

EL DESPLIEGUE DE LO ESPIRITUAL EN EL LENGUAJE CORPORAL

THE DEVELOPMENT OF THE SPIRITUAL DECISIONS THROUGHOUT BODY LANGUAGE

Adriana Sosa Terradas

Universidad Argentina John F. Kennedy

Resumen. La riqueza del aporte frankliano consiste en haber hecho explícita su idea de persona poniendo en el escenario de la psicoterapia del siglo XX el despliegue de lo espiritual como tarea en el restablecimiento de la salud y la plenitud emocional del paciente. Mi tarea eminentemente clínica me ha conducido a diversas búsquedas que aporten técnicas para complementar el trabajo de lo noético. En los últimos tiempos he venido ahondando en el vínculo entre espíritu y corporalidad. La filosofía existencial nos recuerda que el ser humano es un “ser encarnado” como rasgo radical de su existencia. Partiendo de esta idea, “ser persona” es realizar a través de nuestro cuerpo y en relación de unidad con el mundo, un proyecto fundamental en la vida. Mi cuerpo me permite aparecer ante los demás, tener un rostro, ser presencia para el otro, acceder a la experiencia del amor, el dolor y aún de la muerte. Considero que es necesario reflexionar acerca de la urgencia de recuperar la noción de dignidad, tanto del propio cuerpo como de el del otro. Tiranía del cuerpo como objeto de belleza, placer, juventud, vitalidad y poder son actitudes que lo degradan al estatus de mera “materia”. ¿Cómo trabajar desde la Logoterapia la integración de la corporalidad como decisión conciente y libre desde nuestro ser espiritual?

Palabras Claves: espiritualidad. Corporalidad. Cosificación. Unidad

Abstract. The richness of Franklian input consists on making his ideas of the person explicit by displaying, in the 21st Century psychotherapy setting, the spiritual as a task in reestablishing the health and the emotional sense of completeness of the patient. My eminently clinical task has led me to many searches that provide with techniques to complement the work of the Noetic. In the last couple of years I've deepened into the link between the spirit and the corporality. Existential philosophy brings us back the memory that the human being is an “incarnated being”, a radical trait of his existence. From this point on, “being a person” is to fulfill ourselves through our bodies and in a unity relationship with the world, a fundamental project of life. My body allows me to appear before the others, have a face, be a presence to the other, access the experience of love, of pain and even of death. I consider it to be necessary to reflect about the urgency in recovering the notion of dignity, from both one's body and the body of the other. The tyranny of the body as a beauty, pleasure, youth, vitality and power object is an attitude that degrades it to the status of a simple “matter”. How can one work through our spiritual being the integration of corporality as an aware and free decision, from the standpoint of Logotherapy?

Key Words: spirituality. Corporeal nature. Dehumanization. Totality.

“ (...) esa especie de invasión irresistible de mi cuerpo sobre mí mismo que es el fundamento de mi condición de hombre y de criatura»

Gabriel Marcel

Durante estos más de 20 años de praxis logoterapéutica han sido mis pacientes y sus sufrimientos, los que me han orientado en la búsqueda de nuevas herramientas para trabajar la *Logoterapia Inespecífica* (Frankl, 1992) y especialmente el vínculo entre espíritu y corporalidad. La filosofía existencial nos recuerda que el ser humano es un “ser encarnado” como rasgo radical de su existencia. Partiendo de esta idea, “ser persona” es realizar a través de nuestro cuerpo y en relación de unidad con el mundo, un proyecto fundamental en la vida. Mi cuerpo me permite aparecer ante los demás, tener un rostro, ser presencia para el otro, acceder a la experiencia del amor, el dolor y aún de la muerte.

Considero que es necesario reflexionar acerca de la urgencia de recuperar la noción de dignidad, tanto del propio cuerpo como del de el otro. Tiranía del cuerpo como objeto de belleza, placer, juventud, vitalidad y poder son actitudes que lo degradan al estatus de mera “materia”. ¿Cómo trabajar desde la Logoterapia la integración de la corporalidad como decisión (valoración) conciente y libre desde nuestro ser espiritual?

Las primeras consideraciones acerca del cuerpo surgen del pensamiento griego antiguo, reducido a pura materia opuesta al alma o tal como lo considerase Platón “cárcel del alma”, siendo la máxima aspiración del hombre el liberarse de sus impurezas. En Aristóteles encontramos una superación del dualismo

platónico en la unidad materia-forma como expresión de lo humano, sin embargo el “ser racional” sigue siendo la esencia de nuestra naturaleza.

Debemos a Tomás de Aquino (1225-1274) su concepción del alma como forma substancial de la realidad corporal del hombre (anima forma corporis), lo que implica que sólo animando el cuerpo, puede el alma realizar lo que esencialmente es. **Sin cuerpo no hay persona humana.** Al respecto Frankl afirma: “El signo distintivo de la existencia humana es la coexistencia de la unidad antropológica y las diferencias ontológicas, del modo de ser unitario del hombre y las diversas clases de ser de los que participa. La existencia humana, en suma, es *unitas multiplex*, por usar la expresión de Tomás de Aquino” (1987, p.153)

Los aportes del pensamiento existencial y de la fenomenología han sido asimismo fundamentales para resaltar el singular estatus que ocupa el cuerpo en la consideración de la realidad y del existir humano. Husserl afirmaba que *el único objeto en el cual mando y gobierno de manera inmediata es mi cuerpo* y Marcel reafirmó esta unidad al sostener que: «*Mi cuerpo es mío en tanto no lo contemplo, en tanto no lo coloco entre él y yo un intervalo, en tanto no es objeto para mí, sino que soy mi cuerpo*» (1953, p.96)

Siendo entonces nuestro cuerpo el órgano de apertura de la persona a todo lo que es, así como a la relación de comunión con los otros, planteo como de suma importancia que los logoterapeutas reconsideremos la investigación de la corporalidad y su dinámica con lo espiritual como aportes a la clínica. En trabajos anteriores, he planteado un posible

abordaje desde la Logoterapia de pacientes víctimas de traumas basándome en la aplicación de algunas técnicas propuestas por las Terapias de Avanzada, originadas en las investigaciones de las Neurociencias e introducidas en la Argentina y denominadas así por los Dres. Solvey (1993). Estas técnicas tienen como antecedente a la Programación Neuro Lingüística de Bandler y Grinder (1980) y como iniciador del paradigma a Milton Erickson (1901-1980), aunque aseveraciones acerca de la localización en el cerebro de las funciones mentales las encontramos desde los egipcios -1550 aC-, pasando por Hipócrates -400 aC-, hasta nuestros días.

¿Puede un paciente aprehender lo valioso a través de la intuición emocional, tal como plantea Frankl, si su mente interpreta erróneamente o desconoce por ser inconcientes, sus emociones primarias?

En el presente trabajo intentaré plasmar mis actuales recorridos por desentrañar el vínculo entre cuerpo y emoción, como conocimiento y abordaje previos al apelar a la toma de postura espiritual valorativa del paciente.

LAS EMOCIONES

Debemos a Charles Darwin (1809-1882) el haberse dedicado por más de treinta años a recopilar información de observaciones sistemáticas acerca de la expresión de las emociones tanto en personas de diferentes culturas como en animales. A partir de las mismas concluye que la expresión de las emociones es universal, innata y producto de la evolución. Una de las observaciones

concluyentes con respecto a estas afirmaciones son sus estudios en la expresión de emociones en ciegos de nacimiento.

Los estudios actuales en neurobiología definen la emoción como patrones de respuestas químicas y neurales influidos por nuestro pasado evolutivo y personal, que producen cambios corporales y en el comportamiento, proporcionando conductas adaptativas (Damasio, 2000).

La primera emoción básica que se ha estudiado es el miedo, siendo su centro neurobiológico la amígdala. Otras emociones básicas son: la ira, la tristeza, la alegría, sorpresa, la culpa, el asco o aversión, la vergüenza y el amor/cariño.

Podemos afirmar que todas estas emociones básicas, de naturaleza inconciente, no solamente influyen en nuestro vínculo con los otros, sino en el vínculo que establecemos con nuestro propio cuerpo, en los procesos de salud-enfermedad así como también en su cosificación como mera fuente de placer sexual, belleza o juventud. La unidad, que plantea el pensamiento existencial, yo-cuerpo-mundo, actúa sintomáticamente cuando esas emociones inconcientes se sostienen en el tiempo como consecuencia de un conflicto/trauma no resuelto.

Parte del proceso de autoconciencia que busca la Logoterapia debe incluir, según mi experiencia, un **aumento de la conciencia emocional** de nuestros pacientes, para que luego puedan ser capaces de aumentar su conciencia ética o valorativa.

Pero ¿qué momentos suponen en la terapia este proceso que parte del motivo de consulta como síntoma hasta llegar a aumentar en él su percepción valorativa y de sentido?

Considero que previo a toda posibilidad de trabajar la restricción de lo noético en el despliegue del autodistanciamiento y la autotrascendencia es imprescindible en aquellos pacientes en los que el cuerpo como síntoma está comprometido, partir del esclarecimiento de la/s emoción/es predominante/s.

El aumento de la autoconciencia emocional supone, para mí el recorrido en la psicoterapia de los siguientes procesos:

1. Búsqueda en la historia personal y transgeneracional (genograma) de la situación que detonó estrés/trauma/conflicto.
2. Hacer conciente la/s emociones vinculadas a esa situación.
3. Aceptar la emoción dejando de lado todo prejuicio o juicio de valor.
4. Compadecer ----- perdonar/
Compadecerme-----perdonarme
(soltar, dejar atrás el pasado, ser más libre). **Perdonar no significa justificar ni aceptar! Sólo requiere un cambio de percepción.**
5. Ampliar el campo fenoménico de la realidad percibiendo otras opciones de ser o de actuar.

¿CÓMO TRABAJAR LAS EMOCIONES?

1. Ponerme en situación: más que dejar que la persona relate un acontecimiento le pediremos que cierre sus ojos y vuelva a “estar en esa situación”. Una vez que

nos describe lo que ve, le pedimos que le ponga un nombre a la emoción que está experimentando frente a lo que siente. Le pediremos también que descubra en qué parte del cuerpo está sintiendo esa emoción y se concentre en la sensación física. Luego le preguntaremos si hay algo que quisiera hacer o decir frente a su sentir de ese momento que no haya dicho o hecho con anterioridad. Con pacientes que tienen padecimientos físicos crónicos (pej: asma, colon irritable, alergias, problemas digestivos, migrañas, etc.) solemos trabajar previamente la anatomía o la función del órgano afectado, cuál es el sentido biológico que cumple. Ya que recordemos que toda emoción está al servicio de la adaptación del organismo.

2. El “por qué” de la persistencia de esa emoción: en qué creencia se fundaba esa emoción para ser sostenida: ¿para defenderme, protegerme, sentirme víctima, seguir aferrado al otro...?
3. Búsqueda del recurso: le pedimos al paciente que le dé a ese tú que está sintiendo ahora, una solución para liberarse de ese estado emocional.
4. Me hago responsable de mi respuesta: más allá de que la emoción se pueda corresponder con la situación o la persona que piensa el paciente (ya que otras veces descubre que no tiene que ver con lo que había atribuido anteriormente al ejercicio) le pedimos que se sitúe en comunión consigo mismo (a través de la respiración) y decida ahora conscientemente qué

respuesta quiere dar, desde su libertad, a esa situación que generó la emoción.

Esta última parte del ejercicio necesita de dos condiciones previas en nuestros pacientes: la posibilidad de experimentar empatía y compasión. Si el paciente no se encuentra capacitado, por la estructura de su personalidad de experimentarlas o porque aún no ha soltado toda la rabia y el dolor, deberemos recomenzar el ejercicio tantas veces como el paciente necesite hasta poder soltar.

La **empatía** es la capacidad que poseemos los seres humanos como poseedores de una naturaleza espiritual (connaturalidad, Jaspers) de ponernos en el lugar del otro y sentir con el otro. La sensación generalizada de “no valer” o lo opuesto “la arrogancia y el prejuicio” son dos actitudes en los pacientes que impiden el despliegue de la empatía y que a través de diversos ejercicios hemos de apuntar a desarrollar (ver al otro a través de los ojos del espíritu, mirar su corazón y no su ego) como ejes del cambio. Asimismo, la **compasión** es la capacidad de actuar para aliviar el sufrimiento de otro. Para practicarla podemos pedirle al paciente que piense las siguientes afirmaciones en distintos momentos del día y con distintas personas:

“Como yo, esta persona busca felicidad en su vida.”

“Como yo, esta persona trata de evitar el sufrimiento en su vida”

“Como yo, esta persona conoce de la tristeza, la soledad y la desesperación.”

“Como yo, esta persona está buscando satisfacer sus necesidades.”

“Como yo, esta persona está aprendiendo sobre la vida.”

Para ser capaces de perdonar es necesario ser concientes de aquello que origina nuestra rabia o enojo, conocer “la verdad”. El hecho de haber realizado el genograma con el paciente nos permite remitirlo a aquellas personas que quizás conserven datos de su historia personal, no dichos, mentiras u ocultamientos. El hecho de descubrir la verdad hace que el paciente comprenda esas emociones que experimentaba y sea capaz de “soltarlas”.

LA RECUPERACIÓN DE LA PROTOCONFIANZA

¿Cómo puede una persona “perdonar”, “soltar” situaciones muy primarias de rechazo o daño físico y/o psicológico? Para ello es indispensable estar posicionados desde una antropología tridimensional (cuerpo-mente-espíritu) tal como plantea Viktor Frankl.

E. Lukas (1995) nos orienta para el abordaje cuando define el concepto de *protoconfianza*. La autora afirma que la confianza básica que recibimos de nuestros padres y familiares que nos permite crecer sanos y buenos no puede estar solamente basada en una “confianza en seres humanos” falibles y limitados. Sino que se trata más bien de una profunda confianza en la vida, una protovivencia, “el haber sido llamado a la existencia” y por ende amado y deseado desde un principio.

La Logoterapia tiene todos los elementos para trabajar las emociones del paciente sin el peligro de que este quede anclado en el resentimiento y el pasado. La superación del

trauma emocional sólo se puede dar desde esta mirada trascendente que nos permite descubrirnos creaturas con una misión o

proyecto por cumplir, en cuya realización está la plenitud de nuestra vida.

REFERÊNCIAS

- Copleston, F.C (2007). *El pensamiento de Santo Tomas*. Breviarios Fondo de Cultura Económica: México.
- Frankl, V.E (1987) *El hombre doliente*. Ed. Herder: Barcelona.
- Frankl, V.E (1990) *Logoterapia y Análisis Existencial*. Ed. Herder: Barcelona
- Frankl, V (1991) *La voluntad de sentido*. Herder, Barcelona
- Frankl, V (1992) *Teoría y Terapia de las Neurosis*. Herder: Barcelona
- Hellinger, B. (2012) *Órdenes del amor*. Ed. Herder: Barcelona
- Lukas, E (1995) *Psicoterapia en dignidad*. Ed. San Pablo: Buenos Aires.
- Lukas, E (2004) *Logoterapia. La búsqueda de sentido*. Ed. Paidós: Buenos Aires
- Marcel, G (1953) *El misterio del ser*. Ed. Sudamericana: Buenos Aires.
- McGoldrick, M; Gerson, R (1987) *Genogramas en la Evaluación Familiar*. Ed.Gedisa, 2ª Ed: Buenos Aires.
- Merleau-Ponty, M (1994) *Fenomenología de la percepción*. Ed. Península: Barcelona.

Enviado em: 31/08/2013

Aceito em: 12/12/2013

SOBRE A AUTORA

Adriana Sosa Terradas (PhD). Doctora en psicología logoterapeuta. miembro fundador de la “fundación argentina de logoterapia Viktor E. Frankl” profesor titular de la cátedra de “Psicología de la Personalidad” de la Universidad Argentina John F. Kennedy profesor en posgrado de la Universidad de Flores (argentina) profesor del Instituto Euskal-echea de capital federal. coordinador del curso de posgrado de formación en logoterapia de la Fundación Argentina de Logoterapia co-coordinador del área de investigación de la Fundación Argentina de Logoterapia ha completado su formación con técnicas de avanzada como el “touch for health” y el mindfulness para el trabajo de lo corporal en psicoterapia. Se ha formado en educación en aula virtual y en estrategias áulicas en educación a distancia. Asesora en tesis de grado y tesis de posgrado autora del libro “habilidades para una vida con sentido” docente internacional invitada por distintos países de latinoamérica, para sus cursos de formación en logoterapia. co-autora del libro “Psicología preventiva” y “Psicología preventiva y de la salud”, co-autora del libro: “Psicoterapia infantil centrada en el sentido” en edición.