

El cuerpo como manifestación de la unidad

por Fernando de Lucca.

*Es en el cuerpo que todo se manifiesta.
Es por ello que el cuerpo es una manifestación del todo.
Es entonces la manifestación del todo lo primero y es así que aparece la posibilidad, si es necesario, de poner atención en sus partes.
El cuerpo hace visible modos, formas, gestos que expresan lo vivido y nos permite considerar lo que llamamos subjetiva y metafóricamente "interior".
Es nuestro ancho marco para tomar pose de nuestros deseos.
O nuestra estrecha celda llena de temor.
Es nuestra forma de vivir esta dimensión de la existencia, nuestro espejo junto a otros espejos que nos reflejan.
Es una vivencia que contiene y es contenida por todas las partes que forman mi totalidad.
El cuerpo crea una intrínseca conexión entre afuera y adentro.
Se ensucia, se limpia; "me ensucia y me limpia" una y otra vez.
Es el más elevado maestro de temporalidad y permanencia.
Es el símbolo de la avidez del ego humano, placeres y pecados, santidad y luz.
El cuerpo muestra la locura, la dulzura y el dolor.
Es contacto.
El cuerpo llora, ríe, se copia a sí mismo en el mayor de los actos de amor.
Visión de salud como experiencia de su unidad y organización de la unidad que necesitamos para descubrir la forma de la salud.
Es la insanía de la fragmentación si así nos tratamos.
El cuerpo es ira, alegría, placer y calor.
El cuerpo determina si el placer es eterno o fruto de un instante.
Soy mi cuerpo.*

Este fragmento escrito en 1985, durante mi formación en Gestalt-terapia en Brasil, ya mostraba la trascendencia que tenía lo corporal para este abordaje clínico.

Para la Gestalt yo no tengo un cuerpo sino que soy un cuerpo.

Entre las fuentes e influencias que tuvo Fritz Perls, fundador de este abordaje, el análisis del carácter de Wilhelm Reich y la teoría orgánica de Kurt Goldstein han sido los que más se vinculan con el cuerpo.

Sumado a estos autores debemos destacar el teatro como elemento fundamental en el desarrollo de lo corporal en la Gestalt, ya que Fritz a los 16 años llegó a interpretar papeles en el Teatro Real de Berlín y allí conoció al director Max Reinhardt que en esa época imprimía nuevas direcciones de mayor expresividad al estilo teatral.

Prácticamente Fritz se profesionalizó ganando su sustento como actor y como él mismo señala en su autobiografía ("Dentro y fuera del tarro de la basura"-Perls, 1969), fue en esa escuela de Reinhardt que desenvuelve su enorme capacidad en detectar sutilezas de entonación de voz y lenguaje corporal, tan exploradas más tarde en su trabajo terapéutico ("Gestalt e Grupos, una perspectiva sistémica"-Therese A. Tellegen, 1984).

Desearía también tomarme un poco de tiempo para citar a Solomon Friedlander.

En sus primeros escritos Fritz intenta hacer una crítica al Psicoanálisis en tres amplios enunciados: el primero de ellos es que el concepto psicológico sería remplazado en el psicoanálisis por un concepto organicista, el segundo enunciado propone el reemplazo de una psicología asociacionista por una psicología de la forma y el tercero y fundamental es la consideración que se le da al “pensamiento diferencial” que se sustenta en la “indiferencia creativa” de Friedlander.

El planteo de Friedlander es de que “todo evento se relaciona con un punto cero a partir del cual se realiza una diferenciación de opuestos. Estos opuestos manifiestan una gran afinidad entre sí. Al permanecer atentos al centro, podemos adquirir una gran afinidad creativa para ver ambas partes de un suceso y complementar una mitad incompleta. Al evitar una visión unilateral logramos una comprensión mucho mas profunda de la estructura y función del organismo” (“Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil”- Friedlander, 1947).

Me permito aquí considerar la unidad del ser como una manera de tomar en cuenta los opuestos que incluso podrán ser estimulados a través de lo corporal y permitir que el individuo tome pose de ambos y pueda fluir entre ellos, en vez de quedar neuróticamente considerando la verdad como una rígida polaridad.

A su vez, Claudio Naranjo considera la conciencia indiferenciada como una expresión de la “nada”, una conciencia que no diferencia sujeto de objeto, una conciencia pura, un verdadero centro del ser. Se considera que lo más personal e individual es al mismo tiempo: nada. Teniendo un criterio integrador y pretendiendo mantener las ideas de unidad incluso en el desarrollo de este artículo, las ideas del este (orientales), nos permiten descubrir que el budismo mahayánico nos plantea algo similar. La meditación, por lo menos desde la perspectiva del budismo tibetano es un “dejar caer” todo lo que contiene nuestra mente donde los pensamientos son su contenido primordial y así lograr un estado de vacío donde la verdad se revela por sí misma. Para ello es necesario un estado donde el cuerpo está en una quietud absoluta lo cual lleva a una quietud de todas las funciones psíquicas. Por supuesto que también hay estados de vacuidad en la meditación con movimientos sistemáticos y rítmicos o a través de la actitud contemplativa. El chamanismo como movimiento global también conduce a un dominio de las funciones corporales, se genera un conocimiento directo de sí y de lo universal involucrando el cuerpo en tareas que permiten una desconexión de los condicionamientos corporales y así entrar en dimensiones no habituales de la conciencia.

Podemos observar con facilidad que sin importar la tradición que sea utilizada o el diseño de los tecnicismos que la acompañen es el cuerpo el vehículo que está en todas las intenciones del que busca su crecimiento como individuo dentro del mundo.

Volvamos a la Gestalt-terapia y a Perls en su consideración del “darse cuenta”; el paso trascendental en la continuidad saludable del proceso de crecimiento del individuo, apunta a lo básico de esta indiferencia (Friedlander) como unidad del ser para alcanzar el “vacío fértil”.

El vacío fértil es un “lugar” del ser donde por el hecho de no haber nada a priori (conquista que se llega por un trabajo psicoterapéutico gestáltico de gran profundidad)

solo puede ocurrir una fertilización de la vida, dando una visión nueva y siempre más profunda y elevada de la unidad y de autoconocimiento.

Esta unidad se percibe a través del cuerpo, es una forma de contacto conciente, un “darse cuenta”.

Voy a poner un ejemplo y a contar un cuento.

Cuando un ser nace a este mundo se le da una palmada para que expulse el líquido que hay aún en sus pulmones y así pueda entrar el aire para el intercambio de oxígeno necesario para la vida.

No solo tienen los pulmones que vaciarse de lo que anteriormente era imprescindible dadas las condiciones diferentes de vida (intrauterinas), sino que ese vacío permite las nuevas condiciones que son el primer contacto afuera-adentro imprescindibles para la nueva condición de vida.

Vacío que genera algo nuevo y sobre todo necesario; irremediablemente necesario.

El cuento, que es extraído del Budismo Zen es el de un rico comerciante que habiendo buscado de todas las formas posibles el más profundo conocimiento acerca del universo siente que su sed y su frustración no cesan.

Cansado ya de técnicas, prácticas y sabias teorías decide ir a visitar a un maestro.

El maestro vivía en las montañas, lejos de su ciudad. Carga sus provisiones y contrata a algunos hombres para el largo viaje. Anda y anda y siente que nada nuevo va a descubrir en el encuentro con ese maestro que en realidad no era nada famoso. Sencillamente le habían comentado de él en una taberna que frecuentaba y su avidez por la paz interior era tal que lo tomó como su última oportunidad.

Finalmente llega a su casa y le habla al maestro sobre sus necesidades y frustraciones.

El maestro le pide al comerciante que antes de hablar nada, compartan la honorable ceremonia del té. El maestro le sirve té en una taza dejando que esta se desborde. El comerciante le critica por su falta de cuidado al servir y el maestro suavemente le dice que él está tan lleno de conocimientos como lo está la taza de té que acaba de desbordarse.

Sólo podrá enseñarle algo si se vacía de todo lo que “sabe”.

Fritz Perls proponía que aprender es descubrir y que el vacío fértil nos lleva al cambio, a un estado de conciencia genuino y por tanto saludable.

Deseo aquí hacer una aclaración que considero necesaria antes de continuar: la Gestalt-terapia se basa en el concepto y la práctica del vivir en el aquí y el ahora. ¿Qué busca con ello?

El aquí y el ahora es el único tiempo en el cual podemos tener la vivencia de estar vivos. Nuestra conciencia que entre otras cosas es un factor de conexión y continuidad

temporo-espacial puede hacernos vivir como presente lo que llamamos historia, así como los proyectos de futuro que tengamos. Es entonces que el concepto de presente es la oportunidad para abordar cualquier aspecto de la vida; ya sea para resignificarla como para aceptarla e integrarla al todo que se es.

El cuerpo es la vivencia primordial del presente y lo que en ese tiempo esta ocurriendo como fenómeno vivenciado.

Este es el aspecto más trascendental de la Gestalt-terapia : la vivencia o experiencia es por sobre todo y ante todo lo que está presente en mí (figura) en el estricto presente (aquí y ahora) de mi existir.

Presupone esta consideración el Existencialismo de Heidegger tomando al ser como una unidad inseparable con el mundo y su presente (ser-en-el-mundo) y la Fenomenología de Husserl, donde a grandes rasgos se puede plantear que lo que ocurre (el fenómeno) ante el individuo en el presente, es vivido como tal en la medida en que se colocan entre paréntesis ideas y creencias previas y así el individuo es afectado por y ante el fenómeno –para utilizar lenguaje gestáltico, como un todo integrado.

El individuo no solo integra su vivencia a su ser-como-un-todo sino que se constituye como una unidad con la experiencia.

Ahora bien, volviendo a las fuentes, se dice que Perls conoció a Reich en 1930 y era en ese momento que este último estaba haciendo a través de su libro “Análisis del carácter” sus aportes teóricos sobre la “coraza caracterial” como manifestación de la historia de la construcción defensiva que un individuo organiza energéticamente en rigideces y endurecimientos musculares propios, posturas, expresiones, gestos, llamados “armadura muscular”. La psicoterapia consistiría en la paulatina “disolución” de la coraza para hacer que vuelva a fluir la energía presa en esos lugares. En otras palabras: volver a la espontaneidad, o lo que luego Perls va a llamar: autenticidad como forma de expresión de la salud global del individuo.

Es la autenticidad entonces la actitud fluida y genuina en el sentido de lo verdaderamente humano que promueve la Gestalt-terapia como una unidad psíquica-corporal. Esta actitud que permite la trascendencia de la dicotomía mente-cuerpo se le debe adicionar algo más que Reich considera y que revoluciona la época: el énfasis en el “cómo” y no tanto en el “porque”.

Fritz toma esta enseñanza y la lleva al extremo de solo proponer el “cómo” a modo de descubrimiento de la forma en que se manifiestan fenomenológicamente conductas y relatos.

Claudio Naranjo, mano derecha de Perls en los últimos años en que éste desarrolla la Gestalt-terapia en el Instituto de Esalen, plantea que Fritz es “un continuador de Reich quien fue la primer persona en tener más fe en el instinto que en la civilización actual”. (Naranjo, 1989, citado por Francisco Peñarrubia, 1999, “Terapia Gestalt, la vía del vacío fértil”).

Por otro lado el enfoque de Kurt Goldstein: la teoría de la Autorregulación Organísmica transforma la Gestalt-psicología que indudablemente es tomada luego por la Gestalt-terapia .

Las funciones psicológicas no son tomadas como separadas y asociables para entender lo humano sino que se toma al organismo como un todo en sus actos, funciones, y organización.

Goldstein, distingue básicamente dos dimensiones: los sistemas internos de compensación fisiológica, funcionando organísmicamente (como un todo inter-relacionado) en el sentido de reestablecer el equilibrio homeostático y por otro lado los sistemas de contacto, sensoriales y motores, a través de los cuales el organismo obtiene del medio lo que precisa para atender sus necesidades vitales (“Gestalt e Grupos, una perspectiva sistémica” Vol. 22, 1984).

Visto de esta manera el individuo como un “ser unificado a través de su conciencia de unidad” es entre todas sus posibles manifestaciones de ese todo, un cuerpo que se conecta en un mundo de significados. Ese mundo es, a través de su subjetivo contacto, una unidad con quien lo vivencia y tal es así que organísmicamente el ser se autorregula según circunstancias nutritivas y diversas o escasas y adversas.

Pues, entonces la sintomatología neurótica, como forma de ajustamiento creativo, según lo visto anteriormente, como forma de polarización que lleva en sí misma una perturbación mas o menos significativa de la unidad (fragmentación) y como rígida forma de conducta, desconectada de la expresión de la diversidad que el cuerpo ofrece, es ahora comprendida como una interrupción de la unidad donde el cuerpo está involucrado.

Hasta tal punto está el cuerpo presente, que poniendo como ejemplo las manifestaciones de todo acto creativo o artístico, tal unidad está involucrada como intención.

La Fenomenología , anteriormente considerada, es la llave de la percepción de esa unidad. Es la forma de acompañar al ser que se expresa a través de su cuerpo sin interferencias, sin modelos a priori, sin interferir (interpretar) lo que quien está vivenciando pueda considerar (entender) acerca de lo percibido.

¡Que tentación, creer estar separado del fenómeno que simplemente está ocurriendo en el aquí y el ahora y considerar que “se sabe” del otro al considerarlo a la luz de mis percepciones!

La fragmentación neurótica de la unidad que expreso como cuerpo-que-soy, es el desafío del camino en el trabajo gestáltico sobre lo que se llama: “sí mismo”, algo que no tiene sustancia ni lugar ni tiempo.

La dimensión corporal ofrece una manera de auto-percepción y por sobre todas las cosas un respeto profundo por la unidad interna que se es, e interna de otro ser que se manifiesta diferente y que siempre nos enseña cuando lo descubrimos tal como és.

El cuerpo muestra que es experimentándolo (como fenómeno presente) que se llega a la teorización que se puede hacer de él (que siempre es secundaria) así como de todas las demás dimensiones del individuo.

Concluyo trayendo al presente de mi vida lo que hace 20 años escribí como final de un poema en un momento de contacto con esa unidad: *Soy mi cuerpo*.

Referencias Bibliográficas

- Dentro y fuera del tarro de la basura-Fritz Perls. Ed. Cuatro vientos, 1974.
Sueños y Existencia-Fritz Perls. Ed. Cuatro vientos, 1974.
Gestalt e Grupos, Una perspectiva sistémica-Therese A.Tellegen . Ed Summus - Vol.22, 1984.
Terápia Gestalt, La vía del vacío fértil- Francisco Peñarrubia. Ed. Alianza, 1999.
El cuerpo tiene sus razones- Therese Bertherat. Ed. Argos Vergara, 1972.
O corpo em terapia, a abordagem bioenergética- Alexander Lowen . Ed. Summus , 1977.
Sampa GT - Revista de Psicologia do Instituto Gestalt de Sao Paulo – Ano 2 nº 2 – 2005” – Pág. 50.