él o ella a la hora de relacionarte con los demás?

(A los padres): ¿Se parecen a la hora de relacionarse con los demás?

12. ¿Os gustaba que os trataran igual? Podrías describir una situación que no te gustase o que sí.

(A los padres): ¿Creéis que les gusta que las traten igual o no?

13. ¿Creéis que os movéis igual?

(A los padres): ¿Creéis que se mueven igual?

14. ¿Hay alguna que aprende antes a hacer las cosas que la otra?

(A los padres): ¿Había alguna que aprendía siempre antes a hacer las cosas? Describir situaciones.

15. ¿Podrías describir a vuestra madre con cinco palabras?

(A los padres): ¿Podrías describirte en cinco palabras como crees que ellos te ven como madre?

16. ¿Del uno al diez como definiríais la relación con ella?

(A los padres): ¿Cómo es tu relación con ellas?

17. ¿Podríais describir a vuestro padre con cinco palabras?

(A los padres): ¿Podríais describir en cinco palabras como crees que ellos te ven como padre?

18. ¿Del uno al diez como definiríais la relación con él?

(A los padres): ¿Cómo es tu relación con ellas?

19. ¿A quién de tus padres te pareces más?

(A los padres): ¿A quién creéis que se parecen más?

20. ¿Podríais describir a vuestro gemelo o mellizo con cinco palabras?

(A los padres): ¿Que palabras usaríais para describirlos? A cada uno por separado.

21. ¿Del uno al diez cómo definirías la relación con vuestro gemelo/mellizo?

(A los padres): ¿Cómo creéis que es su relación entre ellos?

22. ¿Qué emociones son las más cotidianas con tu gemelo/mellizo? (Llorar, abrazar, pegar, reír...) Podrías poner algún ejemplo.

(A los padres): ¿Que emociones son las más comunes entre ellos?

23. ¿Sabéis cuando una está mal o cuando está bien?

(A los padres): ¿Podéis saber cuándo están mal o están bien?

24. ¿Me podrías describir como era vuestro día a día antes cuando erais pequeñas?

(A los padres): ¿Cómo es su día a día desde que se levantan hasta que se acuestan?

25. ¿Han vivido otros miembros a parte de vosotras y vuestros padres? Podrías contar quienes.

(A los padres): ¿Han vivido otros miembros con vosotros?

26. ¿Cómo reaccionaban vuestros padres frente a vuestros logros? Poner algún ejemplo.

(A los padres): ¿Cómo reaccionáis frente algún logro de ellas?

27. ¿Cómo fue la escuela para vosotros? Describir alguna anécdota juntas y otra por separadas.

(A los padres): ¿Cómo se comportan en la escuela o guardería?

28. ¿Cuál era o es vuestro juguete favorito? ¿Por qué?

(A los padres): ¿Cuál es su juguete favorito?

29. ¿Jugabais por separado alguna vez? Podrías describir que juegos y porque lo hacías separadas.

(A los padres): ¿Juegan algunas veces por separado?

30. ¿Podrías contar algún suceso de complicidad entre vosotras que solo tenéis entre vosotras?

(A los padres): ¿Tienen alguna complicidad entre ellas?

31. ¿Hay alguna parte del cuerpo con la que os sintáis más unidas?

(A los padres): ¿Tienen alguna parte del cuerpo con la que se sienten más unidas?

32. ¿Tienen algún sonido, gesto o lenguaje entre ellas que hagan al unísono?

(A los padres): ¿Tienen algún gesto, sonido o lenguaje entre ellas que hagan al unísono? Describir cual es y en qué momento.

33. ¿Os movéis mucho por el espacio?

(A los padres): ¿Cómo se movían por el espacio? Describir anécdotas.

34. ¿Me siento preocupado por la salud de mis seres queridos?

(A los padres): ¿Cuándo os separáis de ellas como son sus reacciones? Describirlas por separados.

35. Del uno al diez como es la ansiedad que te produce estar separados de tus seres queridos.

(A los padres): Del uno al diez como describiríais la ansiedad que les produce estar

separadas de vosotros.

36. ¿Solo cuento conmigo para resolver mis problemas?

(A los padres): ¿Cómo reaccionan cuando tienen un problema?

37. ¿Jugaba con los amigos a parte de con mi hermana gemela o mellizo? Podrías contarme algo sobre ellos.

(A los padres): ¿Juegan con otros amigos aparte de con su hermana gemela o melliza?

38. ¿Hubo otros adultos significativos para ti aparte de tus padres?

(A los padres): ¿Hay otros adultos significativos aparte de vosotros?

39. Del uno al diez como es tu relación con tu familia.

(A los padres): Del uno al diez como es la relación que tenéis con ellas.

40. ¿Os han separado alguna vez? Describir la situación y que sentisteis

(A los padres): ¿Cómo actúan cuando se separan entre ellas?

41. ¿Se produjo algún tipo de dolor físico o algún síntoma en su cuerpo debido a la separación con tu gemelo/mellizo?

(A los padres): ¿Hubo algún dolor físico o síntoma que manifestaran en su cuerpo a consecuencia de la separación?

42. ¿Creeis necesario el uso de un apoyo para la madre para el cuidado de sus gemelos o mellizos?

43. ¿Creeis necesario que exista más conocimiento acerca del desarrollo de los gemelos y mellizos?

44. ¿Le gustaría saber si es saludable separar o juntar a los gemelos o mellizos?

45. ¿Creeis que el uso de una ayuda psicoterapéutica podría mejorar estos aspectos?

9.2. Informe de consentimiento para las entrevistas.

Usted está formando parte de la investigación para la tesina del Máster de Danza Movimiento Terapia de la Universidad Autónoma de Barcelona. Este consentimiento contiene la información necesaria para el estudio de investigación.

Usted debe responder a las preguntas que se proponen; dicha entrevista será filmada por el propio investigador para la posterior recogida de datos.

Una vez leída las preguntas usted puede decidir si quiere o no seguir con la participación. Usted recibirá una copia de este consentimiento para sus recuerdos. Cualquier cosa que comente durante la entrevista permanecerá de manera confidencial. Se mantendrá de manera privada el nombre, identificación e imágenes de las personas participantes. Nadie más aparte del investigador tendrá acceso a estos datos originales.

Si usted tiene alguna pregunta sobre el estudio o sobre sus derechos como voluntario puede comunicarse con el investigador o con el supervisor del investigador.

Si tiene preguntas posteriores a la investigación puede pedir las como derecho al ser sujeto de investigación. Se puede negar o retirarse en cualquier momento del estudio sin ningún inconveniente.

Nombre del sujeto participante

Firma del sujeto participante

Nombre del principal investigador

Firma del principal investigador

Fecha:

9.3. Escritos de mi proceso vivencial

En estos escritos hago muestra de algunos fragmentos de mi diario personal durante las clases de máster que desde una manera personal describo que sentía y donde se puede observar la fuerte dependencia y el bloqueo emocional que presenciaba en movimiento. A través de las repeticiones de las diferentes clases en movimiento pude ir trabajando esa conciencia e ir modificando ese fuerte inacceso a mis limitaciones.

Cada vez que vengo sale más esto, lo que no quiero pero es lo que más sale. Me alegro de que salga pero en parte estoy harta porque sale y no para, y me pregunto hasta cuando vas a estar.

¿Hasta cuándo el duelo escondido que pretende olvidar sin haber olvidado?, ¿Hasta cuándo estaré bien de verdad? No soporto conectar con esto, con lo que más odio: La tristeza. Quizás a su vez la tristeza genere luego otras emociones en mí que ni siquiera quiero sentir: El odio, la rabia, el enfado, la pena, la pereza....

¿Porque no puedo conectar con otra cosa distinta a eso? Cuando quiero conectar con la felicidad, parece que solo tengo tristeza por todos lados.

(López, 2011)

Reflexiones durante las clases de Panhofer en el máster.

Luego me subí de pie, y algo tan extraño en todo esto que me gustaría saber porque lo hago estaba de pie moviéndome y me sentía tan ridícula que me tuve que tirar al suelo de golpe porque sentía que me faltaban herramientas para moverme allá arriba y que necesitaba moverme en el suelo que es como mi sitio por excelencia, donde me siento cómoda y siempre en el pequeño espacio a donde va todo el mundo y no hacia donde yo quiero ir, sin explorarlo sin indagar nuevos sitios cuando en el fondo lo estoy deseando. Soy como una chica en movimiento que aun busca su movimiento autentico que esta reprimido por sus pensamientos, que no se mueven.

(López, 2012)

Reflexiones durante las clases de Panhofer en el máster.

Cuando estaba siendo yo misma, estaba perdida y no sabía a donde iba, iba con mucho miedo. Pero cuando ha venido Sh. ha sido como si mi hermana jugara conmigo (Justo en este momento que ahora está a muchos kilómetros de distancia) ella es la que me anima, hace que salga adelante y me entona. Todo lo que surgió solo comenzamos a movernos por el espacio y ella hizo que yo me integrara, que me sintiera a gusto porque si no llega a ser por ella creo que no lo habría pasado tan bien. Parece que gracias a ella han cambiado el rumbo de las cosas que

quería, porque cuando estaba sola solo tenía planes de soledad, tranquilidad, y buscar.... Es como si estuviera cómoda en mi soledad, pero cuando alguien que se ha preocupado por mi quiere indagar algo nuevo me haga ir con ella y preguntarme porque no. Esto es debido a mi hermana a esa parte que tiene mi hermana que creo que forma parte de mí y que sin ella no encaja y es como ir desnuda y te faltara la ropa para interaccionar con la gente, para disfrutar...Sientes que te falte algo.

(López, 2012).

Reflexiones durante las clases de García en el máster.

Rabia, mucha rabia contenida dentro de mí. Quiero contenerme, intento explotar de rabia mi cuerpo, no puedo porque tengo las piernas apoyadas en la pared y mis manos en el suelo, pero quiero explotar, botar, sacudirme...No me permito llegar al máximo. Dentro de mí me da miedo no saber hasta dónde puedo llegar. Quiero desprenderme de toda esta rabia sin hacer ruido y empiezo a retorcerme de dolor. Quiero separarme de ello pero hay algo que me dice que no me separe de ello, quiero pero no puedo.

Me alejo muy engarrotada de los pies y de la pared, sintiendo en como si me faltara algo. Me siento como la sirenita en la película que le quitan la cola y le dejan libre, y tiene que volver a caminar. Y empiezo a moverme, desesperada buscando algo o en alguien en lo que sostenerme.

(López, 2013)

Reflexiones durante las clases de García en el máster.

Otro de los temas en las prácticas con adolescentes con problemas de conducta fue la regresión hacia mi adolescencia, el volver a sentirme como si fuera otro adolescente. Por momentos incluso sentía la agresividad, y llegaba irritada a mi casa. Tenía ganas de salir de fiesta, buscar mis límites. Había un cambio en el patrón de mi movimiento que quería experimentar jugar, divertirme, provocar y ser rebelde.

Experimente cambios en mi perfil de movimiento y no me apetecía irme hacia el suelo como en un principio. Quería apartarme de aquella gente a la que antes me apegaba, no quería estar con ellos. Quería separarme y diferenciarme. Ya no era querer estar sola y aislada. Era estar ahí pero no aferrarme a lo de siempre.

No sé a día de hoy como será mi patrón de movimiento solo sé que estoy en continuo cambio, en continuo movimiento.

(López, 2014)

Reflexiones durante supervisión de prácticas. Tercer año de máster.

Entonces me di cuenta que había momentos de identificación y de des-identificación con ellos. Otro tema importante era la contención, posiblemente también haya sido uno de las dificultades con las que me he encontrado a nivel corporal. Opresión en el pecho, dolor de cabeza, y desesperación por momentos en los que se me hacía grande contener toda esa irritabilidad con la que me encontraba.

Pero gracias a la respiración he podido contener a nivel corporal todo lo que ocurría en cada momento. Intentando también encontrar a través de la narración verbal un sentido a lo que estaba sucediendo. Buscaba facilitar en todo momento el movimiento, con imágenes, palabras o ideas sugerentes. Combinando estilos directivos y menos directivos. Mi miedo al rechazo era una constante que se repetía día a día y me hacía cuestionar este miedo a ser rechazada y porque.

He pasado por diferentes situaciones y momentos, e incluso he tenido que experimentar encarnar el cuerpo y el movimiento de estos jóvenes. Un perfil de movimiento y unos ritmos a los que no estaba acostumbrada, pero que poco a poco fui probando. Y pensé, que ahora se estaban descargando y que ya estaba habiendo algo importante ahí porque esto me iba a permitirme a su vez cambiar y experimentar en mí cosas que antes no había vivido.

(López, 2014)

Reflexiones sobre las prácticas de DMT en adolescentes con problemas de conducta. Tercer año de máster.

Lo primero que me llamo la atención cuando experimente mi primer contacto y vivencia en el centro de menores fue entender la transferencia y contratransferencia que sentía. El rechazo que ellos me hacían y el miedo a no poder entenderles ni ayudarles. Había momentos en los que me sentía vulnerable. Pero tuve que trabajar mucho y ser responsable sobre mi seguridad y confianza como rol de danza terapeuta, de una manera individualizada y este proceso por el que tuve que pasar, contener la frustración, la desesperación y el rechazo me ha servido para buscar detrás de esas mismas palabras, palabras como oportunidad para ver, observar y contener todo movimiento, actitud y sentimiento que compartían no solo en las coreografías sino en algún momento, que por muy pequeño que fuera se captaba una esencia de ellos, de su cualidad de movimiento, de la improvisación de los mismos.

Al poder observar esto en ellos, observe muchas cosas que había en mí contenidas desde mi adolescencia y desde el mismo proceso de separación con mi hermana que comenzaba a

pedir a voces diferenciarse.

Interpretando las reflexiones que Schoop (1976) hace sobre el significado de su experiencia resuena en mí como conclusión de este aprendizaje personal y a la vez como parte formativa del máster.

“Cuando estoy profundamente presente en toda mi totalidad multifacética, siento que estoy en equilibrio. Así, el acercamiento a mi trabajo se convierte en una “actitud” más que en un tratamiento. La aplicación de cualquier forma de tratamiento se interpondría en mi intento de entender lo inentendible. Si hago frente a un paciente con la libertad de todas mis capacidades intactas, puedo detectar más fácilmente en él las partes que parecen estar intactas, así como las que parecen ser diferentes...Puedo sentir con seguridad que el paciente contiene todos los mismos elementos o posibilidades que todos tenemos, ellos simplemente se diferencian en la duración, intensidad y disposición”.

Eso es lo que me ha diferenciado en todo proceso (Duración, intensidad y disposición), una experiencia integral donde las personas conectan contigo, y tú conectas contigo mismo en este profundo trabajo de la danza movimiento terapia.

(López, 2014)

**Reflexiones durante las prácticas de DMT en población con discapacidad intelectual.
Tercer año de máster.**

9.4. Imágenes de mi proceso vivencial.

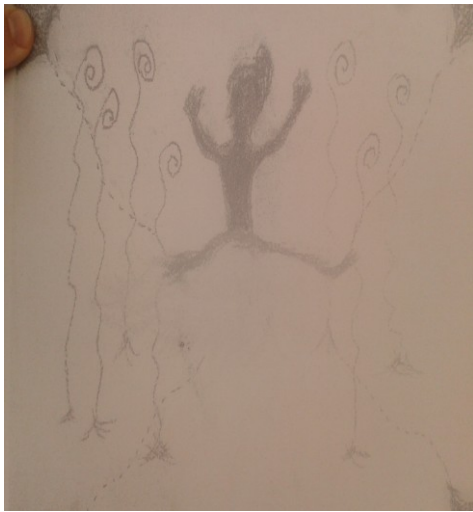


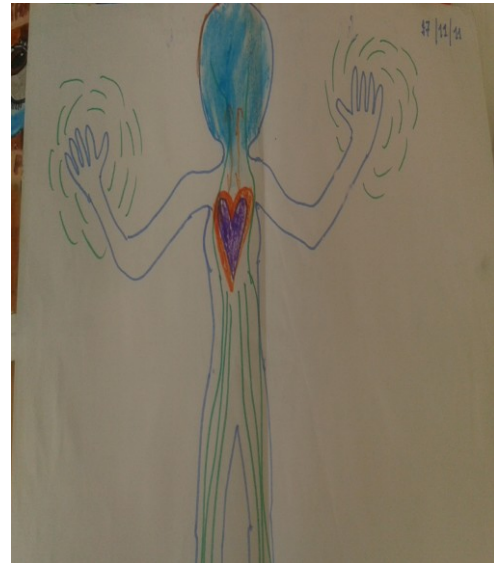
Ilustración 2: Sin los pies en la tierra-Primer año de máster



Ilustración 1: Siento dolor por todo mi cuerpo- Segundo año de máster



*Ilustración 3: Organizando ideas-
Segundo año de máster*



*Ilustración 4: Liberándome del peso-
Tercer año de máster*



*Ilustración 6: Buscando la clave-
Tercer año de máster*



*Ilustración 5: Aceptando la
pérdida- Tercer año de máster*



Ilustración 7: Fluir emociones-Tercer año de máster



Ilustración 8: cuídate-cuídame-tercer año de máster



Ilustración 9: reencontrándome-Cuarto año de máster



Ilustración 10: Abriendo caminos...cuarto año de máster