

Las emociones vinculadas al hecho de mover el cuerpo.

Emotions related to body movement.

VIVIAN STRYGLER NASIELSKER¹

RESUMEN:

Este artículo se conforma de una visión del ser humano como el único ser racional que tiene la capacidad intrínseca de mover su cuerpo a beneficio propio. Es decir, que al ser capaz de concientizar la relación directa entre sus emociones-mente-cuerpo, puede comprender que las emociones y pensamientos no expresados se alberguen en el cuerpo y en ocasiones se estanquen experimentándose como enfermedades o dolor físico. De ahí es, que algunas técnicas como la meditación, la psicoterapia Gestalt y la bioenergética, entre otras, se dediquen a estudiar como liberarlas, como regresar al ser humano a un estado de equilibrio saludable y fluido, que más allá de eso, proporcionen herramientas para fortalecer la consciencia plena en momento presente para identificarlas y evitar que se estanquen. Es decir, que no solamente son técnicas que ayudan a liberarlas, sino que procuran evitarlas y prolongar la homeostasis o salud integral de la persona.

Por último, tomando en cuenta la forma de expresión a la que más voluntariamente y generalmente se acude para expresar algo, que es la palabra, que como bien dice Merleau-Ponty, es la “motricidad inherente del cuerpo” (Merleau-Ponty 1985: 215) y es el vehículo de libertad de expresión que diariamente se utiliza y el cual se puede manejar a voluntad propia; es una herramienta extremadamente potente por la carga y descarga de energía, pero si no se utiliza de manera consciente, pierde mucha de su potencia y no necesariamente libera al cuerpo, la mente y las emociones de sus tensiones.

¹ Egresada de Maestría en Psicoterapia Gestalt, especialidad en desarrollo humano y en Psicoterapia Gestalt para niños del IHPG (Actualmente CIHG) en la ciudad de Monterrey, N.L, México. Actualmente activa en la psicoterapia (2020).

ABSTRACT:

This article presents the vision of humans as the only rational beings capable to move their bodies for their own benefit. In other words, being capable of recognizing the emotion-mind-body relationship, humans can comprehend that unexpressed emotions and feelings are harbored in the body, sometimes getting stuck and experimented as pain or illness. Based on that, some techniques like meditation, Gestalt psychotherapy and bioenergetics, among others, are dedicated to study how to liberate these emotions and feelings in order to return to a healthy equilibrated and fluid state, but more than that alone, to provide tools to strengthen a full present conscience to identify them and avoid their stagnation. These are not only tools that help us get rid of them, but rather tools that help us procure a prolonged state of homeostasis or integral health.

Finally, taking into consideration that the word is the most common and voluntary form of expression, and as Merleau-Ponty (1985: 215) correctly pointed, it is the “intrinsic motricity of the body”, and the vehicle of freedom of expression which is daily used to express our volition; it is an extremely powerful tool for charging and discharging energy, but if used unconsciously, it loses a lot of its potency and does not necessarily liberate the body, the mind and the emotions of their tensions.

PALABRAS CLAVE: Cuerpo humano, mente, emociones, sensaciones.

Human body, mind, emotions, sensations.

BREVE DESCRIPCIÓN DEL AUTOR:

Especialista en Desarrollo Humano desde una mirada Rogeriana y en Psicoterapia Gestalt para niños y adultos con bases en el Instituto Humanista de Psicoterapia Gestalt, fundado por Myriam Muñoz Polit (2016-2020). Actualmente psicoterapeuta con experiencia activa de un año.

Humanista por naturaleza y con valores de responsabilidad inter-dependiente con el resto de las especies y el planeta.

INTRODUCCIÓN:

El cuerpo humano es el único cuerpo animal que permite vivenciar la contemplación de la Naturaleza.

El cuerpo humano, además de ser racional, a diferencia de cualquier otro animal, planta, mineral y todo el resto del universo viviente, permite la *acción racional*. ¿A qué se refiere esto? Se refiere a que no nada más funciona por instinto o por estructura biológica, química y física, sino que el ser humano posee la capacidad de moverlo a su conveniencia, en base a sus necesidades, es decir, decidir que quiere hacer con él. Al pensar en cualquier animal que mueve su cuerpo, es evidente que lo utiliza o lo mueve en base a sus necesidades instintivas; corre para cazar algo, mastica para comer, se rasca si siente comezón, etc. Pero el animal no puede decidir racionalmente mover una parte del cuerpo por alguna razón en especial que no tenga que ver con sus necesidades, como por ejemplo pensar en que sería conveniente ejercitar las piernas para correr más rápido. Definitivamente tampoco las plantas, minerales u otras formas de vida.

El ser humano, por otro lado, es capaz mover de su cuerpo por razones distintas a las necesidades instintivas, además de lo que opera sin su raciocinio como todos sus órganos internos, al igual que los demás seres vivos. El ser humano puede decidir mover una parte del brazo sin mover la otra, mover ciertos dedos y otros no, moverlos de distintas formas, puede ejercitar el abdomen, puede elegir hacer muecas e incluso, puede elegir rehabilitarse las partes lastimadas del cuerpo con ejercicios especializados en la zona necesitada, cuando se amerita.

Esto comienza a revelar la integridad del cuerpo humano con su mente y más adelante, con sus emociones.

HISTORIA DEL HOMBRE DESCUBRIENDO EL CUERPO HUMANO.

Comenzando desde los inicios de la exploración del cuerpo humano, la idea descriptiva sobre el hombre, es la de “Un animal humano en la plenitud de su movimiento vital que modifica el mundo para hacer su vida.” (Galeno de Pérgamo, 129-Roma, c. 201/216)

Es decir, que el ser humano es capaz de modificar su ambiente para complacer sus deseos a través del movimiento de su cuerpo impulsado por pensamientos y sentimientos hacia dicha cosa sin necesidad de conformarse con lo que está de tal o cual forma a su alrededor.

Saltando varios siglos en la historia, a los comienzos del mundo moderno, al renacimiento y al barroco, se inicia otro modo muy distinto de concebir el cuerpo humano. Este va a ser considerado como un mecanismo, una arquitectura o construcción mecánica.

Hay en este proceso tres etapas principales:

“Una de las figuras universales más relevantes de la investigación médica de todos los tiempos” (Andrés Vesalio 1514-1564), Según el libro *Die Grossen Vesalio*, comenzará a describir el cuerpo humano por el esqueleto, por el armazón de su sostenimiento, al igual que las vigas maestras que sostienen a un edificio. Después vendrá la descripción de todo lo que envuelve a ese esqueleto (músculos, ligamentos, nervios, etc.). Una segunda etapa o paso adelante, la representa William Harvey (1578-1657), un médico inglés a quien se le atribuye describir correctamente, por primera vez, la circulación y las propiedades de la sangre al ser distribuida por todo el cuerpo a través del bombeo del corazón. Él comienza a considerar al cuerpo como movimiento. Este descubrimiento confirmó las ideas de René Descartes, quién además aporta su concepto del «res cogitans» (ser pensante): “El hombre, haciendo uso de su libertad e inteligencia, no sigue una estructura puramente maquinal, a diferencia de los animales. Yo, ser pensante, actúo sobre mi cuerpo, y mis reacciones son mías, los demás serán humanos por un juicio que, por analogía conmigo mismo, realizo yo.” (René Descartes, 1596-1650)

Será a mediados del siglo XIX, cuando se establezca una concepción del cuerpo humano que, con nuevas aportaciones, permanezca vigente hasta nuestros días.

Nace la Bioquímica y la neurofisiología, la cual se refiere a la realidad de la interacción de la psique con el cuerpo para movimiento del cuerpo con intensidad dirigida.

Relevantemente para el propósito de este artículo, es en este siglo en que se llega a la concepción de que el cuerpo posee una expresión moral. Es decir, que el cuerpo es el verdadero titular de las acciones consideradas como buenas o malas, correctas o incorrectas del ser humano.

Aquí se evidencia la verdadera diferencia del hombre con otros seres vivos, en el sentido de que el ser humano es ético. Es responsable y libre, por ende, tiene la capacidad de anticipar las consecuencias de sus actos.

FILOSOFÍA DE LA EXPERIENCIA DE POSEER UN CUERPO PROPIO.

El descubrimiento del cuerpo propio, es un pensamiento de nuestro siglo. Los pensadores principales acerca de esto como José Ortega y Gasset (1883-1955), Gabriel Marcel (1889-1973) y Merleau-Ponty (1908-1961), se concentraron, en una parte de su obra, a responder: ¿Qué me dice mi cuerpo acerca de mi realidad y por extrapolación, acerca de la realidad de los demás?

Como bien los enumera Pedro Laín Entralgo, (Entralgo, P. L. 1989), estos pensadores hallaron las siguientes respuestas:

1. *Es la conciencia del existir mismo.* El cuerpo es lo que da la certidumbre de existir. «Yo soy mi cuerpo» Lo que no equivale a «yo no soy mas que mi cuerpo».
2. *Es conciencia de mi estar.* «Estar» es el fundamento vivencial de bienestar, malestar, sentimientos, emociones, fatiga, goce, etc. Sin cuerpo, no se podría decir que alguien se siente triste ni podría tener el sentimiento de vulnerabilidad y fragilidad de la existencia.
3. Es el medio de *conciencia del mundo y del estar en el mundo* en los tres modos en que el mundo se manifiesta: en su condición espaciosa (instalación en el espacio), en su condición temporal (por medio del cuerpo es posible situarse en el tiempo de la propia realidad) y en la vivencia con los demás (solo por el cuerpo se puede estar solo o acompañado).
4. A través del cuerpo tenemos la conciencia del poder y del límite. Se vive desde el cuerpo los extremos del puedo/no puedo ó puedo con limites, que está siempre en la raíz de toda actividad corporal.
5. Es la *conciencia de la propia identidad.* Se es uno mismo gracias al cuerpo que posee cada quien.

6. Brinda la capacidad de *conciencia de vivir entre la manifestación y la ocultación*. El cuerpo es, para cada quién, carne expresiva (mediante el gesto, la palabra, etc.), pero esa expresión, aunque sea fruto de una voluntad sincera y total, no es una declaración transparente de lo que uno es. Siempre opera el doblete «yo me manifiesto/yo me oculto», hay una oscilación ambivalente entre manifestación y ocultación, aunque, la tendencia a la expresión es más fuerte que la otra.

7. *Aporta conciencia de la aproximación*. El cuerpo permite hacer y sentir como propias determinadas cosas. Y hay diversos modos de apropiación (visual, intelectual, sentimental, verbal, etc.), en cuya base está el primario de apropiación prensil (me adueño de algo cuando lo tengo en mi mano).

El cuerpo es un poder de expresión. Para Merleau-Ponty (1985), el cuerpo expresa la existencia, de igual manera que la palabra expresa el pensamiento.

Esta afirmación revela que tanto el cuerpo, como la palabra, son expresiones de afuera hacia dentro y de adentro hacia afuera. Esto quiere decir que a través de algo que sucede en el cuerpo, la persona puede hallar que está ocurriendo en el interior de sí misma y por el contrario, algo que ocurre en el interior de la persona puede expresarse por medio del cuerpo y de la misma manera sucede con la palabra. Al decir ciertas cosas, uno se puede llegar a sorprender de lo que dijo y por lo tanto interiorizar el cuestionamiento de lo que internamente provocó la pronunciación de dichas palabras, y de la misma manera, sucede al contrario, si algo sucede en el interior con necesidad de expresarse, se puede acudir a la palabra.

Ahora, la palabra y un acto, como agarrar algo, empujar, jalar, poner presión física u otra cosa posible con el cuerpo, no son dos cosas separadas. No significa que la palabra es esencialmente parte del intelecto, sino que por el contrario, intelecto-palabra son parte de la existencia-cuerpo.

Se ha mencionado con anterioridad en el artículo, que la existencia consciente del cuerpo es lo que caracteriza al ser humano. Aunado a esto, es importante recalcar que se puede vivir más consciente del mismo o menos, dependiendo de la atención focalizada que se le otorgue.

Iniciando por la opción de poner atención focalizada en el cuerpo a lo largo del día, o por lo menos en momentos determinados, es una forma de conocer las emociones y pensamientos

ocultos de la persona que van detrás del momento presente que está viviendo. Es decir, por medio del cuerpo se cuelan las emociones, pensamientos y deseos que, sin atención focalizada, ni la persona misma sabe que está experimentando. Es a través del sudor en las manos, por ejemplo, que se podrá preguntar si está nervioso, o al menos es una invitación a explorar el lenguaje de su cuerpo. La gastritis indicará algo también, el dolor de cabeza, las ganas de vomitar, entre otras, son ejemplos que indican algo personal en el individuo que está experimentando en segundo plano en relación al momento presente.

En cuanto a la segunda opción, la de vivir en la inconsciencia, o en otras palabras, en el Das-Man, “Una forma de ser absolutamente anónima, sumergidos en el mundo de las cosas y relacionados con las personas como si fueran objetos absolutamente intercambiables, donde una persona es igual a cualquier otra cosa,” (Martin Heidegger, siglo XX) es un modo de vivir mecanizado en el cual por más que se viva desconectado de las sensaciones y emociones, no excluye al cuerpo de seguir las expresando.

La diferencia entre un modo de vida y el otro, es una conexión con mayor o menor profundidad con el lenguaje del cuerpo, en donde el que vive más conscientemente del mismo, lo atiende de manera simultánea a las demás tareas de su día con suficiente prontitud como para que de las sensaciones y emociones ocultas no requieran hacerse notar de manera abrupta con síntomas fuertes o pesados en el cuerpo como lesiones, contracturas graves, dolor, enfermedades severas, entre otros. Sino que con consciencia o atención focalizada en el cuerpo se opte por acciones racionales para aliviar los pequeños síntomas, que son el lenguaje del cuerpo que requieren ser vistos. Por ejemplo, una sensación de pesadez, un leve dolor de cabeza, apenas una sensación de incomodidad es suficiente para detenerse a pensar que se necesita para aliviarse y regresar al equilibrio.

Por el contrario, si ese dolor de cabeza no se atiende, o la persona ni siquiera lo registra con la mente, es decir, que se vive muy desconectada de su cuerpo-sensaciones-sentimientos-mente, se empiezan a convertir en migrañas, anemia, mal humor, desmayos, o cualquier síntoma más severo que pudiera presentarse por no estar en contacto con estos cuatro pilares de sí mismo.

A través de este ejemplo, se revela como un síntoma no necesariamente es algo “que sucede”, sino que estos cuatro pilares pueden orientar a la persona a conocer de dónde viene e incluso a prevenirlos y erradicarlos para un futuro.

De esta manera, la persona menos consciente de aquello, tiende a padecer síntomas cada vez mas fuertes de lo que ocurre internamente y los vive como algo ajeno a sí mismo y hasta sorpresivo.

Para dar un ejemplo, si mientras trabaja, hubiese emociones, sensaciones, pensamientos o necesidades que empujaran para hacerlo notar que necesita parar a descansar, ir al baño, o comer y no pone atención, comenzarán a incluir síntomas más fuertes como dolor físico u otra medida que el cuerpo encuentre, que sea suficientemente fuerte para que la persona por fin atienda sus necesidades. De esta manera, sin darse cuenta, él o ella tuvieron al menos algo que ver en su sintomatología pesada.

La consecuencia de este *modus vivendi*, además de estos síntomas extremos es que muy probablemente se seguirán presentando a corto o largo plazo en la persona como algo crónico. Esto se debe a que, si no hay cambio en su consciencia, tampoco lo habrá en los síntomas que acompañan a la falta de la misma. Y es aquí donde se empiezan a catalogar como “Ser muy enfermizo” “Ser muy estresado “Padecer de gastritis crónica”.

De esta forma, se puede declarar que las necesidades básicas son parte inseparable del ser humano, si no se comprende una visión integral del mismo, se experimentará como algo separado. Como un cuerpo que estorba a la concentración de la mente y/o como una mente que se gobierna sola y es interrumpida por las emociones.

Un corazón que late existe porque hay un cerebro que le manda señales de latir y los latidos son sinónimos de vida, en donde es imposible vivir sin sentir. Si todo funciona de manera integrada a nivel organísmico en el interior, ¿Porqué sería diferente en la frontera de contacto con el mundo externo?

El mundo que habita el ser humano es un mundo tangible donde el cuerpo expresa la existencia y la existencia se realiza en el cuerpo.

- “La libertad, más que situada está encarnada.” (Merleau-Ponty)

- “Mi cuerpo es el instrumento general de mi «compreensión»” (Merleau-Ponty, 1985: 250)

El cuerpo se concibe como el terreno potencial de significaciones, en donde además de la sintomatología, cuenta con la palabra como parte de su lenguaje de contacto con el medio externo.

En última instancia, el ser humano es una red de relaciones internas y externas en donde el cuerpo revela la única manera de estar en el mundo.

BIOENERGÉTICA, MEDITACIÓN Y GESTALT EN RELACIÓN AL CUERPO HUMANO

Bioenergética

Desafortunadamente una gran parte de la humanidad vive desensibilizada y muy limitada a percibir la relación directa con el lenguaje de su interior. Sin embargo, ante esta desensibilización, hay técnicas que impulsan a fomentarla por medio de métodos como la bioenergética, la meditación y la terapia Gestalt, que demuestran que esta desconexión crea bloqueos internos y externos en la vida de la persona que puede canalizar para mejorar su calidad de vida.

Estas técnicas, no nada más son el camino que sensibiliza con el fin de ahorrar síntomas y dolores profundos, sino que propician la creación de experiencias de gozo y felicidad, fortaleza interna, ánimos, entre otras, que llevan a sensaciones, pensamientos y emociones gratas y saludables.

La bioenergética, por ejemplo, busca sentir el propio cuerpo y hacer conscientes las tensiones que bloquean el fluir energético y emocional. Invita a hacer contacto y a sentir aquello que Alexander Lowen (1956) describió como “la gracia del estar vivo”.

Esta rama de la Biología, tiene como objetivo recuperar la capacidad del ser humano de regular su propia energía y, por ende, sus pensamientos y emociones, ofreciéndole así la posibilidad de una vida más saludable (VOLPI; VOLPI, 2002).

Se propone liberar tensiones crónicas del cuerpo para recuperar la vitalidad y la capacidad de goce. Se trata de una terapia corporal que se dedica a estudiar las manifestaciones conductuales y energéticas de la psique sobre el cuerpo, y del cuerpo sobre la psique.

Cualquier elemento que perturbe el movimiento de carga y descarga energética, que puede provenir de la psique misma generará displacer, perturbará al organismo y sobre todo, irá limitando su expresividad y su modo de estar en el mundo. Se puede decir entonces que el displacer o dolor vivido por el individuo, es producto de un bloqueo en el flujo natural de energía en el cuerpo (MINISTERIO DA SAÚDE, 2018). Estos bloqueos se presentan en forma de corazas musculares, conformadas por tensiones musculares crónicas y localizadas que, como toda coraza, genera una limitación en la movilidad y una disminución de sensibilidad, afectando la respiración y la movilidad produciendo cada vez mayor rigidez en el cuerpo.

Gestalt

Desde la Gestalt, por ejemplo, las tensiones musculares y algunos dolores o enfermedades del cuerpo están íntimamente relacionadas con emociones retrofectadas; es decir, que la energía que tenía intención de salir por medio de palabras o acciones se regresa al cuerpo quedándose estancada en el mismo. Esta retención de emociones/energía se puede ocasionar por miedo a las consecuencias de hacer o decir lo que se necesita expresar y esto se mantiene sostenido por los tres demonios de la Gestalt: las experiencias obsoletas, introyectos y asuntos inconclusos, que son el espejismo que hacen creer que es tarea suficientemente difícil como para arriesgarse a dejarlas salir.

Las experiencias obsoletas son, como su nombre lo dice, experiencias que se vivieron en algún momento del pasado y que el resultado del evento provocó tal desequilibrio y dolor en la vida de la persona que otorgaron a la misma que se hiciera una promesa de “nunca volver a actuar así” o de “siempre hacer algo de la misma manera”. Son los siempres y los nuncas en la vida de las personas. Es un evento que se podría llamar traumático en donde la persona se hace una promesa rígida para no volverlo a vivir “nunca” haciendo “siempre” lo mismo para evitarlo. Este modo rígido de vivir literalmente le pesa en el cuerpo, ya que la energía que lleva consigo se estanca y va limitando cada vez a la autenticidad en la vida de la persona.

El segundo de los demonios que sostiene la idea de no decir lo que se piensa o de no hacer lo que se quiere hacer, son los asuntos inconclusos, que son asuntos que se quedaron pendientes con alguna otra persona por múltiples razones como que haya fallecido, se hayan distanciado o alejado y no se tuvo la oportunidad de despedirse o decir cosas relevantes para la persona. Esta carga emocional y energética que también es mental, como en cualquiera de los tres demonios, se queda vagando en el cuerpo y en la mente a manera de pensamientos repetitivos, en conversaciones internas que nunca salen al exterior, en dolores o tensiones musculares, y otros posibles síntomas individuales que se pueden aliviar al momento de la expresión de los mismos, aunque la persona con quién se originó no esté presente, por medio de técnicas gestálticas que involucran primordialmente, al igual que en la bioenergética, una cimentación; un contacto directo con las emociones y energías estancadas a través de la atención focalizada en las sensaciones del cuerpo. Una vez localizadas y verdaderamente sentidas, se hacen ejercicios para liberarlas.

Por último, en cuanto a los introyectos, se podría decir, que éstos son las voces o pensamientos que retienen a la persona de expresarse, son los que la convencen del porque no hacerlo. Son ideas muy plantadas que se inculcaron en la persona, por lo general a muy temprana edad, (sin excluir las que se siguen plantando a lo largo de su vida), que “se tragaron sin masticar”, es decir, que se creyeron, así como venían, sin desmenuzar su verdadera validez.

“Aquí el sujeto se "traga" todo lo que le dan sin masticarlo lo suficiente; las influencias externas son engullidas sin hacer la necesaria crítica y selección, de acuerdo a sus necesidades personales. El sujeto sufre un verdadero empacho de mandatos, órdenes, influencias, imagos, etc., incuestionables, que cumplen en sí una función parasitaria pero que el sujeto asume erróneamente como propios, como normas y valores morales. "Haz esto", "No hagas esto", "No debes", "Deberías" (PERLS, Fritz y BAUMGARDNER, Patricia.1999)

Y que además, se utilizan como método fijo de respuesta ante situaciones similares, como por ejemplo, la frase: “Eres una niña buena, siempre ayudas a tu mamá” trae consigo una carga emocional que si se traga y no se desmenuza a lo largo de los años, provoca que la persona no se

permita decir que no a su mamá en las ocasiones que no tiene ganas de hacerlo y todas las veces que la ayuda sin ganas, se van estancando a nivel energético, emocional y mental provocando lo mismo que las experiencias obsoletas y asuntos inconclusos.

Ante estas situaciones, la Psicoterapia Gestalt ofrece ejercicios que involucran al cuerpo incluyendo emociones, sensaciones y pensamientos de manera integral para descomponer estos comportamientos fijos llamados pautas y resignificarlos haciendo fluir la energía de nuevo. Al principio, puede parecer una tarea difícil de llevar a cabo para el cliente o paciente, puesto a que la mente, el cuerpo y las emociones se hallan muy acostumbradas a un patrón de comportamiento determinado. Sin embargo, la Gestalt, se especializa en brindar el espacio para “practicar” el cambio de comportamiento para lograr sostenerse en el exterior de la terapia, en su día a día. Su intención es el awareness, entendiéndose o como la consciencia momento a momento del flujo de energía de los pensamientos y emociones para evitar que se vaya estancando en el cuerpo. De esta manera, se fortalece el autoapoyo del individuo para que no dependa de un terapeuta toda la vida.

Meditación

La Gestalt y la meditación por ejemplo, tienen mucho en común en este sentido. Ambas se sustentan en la filosofía del darse cuenta o awareness como elemento esencial de una forma de vida para eliminar el sufrimiento y potenciar las capacidades intrínsecas de cada individuo, además de que buscan la quietud de la mente para abrir espacio a la contemplación de los sentimientos, emociones y sensaciones corporales.

Incluso, Claudio Naranjo (1999), uno de los mayores impulsores de las similitudes entre la meditación y la Gestalt esalta que: “La experiencia de Sartori y la práctica de meditación, sirvieron para que Perls, padre de la Psicoterapia Gestalt, fuera moldeando (quizás sin saberlo) su terapia como un equivalente moderno de la práctica budista”, además de otro gran impulsor de la misma idea, Francisco Peñarrubia (Madrid, 1998), quién en su obra *Terapia Gestalt*, analiza las influencias de la meditación zen y vipassana, en lo que él denominó *Gestalt transpersonal*.

Por otro lado, una de las grandes diferencias entre meditación y Psicoterapia Gestalt es la forma en como cada una trabaja con el cuerpo. En Gestalt, el cuerpo se mueve, expresa; en la

meditación permanece inmóvil y es en silencio. Ante esta gran diferencia, se podría pensar que son ideas contrarias, pero paradójicamente tienen la misma intensidad: Sentir el cuerpo.

De hecho, son de gran aportación una a la otra. Claudio Naranjo (1999), incorporó un tipo de meditación interpersonal a la terapia Gestalt que él denomina *meditación en relación*.

Es importante recalcar que una no sustituye a la otra, sino que se aportan y como menciona José Gómez (2007, pp.2-3), “coinciden en tres principios principales: El aquí y ahora, el darse cuenta y la responsabilidad. La psicoterapia permite, aquí y ahora, hacernos más conscientes (darse cuenta) del contenido de la mente: percepciones, sensaciones, emociones, pensamientos...mientras que la meditación nos permite, aquí y ahora, ser conscientes no solo de los contenidos mentales, sino de su naturaleza: de qué están hechas las emociones, sensaciones y pensamientos; cómo surgen; que sucede cuando surgen y cómo desaparecen. En ambos casos, el objetivo es ser más conscientes, responsabilizarnos de aquello de lo que nos damos cuenta y sobre todo, ver su relación con el origen de nuestro sufrimiento.”

Retomando a la bioenergética y la idea de Wilhelm Reich (1897-1957), de unidad funcional mente-cuerpo, como técnica de movimiento terapéutico que busca hacer conscientes los modos de carga y descarga y de registrar las tensiones crónicas que lo bloquean, abren nuevamente el camino a un fluir energético más pleno, que reconecta con el placer, con la potencia y la vitalidad. Cuestión que comparten las tres ideologías.

Este concepto aporta entendimiento de la conexión de todas las partes del ser humano como un ser integral que contiene dentro de sí mismo las respuestas y el potencial de vivir plenamente sin sufrimiento en un cuerpo como vehículo del interior al exterior y viceversa.

Con ayuda de estas técnicas, como en el caso de la Gestalt, que promueve el darse cuenta en el aquí y ahora, la meditación que se centra en la atención lúcida y la bioenergética, que promueve el desbloqueo energético a través del “grounding” (concentración en la respiración y movimientos corporales en el aquí y ahora), la persona posee por lo menos con tres opciones para

trabajar en la capacidad que posee para traducir sus emociones en acciones liberadoras de sus estancamientos psico-corpo-emocionales, permitiendo que su flujo energético circule libremente.

El ejercicio tal como correr, nadar, el yoga, bailar, el movimiento libre es un tipo de enraizamiento necesario para que se produzca ese ajuste, la carga y descarga de energía en el ser. Es por eso que al sentirse “atorados” o bloqueados mentalmente en algún tema a resolver, se puede percibir la necesidad de despejarse, de mover el cuerpo, o de salir a hacer algún tipo de ejercicio y de esa manera, después de unos minutos, sentir una sensación de que se abre la mente, de que las pisadas sobre el sendero regresan al cuerpo y a la mente, al centro desde el cual se obtiene claridad, desde el cual resurge la creatividad para resolver el problema que se hace más ligero y llevadero gracias al movimiento corporal.

Esta cualidad es posible desde cualquiera de los sentidos u órganos externos como las manos, los pies, la piel, la boca, la nariz, los oídos o los ojos como al pintar, por ejemplo, escuchar música, respirar profundamente, contemplar algo detenidamente, hablar, gritar, o comer, entre otras; por eso muchas veces de la ansiedad suele calmarse momentáneamente con comida, porque por unos segundos arraiza a la mente a la conexión con el cuerpo, con las sensaciones del bocado dentro de la boca y se produce una sensación reconfortante de estar ahí en uno mismo en momento presente.

Dado a que la salud es resultado de la homeostasis, es decir, de la capacidad del organismo de autorregularse para estar en equilibrio, mover el cuerpo es parte inseparable de la salud. El cuerpo es el medio por el cual se balancea la energía y en donde se almacena mucha de ella, por lo que es justo en la combinación de conciencia y movimiento corporal que se puede regular.

Se trata, en definitiva, de recuperar y ampliar la libertad psico-corpo-emocional, porque esa libertad, es sinónimo de salud organísmica.

Por último, tomando en cuenta la forma de expresión a la que más voluntariamente y generalmente se acude para expresar algo, que es la palabra, que como bien dice Merleau-Ponty (1985: 215) es la “motricidad inherente del cuerpo”, y es el vehículo de libertad de expresión que diariamente se utiliza y el cual se puede manejar a voluntad propia; lo que dice un individuo o no

dice, depende completamente de él mismo, y de la misma manera, es responsable de la energía que estanca en su cuerpo a causa del uso o no uso de la misma. Está en manos de cada ser racional que tanto calla y que tanto habla, así como la calidad de lo que dice, y los momentos para hacerlo.

Sin embargo, la palabra despojada de energía corporal, no tiene el mismo efecto sobre la consciencia, no logra en el sujeto un “darse cuenta” y una modificación con el mismo peso con que lo hace una práctica integrada.

La palabra de manera integrada, logra reflejar la unidad funcional del ser humano porque no es otra cosa, ni se manifiesta de otro modo que no sea a través del cuerpo, y es sólo a través suyo, que tendremos contacto con nuestra realidad, con nuestro entorno y nuestros vínculos.

A diferencia de otras partes del cuerpo como el rubor en las mejillas cuando se está apenado, el ponerse pálido ante un susto, u otras formas de expresión corporal, que son involuntarios, la palabra es un puente de expresión directa hacia las emociones y sensaciones posibles de crearse de manera activa en el ser.

El hallazgo de la voz y la palabra sin duda es una combinación extremadamente potente. La vida no sería la misma sin reír, gritar, cantar, imitar sonidos, exigir

REFLEXIÓN

Concretando un poco lo anteriormente expresado a lo largo del artículo, el movimiento del cuerpo brinda libertad, abre espacio a la mente, a la creatividad. Por el contrario, no mover el cuerpo, encierra o muestra justamente la necesidad intrínseca de moverlo, como cuando es enyesada una parte del cuerpo o se receta reposo médico; al cabo de un cierto tiempo nace la necesidad inherente de movimiento. Desde este punto de vista del cuerpo como libertad de expresión y tomando la visión filosófica existencial de que la libertad es inseparable de la responsabilidad de toma de decisiones; mover el cuerpo en su diversidad de formas, siempre y cuando contemos con la posibilidad de ello (por no mencionar casos de parálisis corporal o cerebral, paraplejia u otras condiciones que limiten el movimiento del mismo, en las cuales también se puede recurrir a la respiración como un movimiento voluntario si la persona está en estado consciente) es una decisión accesible para todo ser humano momento a momento. La decisión de vivir bajo la aceptación de la aleación sensaciones-mente-cuerpo brinda salud integral, ya que recibe a la responsabilidad y a la libertad como partes unificadas. De esta forma, la mente es capaz de liberar al cuerpo y a las emociones por medio de acciones, las emociones indican a la mente que requieren ser reguladas por medio del cuerpo y gracias a la capacidad de movimiento del cuerpo, este es el vehículo liberador de ambas.

BIBLIOGRAFÍA

- LAÍN ENTRALGO, PEDRO (1989) El cuerpo humano: Teoría actual. Madrid: España.
- GÓMEZ, J. (2007, Abril). Meditación y Gestalt. <http://www.masconciencia.com/>.
<http://www.masconciencia.com/cont/GestaltMeditacion.pdf>
- LOWEN (2011), A. La Bioenergética. Málaga, Sirio.
- STABACH, MARIA LAURA. Bioenergética y arte: desde el enraizamiento hacia la expresividad. In: VOLPI,
- MERLEAU-PONTY, MAURICE (1985). Fenomenología de la percepción. España: Planeta.
- PERLS, Fritz y BAUMGARDNER, Patricia. (1999), Terapia gestalt: Teoría y Práctica, Alianza, S.A. Madrid, España.
- VOLPI; J. H.; VOLPI, S. M. Psicología Corporal. In: VOLPI, J. H; VOLPI, S. M. Psicología Corporal, v. 02. Curitiba: Centro Reichiano, 2002.