

Ponencia para Simposio “Cuerpo y Psicoterapia”

Título: LA ENFERMEDAD Y EL CARÁCTER: DIÁLOGOS GESTÁLTICOS CON EL CUERPO

Autores: Nelson Caracó (Uruguay), Adriana Hosner (Uruguay) y Juan Antonio Varela Raby (Chile),

Objetivos: Completar con agilidad el tratamiento de las enfermedades físicas, abordando el aspecto vivencial de las mismas, favoreciendo el “darse cuenta”, tanto de aspectos del carácter propio que favorecen dicha enfermedad, como de nuevas características, rasgos y conductas sanadoras experimentándolas. Todo en una sola sesión.

Propondremos que alguno de los participantes trabaje su enfermedad o síntoma (que en general hay) para demostrar la técnica y/o mostraremos casos clínicos.

Metodología: La Dra. Adriana Schnake describe los siguientes recursos que definen su técnica:

- 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 la 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 *organísmico* de Perls, como el fundamento mismo de la Gestalt;
 - c) El método dialéctico, reforzado y enriquecido con los aportes anteriores, y especialmente con el uso del “yo auxiliar” (o silla vacía).
- 4) Tomamos de la psicología, de la filosofía, de la neurología, el concepto, la definición y la conceptualización más actual del término *conciencia* y usamos el concepto de “conciencia nuclear” y “conciencia 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 la *cura*: no pretendemos “reparar” el instrumento que somos; se trata de facilitar el acceso de las personas a los elementos que ya están presentes en ellas y que puedan favorecer el cambio, facilitándoles todos los medios necesarios para conectarse con la totalidad orgánica que son.

Resultados: La Dra. Schnake nos explica que cuando facilitamos el que la persona se ponga en contacto con un órgano al que está culpando de una enfermedad o un síntoma, no solo ayudamos a que corrija la información equivocada y suprima la pelea (aunque eso ya es un logro para la enfermedad misma), si no que lo colocamos en el lugar del órgano hasta que logra sentir, vivenciar, integrar la característica más esencial, la que más combatía y/o que jamás había podido discriminar y aceptar.

Conclusiones: Entonces he aquí una técnica ágil e incisiva, novedosa, que completa el tratamiento de las enfermedades físicas, integrando lo vivencial de las mismas, sin generalizaciones (hallando lo específico de cada persona).

Palabras del Ps. Juan Antonio Varela Raby:

Primero quiero empezar describiendo la importancia que tiene para los gestálticos el concepto de neurosis, para así poder después integrar esta definición de este fenómeno al trabajo que se hace normalmente en psicoterapia Gestalt, particularmente con el trabajo de diálogos gestálticos con órganos (técnica configurada por la Doctora Adriana Schnake en su enfoque Holístico del Enfermar).

Un neurótico es como dice la frase de Eliot “no eres más que un conjunto de respuestas obsoletas”, dijo Fritz Perls. Es fundamental precisar que la neurosis es un concepto que en psicoterapia Gestalt se aborda, confronta y se vivencia dinámicamente, movilizándolo lo que está fijo, captando los rechazos del paciente, por ende rescatando la sabiduría del organismo de la persona. Para entender aun más lo neurótico es esencialmente importante decir que desde el enfoque Holístico del enfermar y la psicoterapia gestalt definen a un organismo sano y es como aquel que es capaz de hacer contacto con las figuras que emergen en su campo, haciendo contacto y luego permitiéndose una retirada que permita volver a estar en un estado de vacío fértil.

El organismo cuando funciona neuróticamente disminuye su capacidad de darse cuenta, por lo tanto la posibilidad de tener un continuo de conciencia es menor. Esto sucede porque el repertorio conductual de la persona con el pasar de los años se va manifestando en una estrechez de posibilidades para contactarse con su medio ambiente. Esto quiere decir que la vivencia se va rigidizando y estereotipando, dejando poco espacio para la libertad y espontaneidad de nuevas formas de estar y ser en el mundo.

El neurótico no quiere hacer contacto por lo que se interrumpe evitando o cortando el proceso de conciencia. La neurosis en sí misma es una solución neurótica y por ende ejerce la evitación del contacto en el paciente. El fenómeno de la neurosis es algo que puede repercutir en el cualquier parte del cuerpo de una persona o paciente; el que se manifieste y se exprese a través de un síntoma o enfermedad en un órgano en particular es lo que la Dra. Adriana Schnake ha descubierto a lo largo de sus años de trabajo; la forma de cómo leer este mensaje y de ayudar a que el paciente tome su significado es lo que este hermoso libro pretende difundir y compartir. Este libro culmina un proceso de veinte años de trabajo e investigación, siendo el cuarto de una secuencia hilada a través de trabajos vivenciales en distintos lugares del mundo. Sin embargo cabe señalar que la información y conocimientos que este libro trae no es por sí solo una panacea para la medicina y la psicoterapia.

Poder descifrar lo que trae consigo una enfermedad es algo profundamente personal, esto quiere decir que nos da la oportunidad para aprender y tomar conciencia de por ejemplo nuestro lado más rechazado. Fritz Perls por su parte nos trasmite que hay que “*aceptar lo sano y parar lo neurótico*” “*frustrándolo*”.

Los “*diálogos gestálticos del cuerpo*” tienen como finalidad rescatar lo esencialmente sano del funcionamiento de cada órgano y corregir desentrañando creencias neuróticas que están instaladas, dirigiendo el funcionamiento de nuestro cuerpo. Citando nuevamente a la Nana en su último libro “*Hay dos maneras de conectarnos con los mensajes de nuestro cuerpo. Uno inadvertida y poéticamente con la cual no buscamos y no esperamos nada simplemente nos hundimos en la sensación de la parte de nosotros mismos o de las naturales y dejamos surgir la emoción con un ritmo, un sonido, un color y hasta un aroma. Y la segunda es a través de los diálogos gestálticos y polaridades, donde el otro que necesita ser ayudado*”.

Esta breve reflexión nos invita a nosotros como psicoterapeutas a trabajar sin miedo, a mirar la totalidad de la persona, y no solo localizarnos en la sintomatología para ver de que tipo de enfermedad se trata, sino más bien en confiar en que todo individuo si está vivo es gracias a sus funciones orgánicas, que incluso que por mas que estén en desequilibrio, en esencia tienden a la salud. En el enfermo hay un grado de salud que le permite estar vivo y es a eso a lo que el terapeuta debe prestar atención, facilitando un contacto entre este aspecto sano y el funcionamiento enfermo que la persona viene trayendo en su vida y que esta causando algún tipo de trastorno. En este método se trabaja principalmente con:

- 1) Auto Regulación Organismica.
- 2) Silla Caliente
- 3) Figura-Fondo
- 4) Relación de Simpatía y/o Contacto
- 5) Actitud y Filosofía del Terapeuta

En un diálogo gestáltico con un órgano se debe procurar tener la intención de que el paciente pueda conocer, confrontar y aceptar algunos aspectos rechazados del órgano y de esta manera poder generar una integración de éstos. Es relevante señalar que en un diálogo con un órgano puede surgir un conflicto fóbico (lo que no quiere ver el paciente) y a su vez emerger gestalts inconclusas, una forma en reconocer como éstas se expresan es a través de “mecanismo de evitación de contacto”. Puede suceder también que se configuren en este diálogo sus polaridades y se logre visualizar la polaridad básica del sujeto a través de la enfermedad o problema del órgano en cuestión. Se comienza con una danza comunicativa privilegiando la función del órgano. Es importante que se rescate los darse cuenta de la persona. De esta manera el mero hecho de poder estar sintiendo al órgano y escuchándolo en sí, es el comienzo de reponer la salud en la persona.

Una Gestalt que aparezca como no resuelta a través de estos diálogos se le puede dar un significado sólo cuando se vivencia; el cambio se produce en lo vivencial y para que haya vivencia tiene que haber un contacto y si hay contacto ocurre simultáneamente un darse cuenta. El diálogo gestáltico con el cuerpo es una herramienta que permite a la psicoterapia generar un campo para que ocurra que el organismo haga contacto, en este caso con su enfermedad, y pueda significar el mensaje que la enfermedad le está transmitiendo. Por lo tanto no hay contacto sin un darse cuenta, el contacto es central en la experiencia y una vez que se experiencia estar como órgano se pueden abrir y cerrar Gestalt inconclusas. Finalmente es importante que el rol del terapeuta o facilitador se mantenga con una actitud fenomenológica y no interpretativa, así como también una actitud respetuosa e inocente frente a lo que le sucede y vive la persona o paciente. El único objetivo que tiene el terapeuta en este diálogo entre el paciente y su órgano es que acepte la presencia del órgano y que se de cuenta que no es posible que no reconozca tener nada parecido, *“ya que nacieron juntos y siempre han estado presentes”*.

Quiero decir que muchas de las cosas que se presentan en este escrito se deben a una digestión y asimilación que he tenido gracias al trabajo de diversos autores y profesores, incluso a una última charla con Adriana Hosner y Nelson Caracó. Si por algún motivo no aparece un autor bien citado, esto no obedece a tener ganas de plagiar deliberadamente el trabajo de otro, sino más bien a una síntesis universal de mi experiencia.

Caso clínico de Dr. Nelson Caracó y Psic. Gest. Adriana Hosner:

(Publicado en el libro de la Dra. Adriana Schnake “Enfermedad, síntoma y carácter”)

Esclerosis Múltiple

Paciente N de 33 años, soltera sin hijos, con problemas de pareja con su novio actual a quien critica excesivamente, le diagnostican Esclerosis Múltiple hace diez años. Ya en los primeros tiempos de su afección sufre un empuje con toque del nervio facial izquierdo. Desde entonces a lo largo de años hasta el momento actual, todos los meses, algunos días al mes, presentó algún grado claro de ptosis palpebral (caída del párpado), en medio de una leve desviación de rasgos.

Participa ya al comienzo de su psicoterapia de un laboratorio gestáltico, en el cual lo más significativo en su presentación inicial es que dice no gustarle expresar sus cosas delante de los demás. Un poco más tarde le proponemos un diálogo con el Sistema Nervioso.

Se comienza con la paciente de ojos cerrados ocupando el lugar del órgano sano, pero demuestra que no conoce prácticamente nada del mismo, en medio de un cierto grado de negación que sufre desde el inicio de su enfermedad.

Órgano Sistema Nervioso Periférico (Terapeuta): ...yo no controlo nada, dejo pasar los impulsos que me llegan, soy sensible y muy poderoso, estímulo a todo el cuerpo, tengo una estructura que deja que todos los impulsos entren y circulen. ¿Tú te pareces a mí?

Paciente: Yo no dejo pasar los impulsos, no dejo, no permito que fluya, no me dejo llevar... Primero analizo y después no actúo. ¿Como se usa el Sistema Nervioso?

Órgano (Terapeuta): Con vivencias y con experiencias. Estas llegan al cerebro a través de los órganos de los sentidos produciéndose infinidad de interconexiones que terminan estimulando la vida. Mi gran tema es la comunicación...

La comunicación a través de los nervios es posible gracias a las células de Schwann.

Como célula de Schwann soy alegre, constante, afectuosa, cubro al nervio desde todos los ángulos y muchas veces, pero no tapando sino abarcando. Soy una célula plana que me extiendo y abarco y envuelvo al nervio y esa suma de capas es la mielina. Lo abarco entero y desde todos los ángulos y muchas veces (mientras le voy diciendo esto noto su rostro, siempre de ojos cerrados, como muy concentrada en esa actitud tan opuesta a la suya común, captándola, como comenzando a integrarla, así que acto seguido le hicimos pasar, siempre de ojos cerrados, al lugar de la célula de Schwann, para que se presentara nuevamente).

La paciente, presentándose desde la célula de Schwann, empezó a tener una relajación notoria de su rostro. Ella presentaba una diferencia entre el lado derecho e izquierdo de la cara que al final del diálogo se emparejó y resplandece su rostro hasta ahora.

El trabajo de diálogo con el órgano lo terminamos con ella instalada en el lugar del órgano sano, proponiéndole que funcionara desde allí quizás todo el resto del laboratorio del cual quedaban dos días por delante.

Luego la co-terapeuta completó con un ejercicio; dice:

“Pusimos a N en pareja con otro integrante del grupo, ser la célula de Schwann rodeando al nervio muchas veces, abarcándolo totalmente, produciendo la mielina que no producía. De esa forma nos dimos cuenta de esta cualidad de envolver, de enamorarse. E hicimos luego una inversión, en que la paciente tomó la postura del SN, importante, amplio, entero, pasando por la experiencia de ser amada por la célula de Schwann. De esta forma cambiamos el comportamiento directo y masculino que ella tenía por un comportamiento amoroso, suave, abarcativo, comunicativo, tranquilo, en paz y en contacto mantenido.

Gracias a este ejercicio le enseñamos a N a conocerse y amarse más. Ella aprendió a comunicarse plenamente con los demás, y todos con ella aprendimos que esta célula existe”.

Seguimiento:

A los dos meses de la experiencia, encontrándola semanalmente en terapia grupal, seguía básicamente en el estado logrado desde aquel momento de descubrir lo que es ser el órgano sano. Solucionó dificultades con su novio y se fue a vivir ya casi inmediatamente con él, cuestión que tenía detenida en su anterior estado y dice que está feliz, probando diferentes maneras de superar distancias, en oposición a su crítica monotemática anterior.

En el trabajo con el cuerpo y música en el grupo ha tenido una evolución muy notoria, danzando con fluidez y sensibilidad, logrando desplegar hermosamente su parte femenina, antes rígidamente limitada en medio de sus condicionamientos de distancia.

Hoy, 6 de noviembre, hemos retomado contacto con la paciente N, revisando todo el caso y su evolución desde el día del diálogo con el órgano el 12 de mayo, casi exactamente 6 meses después. **Nos cuenta que desde el momento del diálogo con el órgano hasta hoy no se ha repetido más la ptosis palpebral y desviación de rasgos, ni ha sufrido síntomas de ningún tipo asociables a la Esclerosis Múltiple.**

Finalmente dice la Dra. Adriana Schnake: “Si mantuviéramos un diálogo con cada uno de los órganos, sistemas, tejidos y secreciones, hallaríamos toda la sabiduría que la humanidad puede anhelar” “ se requiere total respeto de cómo es el otro, quitarle a los síntomas y a la enfermedad el carácter de enemigos” **“Espero que alguna vez se pueda hacer una verdadera campaña de salud, para que las autoridades médicas se hagan cargo y detengan la verdadera agresión organizada de que somos víctimas (por ej.) las mujeres. Ya es tiempo de que las campañas de salud sean verdaderamente preventivas y no campañas de terror para vender productos que eventualmente pueden protegernos. Respetemos la sabiduría de nuestro cuerpo. Conozcamos lo que cura, no lo que enferma.”**

La voz del Síntoma

Bibliografía recomendada:

- a) **“Sonia te envió los cuadernos café”, Adriana Schnake**, Editorial Cuatro Estaciones, Santiago de Chile, año 1993.
- b) **“Los diálogos del cuerpo”, Adriana Schnake**, Editorial Cuatro Vientos, séptima edición, Santiago de Chile, año 2003.

- c) ***“La voz del síntoma”***, **Adriana Schnake**, *Editorial Cuatro Vientos*, segunda edición, Santiago de Chile, año 2002.
- d) ***“Enfermedad, síntoma y carácter”***, **Adriana Schnake**, *Editorial Cuatro Vientos*, primera edición, Santiago de Chile, año 2007.