

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

“La esencia de lo que Fritz Perls nos mostró es que el desorden que una persona padece se halla presente, y que cualquier forma de ponerlo de manifiesto iluminará tanto al terapeuta como al cliente”.

Wilson Van Dusen

No sé si se puede llegar a comprender lo que significó para mí el descubrimiento de que existía la Gestalt: darme cuenta de que un viejo sabio y verdadero que había conocido lo que eran los horrores de la guerra y entendía bastante lo que eran los maravillosos mecanismos fisiológicos que mantenían la homeostasis, creyera que había un modo de conectar al ser humano con lo más esencial de sí mismo y devolverle la posibilidad de ponerse en contacto con lo que verdaderamente era o había podido ser si quitábamos el ruido ambiental y las ideas perturbadoras que los habían llevado a una encrucijada fatal.

Desde entonces, siguiendo los pasos que Perls a veces marcó con claridad y otras apenas esbozó, he continuado en esta aventura fascinante que consiste en ir relacionando cada expresión de nuestro cuerpo con todo nuestro ser y nuestra conducta.

En esta tarea nunca quise apartarme del maestro, porque tengo la sensación de que todo lo que vio o pensó nacía de una profunda intuición que fue la que en un momento le salvó la vida y lo conectó con la verdadera y más profunda sabiduría de la naturaleza.

Es tal vez por esto que tengo la sensación de que estamos cumpliendo- en parte- con lo que Perls nos ha pedido y tratando de contestar preguntas que se hizo o nos dejó a nosotros. Como la que cito a continuación.

“Ahora se puede formular el problema que tenemos que enfrentar: ¿Cómo podemos lograr la transición de una personalidad dividida a una personalidad unificada?, ¿de un lenguaje dualístico a uno unitario?, ¿de una filosofía antitética a una filosofía verdaderamente abarcadora y englobadora?”

No debemos subestimar ni la importancia ni la dificultad de la tarea. La sobrevivencia de la humanidad se ve amenazada por una dicotomía progresiva. Nadie puede decir, en este momento si la humanidad se está suicidando o se está preparando para una forma más adecuada de existencia. Lo último tendría que ser una existencia re- integrada, no una construcción de puntos de vista incoherentes, pegoteados artificialmente. Esto implica la aceptación del organismo- como- un- todo con la sinceridad de un William Alanson White o un Kurt Goldstein y no el mero homenaje verbal que tantos movimientos actuales tributan a este concepto. Su visión unitaria está bloqueada por puntos ciegos. Tienen un pedazo de la torta e imaginan que la tienen entera. Sus personalidades están mutiladas y su concepto de organismo- como- un- todo corresponde al aspecto específico de sí mismos que ellos permiten que exista”(p. 53, Esto es Gestalt)

Mas adelante, en el mismo artículo, que es de 1948, dice:

“Generalmente lo que se escotomiza y se paraliza es la expresión y la ejecución de las necesidades organísmicas de la personalidad original biológica. Consecuentemente el hombre moderno tiene que ser re-sensibilizado y re-movilizado con el objeto de lograr la integración.”

En este mismo artículo Perls describe alguno de los modos como él se aboca a este trabajo. Describe algunos casos exitosos, y se queja también de aquellos casos en que no ha tenido éxito. Dice:

“Contrastando con estos casos, están aquellos en los que he logrado poca o ninguna integración satisfactoria. Aparentemente estos pacientes tomaban sus puntos de vista como hechos tan establecidos que ninguna otra orientación les parecía viable. En estos casos carecí de la habilidad para mostrarles convincentemente la necesidad de cambio y reorientación o yo

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

mismo estoy insuficientemente integrado como para percatarme de la resistencia crucial”(p.62, Esto es Gestalt)

Cuánto me hubiera gustado que Perls hubiera podido presenciar o saber de alguno de esos increíbles 'darse cuenta' de rasgos caracterológicos negados y profundamente rechazados que aparecen como centrales en un órgano enfermo, y que al haber asumido el discurso de ese órgano y haber podido decir en primera persona **soy....**, lo que siempre había negado, cambia la expresión de nuestro paciente y nos muestra y se muestra a sí mismo una posibilidad increíble de empezar un verdadero proceso de integración.

De pronto me pareció que todo el trabajo que me había dado para describir e insistir en el enfoque gestáltico de las enfermedades y de lo valioso que podía ser el que las personas se quejaban de dolores o enfermedades y a través de ellas aprendiera a reposar su cuerpo, era algo increíblemente válido, que nos ayuda a salir de la enajenación de que somos víctimas. Todo esto tenía que ser completado, ya que de alguna manera estaba respondiendo a preguntas y decires de Perls:

“¿De qué técnicas se dispone actualmente para integrar la personalidad de nuestros pacientes, es decir para restaurar el balance orgánico y abrir el camino para una autorrealización productiva?”(p.58, Esto es Gestalt)

Perls no preguntaba en vano, ni se hacía o hacía preguntas que no correspondieran a verdaderos y serios cuestionamientos.

A mí me parece que claramente hemos definido una técnica en la que hemos usado **todos los recursos** de que disponíamos.

1.- Tomamos del teatro y del psicodrama la posibilidad de actuar para acentuar las características de los personajes (sean órganos o personas).

2.- Tomamos de la Anatomía y Fisiología el conocimiento de la forma y función de los órganos, de acuerdo a lo conocido y probado en la Medicina Occidental, y lo incorporamos vivencialmente.

3.- Tomamos de la Gestalt:

a) el concepto de proceso y el principio organizador que crea orden del caos, como es la formación figura- fondo.

b) El concepto de lo **orgánico** de Perls, como el fundamento mismo de la Gestalt, y

c) El método dialéctico, reforzado y enriquecido con los aportes anteriores.

4.- Tomamos de la psicología, de la filosofía, de la neurología, el concepto, la definición y la conceptualización más actual de *consciencia* y usamos el concepto de. “consciencia nuclear” y “consciencia ampliada” sin enredarnos en largas disquisiciones al respecto.

5.- Tomamos de la Medicina China tradicional y de la Medicina Occidental en sus orígenes, el verdadero sentido de *cura*: no pretendemos 'reparar' el instrumento que somos. Se trata de facilitar el acceso de las personas a los elementos presentes en ellas que puedan favorecer el cambio, facilitándoles todos los medios posibles que los conecten con la totalidad orgánica que son.

Esta es el principio de mi respuesta a Perls, más bien dicho a la pregunta que cito más arriba y que se formuló muy en el inicio de su más total y profundo desarrollo de la Gestalt. Pese a lo mucho que trabajó después y la claridad con la que llegó formular lo que fueron los hitos más importantes de esta orientación, no agregó técnicas muy especiales que abrieran nuevos caminos.

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

Los caminos abiertos nos tenían deslumbrados y aún había y hay mucho por descubrir.

El trabajo que hemos estado haciendo, especialmente en lo referente al Enfoque Holístico-Gestáltico de la Enfermedad, lleva ya más de dos décadas y son muchos los gestaltistas en todas partes que se han abocado a estudiarlo y desarrollarlo.

Separar este Enfoque de la Gestalt es para mí imposible, no solo porque parte de lo visto y observado por Perls, sino porque en el desarrollo de este trabajo, si no se conocen los principios básicos de la gestalt... ¡se aprenden!

En estos momentos estamos tratando de organizar lo aprendido y descubierto, acercándonos a los mensajes posibles de los síntomas y las enfermedades y realizando una especie de guía que oriente nuestro trabajo.

No pretendemos escribir un manual en el que se encuentren recetas fáciles, con las cuales se podría llegar a la simpleza de pensar que bastaría saber qué o cuál enfermedad aqueja a una persona, para saber todo a cerca de la misma.

Nada más alejado de nuestra intención que pretender clasificar o encasillar a las personas. Solo intentamos facilitar las cosas para todos aquellos que estamos trabajando con personas y con nosotros mismos en esta dura y difícil tarea del autoconocimiento. Esto ha requerido el aporte de muchos colaboradores y especialmente de muchas personas verdaderas que, al comprometerse y mostrar en público sus fuerzas y sus debilidades, me han comprometido en este último esfuerzo por entregar la mayor cantidad de antecedentes, los mejores recursos y todo lo que sea válido para rescatar una mirada transparente a un proceso que se ha complicado innecesariamente.

Necesitamos aprender a hablar el idioma materno, el que empezamos a escuchar dentro del útero y que no se nos permitió escuchar durante mucho tiempo.

¿Cómo aprender un idioma que ha nacido con nosotros y que no escuchamos porque ni siquiera se nos ocurrió que podíamos hacerlo? Estamos llenos de ruidos y palabras que aprendimos fácilmente porque, aunque venían del exterior, estaban unidos a una caricia, a un gesto, a un objeto que se nos hacía familiar. Así aprendemos no solo las palabras sino el acento que nos hace distinguir una de otra que aparentemente es igual. Muy pequeño, un niño chino puede distinguir claramente los variados significados de una misma palabra según el acento.

Y aprendemos a distinguir el lenguaje del viento, de la lluvia, del mar, del fuego, del silencio, y de pronto nos encontramos sabiendo nombres de una cantidad increíble de instrumentos de los cuales salen sonidos diferentes, entrelazados y confusos y sin embargo distinguibles y puros en su nitidez. Aquí en medio del campo, el bosque, el mar y la cordillera, escucho una sinfonía de Mahler y no sé si el sonido de los cuernos viene del fondo del mar, o los violines son tocados por los árboles que se mueven como meciendo y guardando un contorno que parece irreal, o las flautas suenan desde el aire que tiembla con el aletear de los pájaros que en bandadas cruzan el espacio. Nombro los instrumentos que voy reconociendo, veo la soberbia naturaleza que me rodea.

Entro en mí y este aquí y ahora se agranda de un modo impresionante. En mi ser, en mi cuerpo, en mi alma, en mi vida, hay huellas indelebles de un aprendizaje sagrado, aprendí a amar esa música solo escuchándola en momentos de alegría y plenitud. Ella estaba presente en los momentos más plenos de mi vida y todo lo que la componía estaba organizado de un modo que parecía indestructible, como la naturaleza que me rodeaba, como ese mar que siempre estuvo alejándose y acercándose sin desaparecer jamás.

Me doy cuenta cómo la presencia de esa música y el ir reconociendo y casi nombrando los sonidos, aumenta la potencia e intensidad de la emoción del increíble espectáculo de esa bandada de pájaros cruzando la bahía. De la luminosidad de un cielo que no tiene mácula y me permite ver ese otro horizonte imponente, frío, iluminado por un sol que jamás derrite sus nieves.

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

Y sigue Mahler y aquí lo tibio y silencioso, ocultando tímidamente los sonidos que se funden y se unen a todos esos instrumentos que se han juntado para cantar a la tierra.

El darme cuenta de que -conectada con este paraje increíble y esta música- mi vivencia del aquí y ahora se refuerza, que el reconocer y juntar los sonidos con los instrumentos y con la naturaleza no me dispersa ni me hace separar lo que se da unido, sino por el contrario refuerza la intensidad de la vivencia, me lleva directamente a otro darme cuenta: mi decir **entro en mí**, el hablar de mi cuerpo, mi espíritu, mi alma, es un todo que tiene partes y sitios a los que he podido nombrar y muchos -tal vez la mayoría- que no conozco y menos puedo nombrar.

No nombrar lo que no conozco, aquello con lo que nunca me encontré o no me dio ningún aviso de su presencia, no me preocupa. Eso no percibido siquiera por mí, tampoco ha necesitado ni querido hacerse presente. Lo que sé que existe y puedo reconocer me parece importante nombrarlo, y si lo nombro identificarlo, aunque sea para distinguirlo de otros parecidos. Desde chica me daba pena andar entre los árboles sin saber su nombre si los veía muy seguido.

Y el conocer esta persona que soy no puede dejar a un lado el cuerpo que me sostiene y me permite acumular vivencias, conocimientos, destrezas, paz, amor, recuerdos que enriquecen mi vida. Y este cuerpo tiene distintos aposentos que hacen diferentes cosas y que pueden enseñarnos su verdadero lenguaje. .

Esto lo enseñó Perls: podemos hablar y dialogar con cualquier objeto que aparece en nuestros sueños. ¿Por qué no con cualquier parte de nosotros mismos que se queja de algo, o a la que se la responsabiliza de algo, o a la que queremos conocer para saber cómo está? Este *hablar-con* es infinitamente menos costoso y traumático para nuestros órganos que una 'simple radiografía'.

Es en este punto en el que tenemos que entrenar a los gestaltistas o a los facilitadores de este proceso, porque cuando una persona intenta hablar con una parte de sí que además no conoce muy bien aunque sea médico, porque siempre lo aprendió como algo que era ajeno, necesita estar con alguien en quien confíe y respete y sepa que si esa persona lo va a ayudar a conectarse con ese órgano o parte de su cuerpo, sabe lo esencial de aquello y no le dirá nada que no sea absolutamente verdadero.

Esto es lo que hace que el entrenamiento de las personas en este Enfoque sea bastante intenso, comprometido y especialmente gratificante. Quien aprende a facilitar el que las personas se conecten con el Aquí y Ahora, escuchen los mensajes de su cuerpo y salgan del atrape dualístico en el que están inmersos, también va haciendo tuyas estas posibilidades y cada día se parece más a sí mismo y trasmite esa sensación de unidad que lo hace confiable.

No necesito conocer o saber cómo funciona mi cuerpo para que él funcione. Eso sería absolutamente imposible. Todo lo que está ocurriendo en una milésima de segundo dentro de mi organismo es absolutamente imposible de ser 'manejado' ni por el más genial experto. En medicina se observan ciertos resultados de procesos, se estudian experimentalmente y se supone que son los mismos que están ocurriendo dentro del organismo vivo.

Esta es la tarea a la que nos hemos abocado los gestaltistas en nuestro último encuentro en Anchimalen, en el cual comentamos y discutimos sobre los modos de conectarnos más vivencial y profundamente con nuestro cuerpo, para facilitar la tarea y mejorar nuestra capacidad de darnos cuenta de los verdaderos mensajes organísmicos. No se trata solo de reconocer el lenguaje de un órgano que se queja dentro de nosotros, se trata también de reconocer el lenguaje de los personajes que nos habitan y que, guerreando entre sí, nos paralizan.

También quisiéramos, una vez más siguiendo a Perls, que nos propusiéramos hacer una especie de guía a modo de autoayuda, un pequeño manual en el que las personas encontraran algunas respuestas y algunos caminos que les faciliten el arduo camino del autoconocimiento.

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

Esta fue claramente la intención de Perls en su primer libro "Yo, Hambre y Agresión" publicado en 1947, como bien lo señala Pedro de Caso en su libro "Gestalt, una terapia de autenticidad":

"Lo primero que sorprende al leer el primer capítulo de la parte tercera de YHA en que Perls presenta "La técnica de la Terapia de concentración", es que parece concebirla más bien como un especie de manual de autoayuda mas que como una verdadera técnica terapéutica destinada a ser usada por el terapeuta con sus pacientes. Y en este sentido ofrece a los eventuales lectores algunos consejos para su puesta en práctica, además de advertirles de las dificultades que ello entraña."(p. 115, **Gestalt, una terapia de autenticidad**)

Uno de los modos que hemos usado para ir aprendiendo y enseñando a trabajar con los mensajes de los síntomas, son nuestros talleres prolongados de dos o tres días en los que al inicio todos los participantes nos presentamos 'desde nuestro cuerpo'. Contamos la experiencia y las sensaciones que hemos tenido y nuestra relación con aquellas partes que se han hecho presentes. En estos grupos, la gran mayoría de los participantes ha tenido una dolencia y aunque haya sido algo leve o de poca trascendencia, nos abocamos a entender el posible mensaje que estaba dando su cuerpo en esas circunstancias. Trabajamos esto en el Aquí y Ahora y es fascinante descubrir la relación con lo que ocurría en nuestra vida. Sorprendentemente, al hacer un diálogo con el órgano o la parte afectada ubicándonos en el contexto en que la enfermedad o los síntomas se hicieron presentes, la relación con lo que estaba pasando se nos hace obvia.

Las sorpresas que hemos tenido cuando empezamos a usar sistemáticamente el conectar a los pacientes con aquellos órganos que les habían dado molestias aun cuando en el Aquí y Ahora ese no era motivo de consulta, ha sido muy grande y nos ha hecho cuestionar todo el concepto de 'cronicidad' en Medicina. ¿Hasta donde una enfermedad o síntoma se repiten y sostienen en la medida en que hemos sido sordos a sus mensajes?

En primer lugar, hemos usado esta modalidad en cursos especiales donde se pretendía estudiar y trabajar especialmente con el Enfoque Gestáltico- Holístico de la Enfermedad y los síntomas. Todos los participantes tenían que tener una experiencia de esto que llamábamos Anatomía y Fisiología Vivenciadas.

Obtuvimos siempre tanto material y con una relación tan obvia con las características de las personas, que rápidamente esta modalidad se transformó en un verdadero método de abordaje en muchos casos, lo cual nos conecta con el decir de Wilhelm Reich:

"Hoy esa reseña del pasado me demuestra que las observaciones clínicas correctas no pueden conducir nunca por un camino equivocado. Aún si la filosofía es falsa. La observación correcta lleva necesariamente a formulaciones funcionales en términos energéticos, a menos que se alcance una conclusión prematura" (p. 53, "La función del orgasmo", Ed. Paidós 1977)

En mis libros anteriores he descrito innumerables casos clínicos en los que en el diálogo y encuentro del paciente con el órgano enfermo o del cual se queja ha mostrado una relación con algún aspecto caracterológico esencial negado o no asumido por la persona. Sistemáticamente nos hemos negado a hacer generalizaciones o a sacar conclusiones que fueran más allá de lo obvio para la persona misma.

El magnífico libro "La enfermedad como camino", de Dethelfesen y Dalke, en el que se describen observaciones de características que hemos podido comprobar en muchos casos, comete ese error -a mi juicio-, ya que agrupa a las enfermedades y los síntomas de los diferentes aparatos y sistemas y las relaciona con características generales de personalidad.

Este tipo de clasificaciones y este modo de establecer relaciones fijas mantienen la dualidad de la persona, ya que no incorpora las características conductuales o caracterológicas

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

desde una verdadera vivencia de esa característica. Es apenas una comprensión intelectual que no modifica la conducta.

Esto es similar a lo que ocurre con los análisis caracterológicos en una gran variedad de descripciones de los tipos humanos, desde la astrología hasta los eneatis tipos descritos por Gurdieff, que si bien es cierto que al enfrentar a la persona con características no reconocidas pueden producir un mayor conocimiento de sí mismas y con ello mejorar muchas veces la relación con el entorno, la relación consigo misma no se modifica y siguen disociados.

A mí siempre me impactó la facilidad con que algunos colegas psicoanalistas muy buenos reconocían sus características más notables, pero no las modificaban.

Si no hay un verdadero darse cuenta no hay nada.

Cuando facilitamos el que la persona se ponga en contacto con un órgano al que está culpando de una enfermedad o un síntoma, no nos conformamos con que corrija la información equivocada y suprima la pelea (aunque eso ya es un logro para la enfermedad misma): lo colocamos en el lugar del órgano hasta que logra sentir y vivenciar la característica más esencial de ese órgano y la que más combate.

Por ejemplo: una persona que habla con sus arterias porque tiene hipertensión arterial, manifiesta sentirse y ser incapaz de “dejar pasar nada sin controlarlo”, ya que “soy una persona y son demasiado complejas mis funciones”. Tampoco se reconoce muy flexible.

La primera vez que se pone en el lugar de una arteria, a lo más puede repetir las características de ésta sin asumirlas con todo el cuerpo. Con un buen manejo de la transferencia y con ello del diálogo, el terapeuta puede facilitar que aún el más resistente de los pacientes, tendido en el lugar de una arteria y teniendo que repetir el discurso de ésta con verdadero compromiso, sin sentirse inferior o poca cosa por ser ‘solo’ una arteria, llegue a estar absolutamente relajado y plácido, diciendo: “nacé para esto, para dejar pasar e impulsar la sangre tal como viene, no tengo que controlarla, ella sabe lo que trae y lo que entrega y mi flexibilidad le permite avanzar. Es tan cómodo tener el camino trazado...”

En este momento esa persona vivencia, a veces por primera vez desde su infancia, lo que es la tranquilidad y la confianza de dejar que algo pase sin necesidad de controlarlo, o lo que es **sentir la flexibilidad**.

Ese sentir es el inicio de que un verdadero cambio ocurra. No se trata de acceder a cambios caracterológicos para complacer a quienes nos rodean: el **ser flexible es ahora un mandato orgánico que puede protegerlo de un derrame cerebral**.

Es algo absolutamente diferente a una mera comprensión intelectual. Personas muy inteligentes y que me consta que han leído con gran interés y aprobación mis libros y se han dado cuenta de alguna de las características del o los órganos que les han dado mensaje, no logran verdaderos cambios hasta que realmente consiguen vivenciar la sensación descrita con las palabras claves que definen lo esencial de un órgano.

No es fácil ser arteria cuando hemos desarrollado grandes aptitudes para retener y controlar todo y sin ellas no podemos *ser*.

Lo que se nos ha hecho evidente es que para los terapeutas que siguen esta orientación, el estar en permanente contacto y mostrándole a las personas las posibilidades y los límites de su organismo, los conecta con sus propios límites y los hace darse cuenta del profundo sentido de ser parte de un todo. En la medida en que vamos representando a un órgano frente a diferentes personas vamos descubriendo más y más posibilidades y más y más limitaciones artificialmente puestas por el mundo que nos rodea y que pretende que funcionemos según modelos estándar de rendimiento o eficiencia.

Esta situación es la que hace más difícil completar este trabajo y hacer descripciones de los órganos en términos analógicos, comprensibles, y en un lenguaje lo suficientemente poético para que sea aceptado y logre reemplazar la errónea noción que teníamos del órgano que se quejó o se

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

quejó o se enfermó realmente.

En esta tarea nos vamos encontrando con infinidad de coincidencias y verdaderos descubrimientos de 'relaciones de relaciones' que nos llevan en distintas direcciones y que convergen en la extraordinaria sabiduría de este cuerpo que somos y que se ha dejado adivinar, sin ser invadido, por la sabiduría milenaria de los grandes maestros. Es así como vamos consignando los detalles y coincidencias que se repiten ante nuestra vista, situaciones que de pronto nos parecen obvias sin tener una explicación o nada que las avale.

Y llegamos al punto en donde este Enfoque o modo de acercarnos a los síntomas o a las enfermedades nos abre una puerta ancha y cómoda para conectarnos con la mayor y más definitiva dificultad presente en nuestro quehacer como psicoterapeutas: la estructura caracterológica de nuestro paciente. Y por qué no decirlo, nuestra propia estructura celosamente protegida por férreas defensas.

Si el carácter y/o la personalidad fueran algo que se escoge voluntaria y conscientemente, podríamos repetir el famoso dicho de que se tiene la enfermedad que se merece. Podría ser cierto, ya que al parecer la relación entre enfermedad y carácter es cada día más evidente. Esto se hace más manifiesto en las enfermedades que se transmiten como verdaderas epidemias y que asolan y destruyen poblaciones enteras. Pueblos con características bien definidas y que obviamente no han elegido ni voluntaria ni conscientemente su situación.

En lo individual es obvio que todos hemos desarrollado la personalidad que creíamos mejor para sobrevivir en un mundo que nos contiene y del que necesitamos depender para desarrollar nuestra existencia. Nunca supimos cuáles eran nuestras posibilidades reales, ni nuestras limitaciones. El complejo organismo que somos ha usado intermediarios para ser escuchado y cada vez son más las personas que traducen su lenguaje.

A partir del verdadero conocimiento de las características de cada uno de nuestros órganos y sistemas podríamos llegar a darnos cuenta de la extraordinaria mezcla de valores, posibilidades y limitaciones que nos habitan y en este reconocimiento, podría ocurrir que sea cada vez menos necesario que una parte tenga que gritar para que sepamos que existe.

He prometido darme el tiempo para hacer una revisión de todas las descripciones de órganos que realmente cumplan con la consigna de ser fieles a la anatomía y fisiología vivenciadas y que tengan la riqueza descriptiva que facilita la comprensión del verdadero mensaje que relaciona al organismo que somos con el carácter y la personalidad que queremos ser.

Por ejemplo, cuando nuestras articulaciones nos muestran la delicadeza y precisión con que son capaces de mantener en contacto dos seres de la misma naturaleza (huesos) y cómo está dispuesto todo para que no se rocen y mantengan la distancia óptima, podemos sentirnos al comienzo de un verdadero aprendizaje de convivencia, que si se extiende contribuirá a que las dolorosas enfermedades articulares hagan menos estragos.

Menciono las articulaciones por ser, tal vez, las mejores representantes de lo complejo de las relaciones humanas. A partir de la descripción de ellas podemos conectarnos directamente con las mayores dificultades y dolores de nuestra existencia.

Cuando tenemos que 'ser' una articulación para alguien, de lo primero que nos damos cuenta es que nadie las ve como un órgano; son más bien una relación, una parte difícil de definir pero que reconocemos y tocamos más que cualquiera.

¿Qué decimos al 'ser' una articulación?

Puedo decir: *Soy un lugar de encuentro de dos huesos. Mi función esencial es mantenerlos unidos toda la vida hasta que la muerte los separe. Tengo que cuidar que no se rocen. Que no se acerquen o separen demasiado. Que mantengan la distancia óptima. Para ello tenemos ligamentos muy flexibles y elásticos que van de un hueso a otro. Tengo un líquido verde azulado transparente que lubrica las superficies óseas, que a su vez están cubiertas por un suave*

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

periostio. Estamos envueltas en una cápsula articular que nos separa del resto. Tenemos un nervio, una vena y un arteria que nos alimenta y nos conecta con el resto. Soy conciliadora, flexible, armónica. Permito que los músculos muevan los huesos que uno con facilidad y destreza, y tengo claros límites. No puedo permitir movimientos en todos los sentidos.

Desde el momento en que, siendo su articulación, le digo a la persona que mi función principal es unir dos cosas de la misma naturaleza “hasta que la muerte las separe”, ella se conecta rápidamente con sus relaciones sentimentales, y tal vez la única que es 'para toda la vida' sea la que se establece con los hijos. De una u otra forma, surgen las asociaciones con las crisis sentimentales, con los rompimientos, y especialmente con los roces.

El diálogo mantenido estrictamente en el Aquí y Ahora, que nos lleva a preguntar a la persona en qué se parece a nosotras (las articulaciones) se centra en las características que se describieron. Lo frecuente es que la persona reniegue de su ser conciliadora, o de tener límites, o de ser capaz de mantener un espacio óptimo: “o me pegoteo o me alejo totalmente”.

Desde este darse cuenta las personas se permiten revisar de otro modo la situación que habían vinculado causalmente al inicio de los síntomas.

Por mucho que se conozcan las características de los órganos por parte del paciente y el terapeuta, el diálogo entre el órgano y el paciente precisa una concentración y una escucha privilegiada del terapeuta, quien tiene que estar atento a las expresiones mínimas de la persona que tiene enfrente, para permitirse enfatizar las características del órgano que ese paciente más rechaza.

Las personas que trabajan con esta orientación han usado y completado fichas que incluye descripciones muy buenas. De hecho, nuestros alumnos de la Escuela de Gestalt de Santiago, de Milán, de México, de Valencia, de Madrid, de Córdoba y de Buenos Aires han confeccionado varias series con hermosas fotos y colores. Sin embargo, aún no me atrevería a publicar esas fichas porque, con frecuencia, en la práctica han ido apareciendo elementos descriptivos que corresponden muy certeramente al órgano descrito y que no estaban incluidos en esa ficha.

Jamás podremos tener una guía que incluya toda la posible riqueza de un diálogo y encuentro vivenciado con la persona, cuando nos colocamos frente a ella y “somos” el órgano acusado. Esta situación requiere toda nuestra capacidad de aceptar que somos parte de un todo. De aceptar nuestros límites y poder defender nuestro derecho a existir limitándonos a hacer lo que nos toca y con la confianza en que el trabajo de los otros es tan importante y decisivo como el nuestro. No es necesario que conozcamos el trabajo de los demás, basta con que lo respetemos y sepamos que es fundamental.

Lo que la práctica de este trabajo nos ha ido dejando como experiencia, que en un principio fue sorprendente, es la relación de las características de algunos órganos con los rasgos de personalidad. Y pareciera relativamente fácil describir estos grupos de características y mostrar incluso con estadísticas la mayor incidencia de enfermedades de esos órganos en personas que no aceptan estas características. Lo que me ha detenido hace mucho tiempo en este propósito es el hecho de que se trate de inducir conductas o comportamientos para evitar tales o cuales enfermedades, sin darnos cuenta de que en nuestro organismo tenemos modelos de *todas* las conductas y rasgos posibles y es el desequilibrio producido por el tratar de seguir modelos externos lo que hace que reneguemos de algunas características, que en su justa medida y proporción nos mantienen sanos y equilibrados más allá de la locura del mundo en el que nos ha tocado vivir.

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- De Caso, Pedro, "Gestalt una terapia de autenticidad", Ed. Kairós, Barcelona, 2003
Damasio, Antonio, "Sentir lo que sucede", Ed. Andrés Bello, Stgo. de Chile, 2000
Perls, Fritz, "Yo, Hambre y Agresión", Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1969
Perls, Fritz, "Dentro y Fuera del Tarro de la Basura", Ed. 4 Vientos, Stgo de Chile, 1974
Schnake, Adriana "Diálogos del Cuerpo" Ed.4 Vientos, Stgo. de Chile, 1995
"La voz del Síntoma", Ed. 4 Vientos, Stgo de Chile, 2000

ENFOQUE GESTÁLTICO - HOLÍSTICO DE LA ENFERMEDAD

Presencia y Actualidad - Artículo de Adriana Schnake

LA ENFERMEDAD

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

- De Caso, Pedro, "Gestalt una terapia de autenticidad", Ed. Kairós, Barcelona, 2003
Damasio, Antonio, "Sentir lo que sucede", Ed. Andrés Bello, Stgo. de Chile, 2000
Perls, Fritz, "Yo, Hambre y Agresión", Ed. Fondo de Cultura Económica, México, 1969
Perls, Fritz, "Dentro y Fuera del Tarro de la Basura", Ed. 4 Vientos, Stgo de Chile, 1974
Schnake, Adriana "Diálogos del Cuerpo" Ed.4 Vientos, Stgo. de Chile, 1995
"La voz del Síntoma", Ed. 4 Vientos, Stgo de Chile, 2000