

# EL "DARSE CUENTA" UN CAMINO HACIA EL AUTOCUIDADO



*Marcela Campos y Elena Ferreros*

## EL “DARSE CUENTA” UN CAMINO HACIA EL AUTOCUIDADO.

### LA RELAJACIÓN FACILITADORA DEL EQUILIBRIO ORGANISMICO.

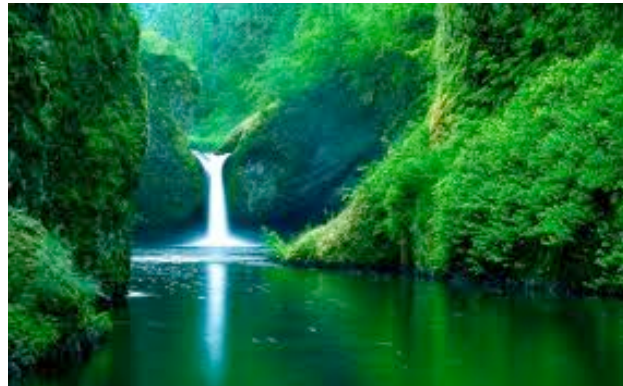
*“El verdadero aprendizaje de la anatomía y la fisiología es algo que puede conectarnos con una sabiduría orgánica profunda, hacernos confiar en nuestro propio cuerpo y enseñarnos a amar los instrumentos con los que hemos nacido”*

*Dra. Schnake*

En nuestra vida cotidiana solemos tener la atención fundamentalmente hacia el exterior, olvidándonos de nuestras sensaciones propioceptivas o dándonos cuenta de ellas, cuando son desagradables. Es de vital importancia poner la atención hacia “dentro”. Este sería el camino del autocuidado. Con la mirada hacia adentro, hacia nuestros órganos, podemos contactar y darnos cuenta al escucharlos del mensaje que nos mandan. Y es en esta comunicación a través de la relajación como planteamos facilitar el equilibrio.

La relajación es una técnica milenaria que se ha utilizado en muchas culturas y que la psicología rescata del yoga, del budismo y del Zen. Estas tres corrientes explicaron la importancia que tiene el cuerpo para influir positivamente sobre la mente y viceversa; en el recorrido histórico de esta influencia, nos parece importante hacer mención a los primeros autores que hablan de la influencia psíquica en lo somático.

Freud hizo un aporte fundamental a cerca de como lo psíquico podía influir en lo somático pudiendo producir múltiples síntomas de conversión o parálisis histéricas. Introduciendo así la expresión de “Complacencia somática” para explicar la elección de la neurosis histérica y la elección del órgano o del aparato corporal en el cual tiene lugar la conversión: "En el histérico especialmente, el cuerpo o un determinado órgano proporcionaría un lugar para la expresión simbólica del conflicto inconsciente".

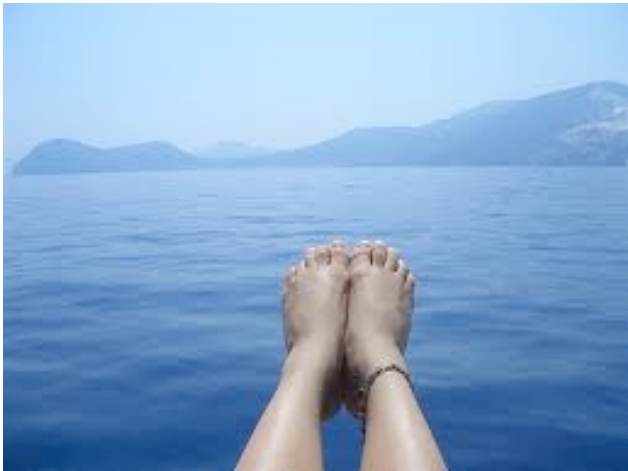


Es en el caso “Dora”, cuando Freud hablo por primera vez de “complacencia somática”, planteo que el origen del síntoma histérico requiere un correlato tanto psíquico como físico. Es este fenómeno lo que proporciona a los procesos psíquicos inconscientes una salida hacia el ámbito corporal. Con esto trato de explicar no sólo la elección de un determinado órgano, sino la elección del cuerpo mismo como medio de expresión.

Después de las aportaciones de Freud en el seno mismo de la medicina, se aceptó el hecho que los seres humanos podían “somatizar”, es decir, enfermarse de un órgano como expresión de un conflicto.

Es el conocimiento de esta influencia bilateral, lo que lleva a diversas corrientes a trabajar con el cuerpo. A poner la mirada en él y a tenerlo en cuenta como herramienta fundamental en procesos de psicoterapia. La Bioenergética, corriente impulsada por Reich, parte de una perspectiva holística, e intenta generar una relación sana entre mente y cuerpo, sustentándose tanto en aspectos físicos muy potentes (el movimiento y la respiración), como en la comprensión de las estructuras básicas del carácter humano. Utilizando técnicas corporales como estrategias de conocimiento y desbloqueo.

Desde la gestalt también partimos de un concepto holístico en el cual no hacemos una división cuerpo-mente. Somos uno y esto es más que la suma de las partes. Se trata de recuperar la dignidad de la persona sin segmentarla. **Es un enfoque humanista, fenomenológico, no causalista.**



Etimológicamente **holismo** proviene del [griego](#) ὅλος [*holos*]; *todo, entero, total*. La holística, una actitud integradora, se refiere a la manera de ver las cosas enteras, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar interacciones y particularidades que no se perciben si se estudian los aspectos que conforman el todo por separado. El todo es lo determinante.

Es en esta propuesta holística en la que la enfermedad se aborda como una alteración de la totalidad del ser, en la que cabe resaltar la importancia de escuchar nuestro cuerpo, ya que tanto los conflictos como nuestros aspectos negados pueden producir desequilibrio, dolor y enfermedad. Por eso en la psicoter

apia gestalt no hay separación entre la enfermedad física o psíquica, esta ocurren en los dos niveles y nos envían un mensaje que abogamos por escuchar para aprender, para ser conscientes y desde ahí volver al equilibrio.

Perls no pensó en proponer algo que negara los aportes de Freud, sino que pretendía hacer una modificación y un aporte al psicoanálisis. Lo obvio es que estando absolutamente comprometido con el psicoanálisis, criticaba el hecho de que esta disciplina, tratara los hechos psicológicos como si existieran

aislados del organismo. Perls identifica la necesidad de conectar al paciente consigo mismo, con el “darse cuenta” a través del organismo, incorporando formas y métodos que incluyeran el cuerpo, los movimientos y las sensaciones dentro del proceso terapéutico.

Partiendo del enfoque gestáltico proponemos a través de la relajación corporal, facilitar un “darnos cuenta” de la importancia de escuchar a nuestro cuerpo y agradecer su equilibrio. No es tanto saber como funciona el organismo sino poder confiar en él, en su capacidad de autorregulación.

Los pensamientos y los deseos son parte del organismo que somos, al igual que nosotros somos parte del mundo en que vivimos. De esta forma, hemos desarrollado nuestras capacidades y destrezas para adaptarnos a un mundo que nosotros mismos vamos creando. Desde la relajación podemos contactar con el equilibrio orgánico y fomentar la adaptación al entorno, aflojar las tensiones y reconectarnos con él.

¿ Qué ocurre en nosotros al hacer relajación?:

Al posar la atención en la respiración profunda, facilitaremos la movilidad diafragmática, produciéndose un suave masaje a nivel del plexo solar, donde existen miles de terminaciones nerviosas. También, se produce una gran expansión de los pulmones que permite una mayor oxigenación y esta facilita la distensión muscular. Cuando pasa más oxígeno a la sangre, se produce una mejor alimentación de los órganos, lo que facilitará su correcto funcionamiento. Simultáneamente, somos conscientes de vivencias de sosiego, tranquilidad, bienestar.

La cualidad fundamental de la relajación es que el cuerpo está en máxima distensión. Mientras, la consciencia esta plenamente activa, lo que nos permite un "darnos cuenta" en vigila sin tantas resistencias.

Al posar la atención sobre la respiración y relajándonos, algo cambia. Quizás si posamos la



atención sobre las características y funciones de nuestros órganos, en profunda relajación, podamos tratar de potenciar el "darse cuenta" de nuestro equilibrio orgánico, pudiendo confiar en el. Esto nos lleva a plantear la visualización, dentro del proceso de relajación, como una herramienta para hacer foco en la homeostasis de nuestro cuerpo.

La psiquiatra chilena Adriana Schnake (Nana), planteó la posibilidad de hacer diálogos gestálticos con el cuerpo. Fundamentándose en que, como cita en su libro “Enfermedad, síntoma y carácter”: “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 límites que nos habitan. A través de este reconocimiento, podría ocurrir que cada vez sea menos necesario que una parte tenga que gritar para que sepamos que existe”.

Por lo general, nos damos cuenta de nuestros órganos cuando se rompe la homeostasis interior, es decir cuando enferman. Ella descubre la posibilidad de entender este mensaje y rescatarlo, para que este conocimiento le sea útil al ser humano. Plantea dos maneras de conectarnos con los mensajes de nuestro cuerpo “una inadvertida, poética con la cual no buscamos ni esperamos nada, simplemente nos hundimos en la sensación de una parte de nosotros mismos o de la naturaleza y dejamos surgir la emoción con un ritmo, una melodía, un colorido y, muchas veces, hasta un aroma y es posible que en este hermoso contacto con la totalidad de nuestro cuerpo se favorezca nuestro bienestar.”

Otra forma de acceder a ellos es a través de un dialogo gestáltico en una silla vacía, generalmente, donde la persona puede darse cuenta tanto de las características como de las funciones de los órganos y escuchar el mensaje que puede aprender de la enfermedad.

Su último libro, citado anteriormente, incluye casos y fichas anatómo-fisiológicas donde describe las características de los órganos. Tomando dichas características, podemos hacer un acercamiento a los órganos mediante una visualización, rescatando la importancia de enseñar a las personas a valorar el equilibrio que existe en el cuerpo y el milagro de su funcionamiento.

A través de la visualización, sugerimos generar un panorama interior, en el cual pueda ser posible valorar los órganos de forma distinta, con sus características y funciones. \_Consiste en escuchar, valorar y potenciar al órgano sano y su homeostasis. No solo escucharlo cuando ya está dañado. "Si mi órgano es valioso, su mensaje es valioso".

Escuchar los sabios mensajes de nuestro cuerpo nos permite caminar hacia el autocuidado. Poner conciencia sobre nuestro funcionamiento interior nos ayuda a valorar la maravillosa arquitectura de nuestro organismo, es desde esta valoración, desde el reconocimiento del juego de la perfección del equilibrio que planteamos una posible ruta para la prevención. Si escuchamos los mensajes del cuerpo afinando el oído para entender nuestro ser, si estamos atentos a las necesidades de nuestro organismo podemos proveerlo de aquello que necesita, atravesando el ciclo de la experiencia de la forma más sana.

## BIBLIOGRAFÍA

- Dra. Schnake. *“Enfermedad, síntoma y carácter: diálogos gestálticos con el cuerpo”* Editorial Cuatro Vientos Santiago de Chile 2007.
- Dra. Schnake. *“Los diálogos del cuerpo”* Editorial Cuatro Vientos Santiago de Chile 1995.
- Freud, Sigmund. *“Obras Completas”* Editorial Biblioteca nueva Madrid 1948.
- Perls, Fritz. *“El enfoque gestáltico”* Editorial Cuatro Vientos Santiago de Chile, 1976.
- Reich, Wilhelm. *“Análisis del carácter”* Editorial Paidós Barcelona 2005.