

XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2019.

La corporalidad como expresión de lo saludable y del enfermar humano.

Paz, Hernan Rodrigo.

Cita:

Paz, Hernan Rodrigo (2019). *La corporalidad como expresión de lo saludable y del enfermar humano*. XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-111/639>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/ecod/avB>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

LA CORPORALIDAD COMO EXPRESIÓN DE LO SALUDABLE Y DEL ENFERMAR HUMANO

Paz, Hernan Rodrigo
Universidad de Buenos Aires. Argentina

RESUMEN

En el presente trabajo, se abordará la problemática entre lo mental y lo corporal, en relación al enfermar y lo saludable del Ser Humano. A partir de situaciones de vida de personas que llegan a consulta, se reflexionará acerca de la disociación entre el pensamiento y el cuerpo, en la que este último suele quedar relegado al primero en la sociedad contemporánea de Occidente. Se pensará un desarrollo acerca del ritmo, las emociones y la libertad. Autores como Frankl, Merleau Ponty y Valéry, aportan valiosos conceptos para tratar estas cuestiones. Mientras que Fux brinda también la herramienta de la danzaterapia, como posibilidad de promover lo saludable en las personas.

Palabras clave

Mente - Cuerpo - Ritmo - Emociones - Libertad - Danzaterapia

ABSTRACT

THE BODY AS EXPRESSION OF HEALTHY AND HUMAN UNHEALTHY
In this paper the problematic between the mental and the corporal will be approached, in relation to getting sick and healthy in the human being. From life situations of people who come to the psychological consult, we will reflect on the dissociation between thought and the body, in which the body is usually relegated to the thought in the contemporary society of the Occident. A development about rhythm, emotions and freedom will be thought. Authors like Frankl, Merleau Ponty and Valéry, contribute valuable concepts to arrive at these questions. While Fux also provides the tool of dance therapy, as a possibility to promote what is healthy in people.

Key words

Mind - Body - Rhythm - Emotions - Freedom - Dance-therapy

“El cuerpo, cuando se expresa libremente, no puede mentir”.
María Fux

La Corporalidad es expresión personal del ser con el mundo. Somos cuerpo, objetivo y vivido. Sin embargo el ritmo en el que viven las personas en las grandes urbes, ha generado en ellas una pérdida del registro corporal, y por ello de la percepción de su ser con el mundo. La res cogitans cartesiana -“pienso, luego existo”- como antinomia de la res extensa, es decir lo que tiene cuerpo, ha dejado al ser humano disociado del mundo de

la percepción corporal. Una mirada superadora de esta antinomia incluye la integración dinámica de las distintas dimensiones humanas:

1. “*Lo psíquico y lo físico, o sea, lo somático, forman ciertamente en el Hombre una unidad íntima; pero esto no significa que unidad sea lo mismo que identidad, que lo psíquico y lo somático sean una sola cosa*”.
2. “*La unidad psicósomática, por muy íntima que sea en el Hombre, no constituye aún su totalidad; la última requiere fundamentalmente lo noético, lo espiritual en cuanto que el Hombre es –aunque no exclusivamente– un ser espiritual por esencia*”. (Frankl, 1992, p.115).

Con frecuencia, los pacientes acuden al dispositivo psicoterapéutico con el fin de tratar diversos trastornos que suelen tener un denominador común: la disociación entre la mente y el cuerpo. A través de lo corporal se pueden expresar tanto aspectos saludables del Ser Humano, como patológicos. “No sólo una mente sana, sino una mente enferma puede vivir en un cuerpo sano (...). También a la inversa, en un achacoso (por ejemplo, paralítico) puede vivir una mente intacta”. (Frankl, 1992, p.115). Dos situaciones de vida servirán de ejemplo: El paciente D de 36 años de edad, posee un trastorno de ansiedad generalizada y se encuentra transitando una crisis existencial, refiere que va al gimnasio a hacer pesas para relajarse. Pero sin embargo al terminar la actividad siente más tensión que antes de iniciarla. Al modificar levemente su rutina por una en la que dedica mayor tiempo para la elongación de sus músculos, comienza a sentir como efecto el sentirse “menos cargado y más flexible”. En simultáneo, sus allegados le transmiten que lo notan más relajado, y así se siente en su vida cotidiana.

El paciente T, de 40 años de edad, tiene un diagnóstico de Esclerosis Lateral Amiotrófica. Presenta rigidez corporal y cojea. Anteriormente fue deportista de alto rendimiento, y toma como referencia lo que fue la cumbre de su carrera, en la que se sentía ordenado y armonía consigo mismo, y con Dios. A partir de allí, él mismo organiza su tratamiento combinado, buscando los mejores profesionales posibles de distintas disciplinas, y procura ser paciente a pesar tener un trastorno de ansiedad generalizada. Así afronta su situación con sus condicionamientos, mediante su actitud con la que intenta mantenerse saludable a pesar de su enfermedad orgánica. Confía en que mediante su esfuerzo, constancia y con los profesionales adecuados, logrará

por efecto sobrellevar de la mejor manera posible su enfermar. Viviendo con esta disposición, se *siente más estable*.

Con estos ejemplos, podemos observar como lo corporal afecta lo mental, y viceversa. Desde la ontología dimensional frankliana, incluye a las dimensiones bio-psico-sociales, la espiritual. Todas son igualmente importantes, distintas e interactuantes.

En la sociedad actual de occidente, se suelen hacer reduccionismos dependiendo del lugar desde el que se analice la situación. Algunas corrientes psicológicas, ponen el foco en el cerebro, olvidando las demás dimensiones, así como otras sólo hacen hincapié en la dimensión psíquica-social, pero dejan de lado la orgánica. En cambio desde una mirada que contemple la complejidad del fenómeno humano, podremos pensar a la Persona con una unicidad en sus múltiples dimensiones, en la dinámica de todas ellas interactuando entre sí y con el mundo.

Temporalidad: acerca del ritmo y la emoción.

Fux reflexiona: *“El ritmo está en todo. Está en nuestra respiración, en nuestra circulación, en nuestro nombre, en la manera de movernos, de hablar, de dormir, de amar, de comer. Cada movimiento ejecutado en espacio tiene que ver con nuestro ritmo. Cada uno de nosotros tiene una manera de moverse con ese ritmo en lo personal, en lo colectivo, pero siempre creadoramente”*. (Fux, 1985, P67)

La paciente R de 39 años, tiene una adicción al trabajo. Refiere tener contracturas, y no estar durmiendo bien por no poder relajarse. Fuma compulsivamente. Intenta controlar el tiempo, usando varios relojes, algunos de los cuales están en su habitación. Se interviene realizando una meditación guiada para que replique al acostarse todas las noches. Durante la misma, se la observa rígida, y con el ceño fruncido. Al finalizar la intervención refiere: *“Me hizo bien, pero sentí rara, es que yo soy todo cabeza”*.

Las dimensiones psico-socio-espirituales juegan un papel importante en el modo de ser de R. A nivel social, la variable económica y el tipo de trabajo la incentivan a trabajar a destajo. Y por otro, en la dimensión noológica se encuentra la etiología de su padecer, puesto que presenta la sensación de falta de sentido en su vida. Mediante su adicción, produce una tensión artificial en la vida, que le genera una mera *sensación* de sentido.

Nasio define a la emoción como: *“una tensión, la tensión creada entre dos sensibilidades que se enlazan, ondulan y se ajustan, a semejanza de un dúo de bailarines que giran en torno a la música. (...) lo importante quedará inscrito en imágenes, son las variaciones ritmadas de esta tensión, la cadencia del intercambio sensorial y sensual entre dos presencias que a menudo concuerdan y a veces están en desacuerdo”*. (Nasio, 2008. P.35)

R intenta generar una emoción mediante un goce sin deseo ni sentido, que la mantiene en un estado reactivo, pero no responsivo. La tensión producida mediante el incremento de su ritmo de vida frenético, le genera una sensación de desborde en su temporalidad, y de sí misma. Es así que intenta controlar lo que

deja transcurrir cíclicamente de manera inconsciente: el tiempo. *“Podemos interpretar ritmos internos no audibles que descubrimos dentro de nosotros, y ritmos externos que vemos a nuestro alrededor, en la habitación en la que vivimos –mirando las paredes, las formas de los cuadros- y la naturaleza”*. (Fux, 1985, P68) La paciente vive acelerada, sin registro de su corporalidad. Tiene dificultades para establecer límites al entorno, y sobre todo a sí misma. Intenta controlar las situaciones racionalizando, y se compromete a más de lo que puede. Así, se desensibiliza perdiendo la percepción del ritmo interno y externo, alejándose de una interacción responsiva con el mundo. No se permite esperar, el silencio, la inacción. Tiene intolerancia a la sensación de vacío. Mediante la negación dilata en el tiempo la búsqueda y percepción de nuevos elementos que tengan sentido para ella. *“El Hombre posee la libertad en cada caso, pero la posee no sólo para ser libre, sino también para no serlo. Posee la libertad de elevarse y de dejarse caer en los instintos. (...) El Hombre posee, pues siempre la libertad; sólo que a veces abdica a ella: abdica libremente. No siempre es consciente de su propia libertad; pero la libertad puede y debe hacerse consciente. Es el objetivo que persigue el análisis existencial como análisis de la existencia en la dimensión de la libertad y la responsabilidad”*. (Frankl, 1987 P.179)

La Danzaterapia como promoción de lo saludable

Desde la Logoterapia, se procura la promoción de lo saludable. Cuando se encarga de tratar aspectos patológicos que las personas traen, lo hace con el fin de que puedan ser lo más auténticas posibles. Que puedan desplegar sus posibilidades, teniendo en cuenta las limitaciones, de cada una de las dimensiones personales.

María Fux ha desarrollado un método terapéutico a través de la danza que promueve el despliegue de la creatividad personal, en el que la intencionalidad juega un papel fundamental. Parte de lo fáctico, pero confía en la potencia creadora de lo facultativo. Las personas con una discapacidad auditiva, visual, motriz, cognitiva o una enfermedad psicopatológica, podrían también bailar entonces, dentro de sus limitaciones y explorando sus posibilidades. Esto será siempre situación por situación, persona por persona.

“El cuerpo se ve viendo, se toca tocando, es visible y sensible para sí mismo. Es un sí-mismo, no por transparencia como el pensamiento, que no piensa ninguna cosa más que asimilándola, constituyéndola, transformándola en pensamiento, sino un sí-mismo por confusión narcisismo, inherencia del que ve en lo que él ve, del que toca en lo que él toca, del sentiente en lo sentido; un sí-mismo, por tanto, atrapado entre cosas, que tiene un rostro, y un dorso, un pasado y un porvenir”. (Merleau Ponty, 2013. P. 22).

Para la danza, es necesario tener un registro no sólo del propio cuerpo orgánico, sino también de la vivencia corporal. Mediante la intencionalidad, se puede por ejemplo, estar sentado mirando

de manera compenetrada un espectáculo de baile y tener la sensación de estar en el escenario con los artistas, y sentirse parte del elenco.

“Consideren un virtuoso trabajando, un violinista, un pianista. Fíjense sólo en las manos de éste. Tápense los oídos, si se atreven. Pero sobre todo miren solamente sus manos. Miren cómo se mueven, cómo corren sobre el estrecho escenario que les ofrece el teclado. Sus manos, ¿no son bailarinas que, ellas también?” (Valéry, 2016. p23)

Es imprescindible registrar el propio ritmo, el de los otros, el de la música, el del entorno. Hay ritmos fuertes y débiles. Coordinar, en el tiempo, es sincronizar. El silencio, la detención es importante. Poder escucharse a uno mismo y al entorno.

Representar creativamente los ritmos, de acuerdo a la presentación de lo auténtico, hace que cada obra sea única. Una misma partitura se representará de tantas maneras como ejecutantes haya.

También hay que considerar tanto el espacio real, el vivido, es decir su vivencia. En una baldosa es posible desplegar lo inmedible de la creatividad, propia de la dimensión espiritual. Merleau Ponty (2013, p.22) , dice que *“de una cosa digo que es movida, pero mi cuerpo, por el contrario, se mueve, mi movimiento se despliega. Mi cuerpo no está en la ignorancia de sí mismo, no está ciego para sí, irradia de un sí-mismo...”*

Consideraciones finales

“Lo somático y lo psíquico no pueden reducirse uno a otro, ni cabe derivar lo uno de lo otro. Por eso lo somático y lo psíquico son fenómenos irreductibles”. (Frankl, 1987, p.99)

Frankl advierte del riesgo de realizar dos reduccionismos frecuentes que considera monismos de baja y de alza: el materialismo y el espiritualismo. *“Mientras que el primero reduce la realidad, el ser, a algo físico, el espiritualismo deduce el mundo de lo espiritual”*. (Frankl, 1987, P. 101).

La propuesta entonces es la de recuperar la concepción de Santo Tomás de Aquino de *unitas multiplex*, de unidad de los diferentes estratos en la diversidad.

Esto quiere decir que para poder ser, hay que tener, hacer, y estar. El ser humano no es meramente material, ni solamente espiritual, pero ésta última dimensión, le es exclusiva.

“El Hombre tiene un cuerpo y alma, pero es espíritu. Cabe decir que el cuerpo y el alma le tienen a él, al Hombre, ya que el Hombre es in-condicionado sólo en cuanto es espíritu: como Hombre no dejar de ser condicionado (...) por su corporeidad” (Frankl, 1987 p. 141).

Somos en el espacio y en el tiempo. En la contemporaneidad, con la incursión de las nuevas tecnologías, para el Ser Humano los procesos se aceleran en la posibilidad –y necesidad para subsistir- como Ser Humano multitareas. En las grandes urbes es frecuente la sensación de la escasez del tiempo, que se explica por la cantidad de tareas que se realizan de forma simultánea, y el ritmo se acelera. Se intenta realizar *todo*, más de lo posible,

desconociendo los propios límites. Y así se pierde la libertad de elección, porque se puede elegir sólo a partir de límite.

El Dasein así se deshumaniza al perder la percepción del mundo-aquí. Las relaciones se virtualizan, pero a la hora de profundizar y pasar de la relación al vínculo, los sujetos no saben cómo desenvolverse en el tiempo, atravesar los procesos. La tolerancia a la frustración es muy baja, entonces no pueden sostener los vínculos en el tiempo.

Al perder la percepción incluso de la propia imagen corporal, no es posible el autocuidado, y por consecuencia tampoco lo es cuidar a los otros y al entorno.

Aun así, si bien la libertad del Ser Humano es finita, éste está condicionado pero no determinado. Le queda la libertad tomar una postura sobre sí mismo, una actitud frente al condicionamiento psico-social.

La danzaterapia se ofrece como posibilidad para reencontrarse con lo corporal, con la intimidad que se hace extimidad con el mundo. En coincidencia con la Logoterapia, busca desplegar lo saludable, lo espiritual como potencial del Ser Humano que no enferma. Que está latente, pero a veces oculto detrás del enfermar humano.

Valéry dice de la danza que:

“Éste arte, lejos de ser un fútil entretenimiento, lejos de ser una especialidad que se limita a producir algunos espectáculos, a la diversión de los ojos que lo ven o de los cuerpos que lo practica, es sencillamente una poesía general de la acción de los seres vivos: aísla y desarrolla los rasgos esenciales de esa acción, la separa, la despliega y hace del cuerpo que posee un objeto cuyas transformaciones – la sucesión de aspectos, la búsqueda de los límites de las potencias instantáneas del ser- surgieren ineludiblemente a la función que el poeta da al espíritu, las dificultades a las que lo somete, las metamorfosis que saca de él, los desvíos que le solicita y que lo alejan, a veces en demasía, del suelo, de la razón, de las nociones al uso y de la lógica del sentido común”. (Valéry, 2016. P26)

BIBLIOGRAFÍA

- Frankl, V. “El Hombre Doliente”. Herder, Barcelona, 1987.
Frankl, V. “Teoría y terapia de las neurosis.” Herder, Barcelona 1992.
Fux, M. “Primer encuentro con la danzaterapia”. Paidós, Buenos Aires 1985.
Merleau-Ponty, M. El ojo y el espíritu. Ed. Minima Trotta. Madrid, 2013.
Nasio, J.D. “Mi Cuerpo y sus Imágenes”. Ed Paidós, Buenos Aires, 2008.
Valéry, P. “Filosofía de la danza”. Ed. Casimiro. Madrid, 2016.