

## EL CUERPO COMO HERRAMIENTA EN EL PROCESO

---

El enfoque gestáltico contempla a la persona en su totalidad. Todo lo que nos sucede nos atraviesa tanto en lo físico como en lo psicológico. La manera que tenemos de expresarnos verbalmente, nuestros afectos, emociones, ideas, fantasías... están intrínsecamente conectadas con nuestros procesos corporales.

El lenguaje perturba la mirada integradora de la mente y el cuerpo como una unidad. Es habitual nombrar la experiencia corporal como un “eso”, dissociado de un “yo”. Solemos decir: “*el corazón se acelera*”, “*el cuello se tensa*”, es decir, hablamos en tercera persona para referirnos a los procesos corporales y esto estimula que lo vivamos como separado y ajeno, y por lo tanto algo a no considerar, más si nuestra experiencia corporal se asocia a malestares físicos, enfermedad o sentimientos de insatisfacción por ser un cuerpo físico feo e inadecuado.

Atender al propio lenguaje es, pues, una clave para reapropiarnos y alejarnos de la fragmentación y enajenación de nuestro cuerpo. En terapia, se invita a la persona a que se haga responsable de sus fenómenos somáticos proponiéndole hablar en primera persona “*yo acelero mi corazón*”, “*yo me tenso*”... Si aparece el impulso de negar lo “obvio”, solemos preguntar *¿Quién está acelerando tu corazón o tensando tu cuello?*, con lo que facilitamos la toma de conciencia de cómo lo que siente es algo que se hace a sí misma en respuesta a algo, que hay que descubrir.

El cuerpo como expresión del *sí mismo*

La experiencia corporal es experiencia del *sí mismo* igual que el pensamiento, la imaginación y las ideas. Sin embargo, la mayoría de las personas no identifica o vive la experiencia de su cuerpo como *sí mismo*. Siendo el cuerpo nuestro vehículo de expresión de los contenidos de la vida interior *¿cómo es que llegamos a alienar nuestro ser físico como instrumento de expresión de nuestras emociones, necesidades, pensamientos, expresiones y movimientos?*

Para la terapia gestalt, el ser humano nace con los recursos, cualidades y habilidades para mantener un contacto gratificante consigo mismo y con el entorno, puede adaptarse a los cambios y satisfacer sus necesidades, si bien todo ello se oscurece a lo largo de la vida si en sus experiencias tiende a dejar demasiados asuntos pendientes. Durante el crecimiento y formación del *si mismo* (producto del contacto con el entorno familiar, escolar y social) la persona va negando aspectos o cualidades, sobre todo aquellas que no son aceptadas por las personas significativas de su entorno y se va empobreciendo. Aprende a negar la necesidad de amor, por ejemplo, si se encontró con el rechazo, la agresividad si hubo castigo, la vulnerabilidad si se sintió humillada, la curiosidad si fue reprimida. Es decir, que la persona aliena aquellos aspectos del *sí mismo* que el entorno rechaza o cuestiona, los mantiene fuera de la conciencia y operan en el cuerpo evitando físicamente los movimientos intrínsecos a esas emociones, necesidades o cualidades.

Uno de los objetivos de las técnicas gestálticas es ayudar a la persona a **darse cuenta** de lo afectivo, emocional, corporal y cognitivo; son medios que facilitan la expresión, elaboración e integración de los aspectos del sí mismo bloqueados, alienados.

El trabajo corporal forma parte del abordaje gestáltico, tanto en su modalidad individual como grupal. Propuestas que implican la dramatización de conflictos, emociones, exagerar o repetir movimientos, moldear el cuerpo en esculturas que representan polaridades... todas ellas persiguen que la persona profundice en la experiencia y abandone el discurso, a menudo, plagado de justificaciones y racionalizaciones que le alejan de sí.

Las preguntas *¿Cómo te sientes? ¿Cómo sientes el cuerpo? ¿Dónde sientes esa emoción? ¿Qué sensaciones percibes aquí y ahora en tu cuerpo? ¿Cómo es tu experiencia corporal en este momento?* Invitan a profundizar en la sensación corporal y en la emoción y facilitan que la persona pueda identificar, nombrar y abrir el dolor, la rabia, el miedo y lo vaya trayendo al presente para resolver la situación conflictiva y dotarle de un sentido y un significado diferentes.

Prestar atención al lenguaje no verbal que manifiesta la persona en el momento de estar frente a frente: movimientos corporales, postura, mirada, gestos, expresiones de la cara, ritmo de la respiración, etc. además de ser una fuente de información sin filtro, permite señalar las discrepancias entre el discurso verbal y el corporal. De la misma forma, es importante como terapeutas estar en contacto con nuestra experiencia corporal para ponerla en juego en la relación terapéutica.

### Los mensajes del cuerpo

El cuerpo tiene su propio lenguaje, nos da una información que no siempre estamos dispuest@s a escuchar; y lo cierto es que es en el cuerpo donde podemos encontrar la realidad de nuestra vida en cada instante. Si reiteradamente no le hacemos caso, finalmente el cuerpo utilizará otra forma de expresarse, poniéndose enfermo, estando cansado, ansioso, dolorido... El cuerpo nos acompaña desde que nacemos hasta que morimos. Resulta complicado tener una “buena vida” sin reconciliarnos con nuestro cuerpo, con su capacidad de conectarnos al disfrute, al placer y al dolor. Nos avisa cuando algo va mal, es el faro que nos aleja o acerca a personas, objetos, situaciones... Nos permite reflexionar, sentir, desear... Nos conecta, en definitiva, a nuestra existencia en el aquí y ahora.

Todas las emociones habitan nuestro cuerpo, sin embargo en nuestra cultura las expresiones del cuerpo y de las emociones están censuradas y estrictamente filtradas; se nos puede haber prohibido desde la infancia manifestar abiertamente la ira, la tristeza, el dolor o los celos, gritar nuestra alegría o expresar nuestros deseos. De este modo, los síntomas corporales pueden tomarse como manifestaciones de la energía bloqueada que busca un camino para salir del atasco.

En la terapia Gestalt entendemos el síntoma físico como un mensaje para conectarnos con aspectos esenciales del *sí mismo*, partes olvidadas o no tenidas en cuenta. Gracias al trabajo con la silla vacía<sup>1</sup> la persona puede explorar y comprender el sentido que el síntoma o la enfermedad tiene en su vida. El diálogo le indica qué aspectos necesita cambiar para mejorar su forma de vivir, qué necesita integrar y/o dejar de negar en lo que se refiere a aspectos de su personalidad que mantiene ocultos y se manifiestan a través del síntoma. Qué incorporar y qué desechar para convertirnos en la persona que somos y dejar de pelear con la que nos gustaría ser.

*“El psicoterapeuta tiene que no temerle al cuerpo, tiene que saber que se puede contar con él, porque está hecho de tal modo que es óptimo para lo que de él esperamos. Para que realmente podemos facilitarle a otra persona que se conecte con su cuerpo, tenemos que empezar a vivenciar el propio” ( Scnake, A (1995)).*

#### Bibliografía:

- Kepler, J.I., *Proceso Corporal. El enfoque Gestalt para el trabajo corporal en psicoterapia*. Manual Moderno. 1992.
- Scnake, A., *Los diálogos del cuerpo*. Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 1995.
- Scnake, A., *La voz del síntoma*. Santiago de Chile, Cuatro Vientos, 2001.

*Sol González Coronado*

*Concha de la Hita Moreno*

GESTALT: PSICOTERAPIA Y FORMACIÓN

---

<sup>1</sup> *La silla vacía permite un encuentro intrapersonal que pone en contacto a dos partes de la persona, indicándole que represente ambas en forma alternativa y las haga hablar, o que se relacionen de alguna manera. Con este diálogo, en los que la persona es invitada a cambiarse de silla para reforzar la realidad de su identificación, tratamos de que se haga cargo de lo que proyecta, y por tanto rechaza, en una de las partes de la polaridad. (Ruiz, C. (2010)).*