

# El cuerpo: creador y testigo de la experiencia

## Introducción

### Cómo lo veo yo...

Al cuestionarme sobre lo que supone para mí el cuerpo en terapia, pienso en la siguiente imagen:

Un día, mientras tomaba clase de danza contemporánea, las que éramos principiantes le enseñábamos a nuestra profesora las moraduras en los brazos, en los hombros, algunas heridas en las rodillas y en los empeines de los pies dada nuestra evidente incompetencia para entrar bien al suelo. En contemporáneo hay mucho trabajo de suelo. Ella se limitó a sonreír y a encogerse de hombros... Su respuesta vino unos instantes después durante el trabajo.

Nos dijo: *“el suelo es vuestro aliado para bailar, aprended a darle el peso completamente de vuestro cuerpo y así será vuestro evidente apoyo, no temáis caer en él, pero es necesario aprender a entrar bien en él, y a utilizarlo en vuestro servicio. Es vuestro real apoyo para crear cualquier movimiento. El suelo es lo único a lo que necesariamente volvéis antes de dar el siguiente paso”*...

Y es cierto. Os puedo asegurar que, los mismos movimientos utilizando el suelo como apoyo y no como enemigo es la diferencia entre tener moraduras y no tenerlas. Es precisamente lo que permite dar continuidad al movimiento. Por el contrario, cuando no lo usamos dejando el peso completamente, el movimiento no fluye, nos damos golpes, encontronazos, hay una cierta discontinuidad en el danzar. No obstante, lleva tiempo aprender a usar el suelo como un colaborador...

Esta es una imagen que me sirve para nombrar cómo en mi opinión utilizamos el cuerpo durante la sesión terapéutica: es un buen suelo en el que apoyarnos. Por otra parte, igual que lleva tiempo al bailarín usar el suelo como apoyo, como terapeutas también nos lleva tiempo aprender a utilizar el cuerpo en sesión. Seguramente todos tenemos la experiencia de proponer algo para explorar, y un torrente de sensaciones, emociones, representaciones, etc vienen a primer plano, y en ese momento preguntaros ¿y ahora qué hago con todo esto? ¿cómo crear una dirección de sentido con estos indicadores que proceden del cuerpo, que son evidentes, que están a disposición...?

En efecto, el proceso de construcción de figura que se arraiga en el cuerpo para posteriormente crear nuevas modalidades de contacto con el entorno, no resulta evidente. Es cierto que podemos sentir una especie de vértigo cuando no sabemos cómo usar las señales corporales, la excitación como prueba de realidad, al servicio de la construcción de una necesidad emergente. Ya que no se trata de descubrir la necesidad, sino más bien de construirla, de darle forma, en el presente del encuentro.

Partir del cuerpo, significa para mí otorgarnos el derecho de apoyarnos en la función ello del self. El cuerpo es una puerta de acceso privilegiada a esta función que no es apresable, ni tangible. No tenemos acceso al deseo, sino que sabemos de él a través de las formas que toma.

En sesión, me parece cada vez más importante tomar el tiempo para desplegar momento a momento las sensaciones, emociones, pensamientos, representaciones por las que el cuerpo está atravesado en una situación dada. Cuando estamos en presencia de un paciente, estamos afectados mutuamente el uno por el otro. Una serie de micro-impactos, van a entretenerse. Habrá algo que puja en la situación, algo emergente. Este “dado” de la situación ES a lo que Goodman ha llamado “ello de la situación”.

Apoyarnos en los indicadores corporales, nos da la oportunidad de tener una referencia visible de lo que sucede momento a momento. Lo que nos permite tomar el pulso a la situación. Constituyen una referencia del estado de la frontera-contacto. Goodman nos señala que el proceso de construcción de figura o proceso de contacto, es un proceso observable. La figura tiene propiedades estéticas observables. De ahí que consideremos que para identificar el proceso de contacto, necesitamos tener en cuenta criterios de orden estético. Dicho de otro modo, si decimos que “la excitación es la evidencia de la realidad”, entonces el foco de nuestro trabajo se va a situar en identificar los marcadores momento a momento de excitación en la frontera-contacto y sus operaciones. Es decir, lo que nos interesa es la secuencia de acciones, de verbos. La cuestión es ¿cómo utilizamos esta excitación en provecho de la gestalt emergente?

Por otra parte, necesitamos tener en cuenta que, la propuesta de Goodman es pensar en términos de unidad “campo organismo-entorno”. El cuerpo entonces lo podemos comprender como una concretización del organismo, de la misma forma que la situación es una concretización del campo. Lo que significa que como terapeutas a la hora de intervenir, estamos invitados a mirar a nuestro paciente NO como un cuerpo separado, una carne sobre la que pasan cosas que tratamos de descubrir: tipo mirada cirujano. Sino que estamos invitados a posicionarnos en una perspectiva desde la cuál, lo primero es la situación. De tal manera que, mi paciente es creador de la situación y creado por la situación.

## Sesión

### “Desplegando un suspiro”

Planteadas estas cuestiones iniciales, permitidme ahora que os describa brevemente unas pinceladas de una sesión terapéutica con el objetivo de señalar algunos aspectos que me resultan interesantes.

Comenzamos la sesión y mi paciente me dice:

*P: Cuánto tiempo hace de la última sesión! Tenía muchas ganas de verte. Han pasado muchas cosas para mí. ¿Sabes?, muchas cosas importantes...*

*T: Ah si...*

*P: Si, en nuestra última sesión estaba embarazada...*

T: ¡¡¡SI?? (Me siento muy alegre y se lo manifiesto con mi cara sin interrumpirla. A la vez me sorprende de que no me lo hubiera dicho la vez anterior habida cuenta de lo importante que es para ella. Sé que lleva buscando bebé hace tiempo).

*P: SI!... Suspira. (Ella responde con su cara alegre) pero en fin no te lo dije porque era una prueba casera, mi pareja y yo habíamos decidido no decir nada a nadie hasta que tuviéramos la confirmación del médico para poder compartirlo abiertamente.*

T: Ah, ya! ...seguro... (Valido que la relación de pareja sea una buena contenedora de sus asuntos)

(En este brevísimo intercambio, me doy cuenta de que al manifestarle mi enhorabuena me ha respondido un solo SI. Y que ha hecho un SUSPIRO después, y que la alegría no se expande más...Soy sensible a la forma en que se manifiesta la emoción. La alegría funciona con la expansión, una forma de respirar expansiva, una tonalidad de la voz. Sin embargo, he oído un suspiro. Yo siento un hormigueo en mi estómago que me hace decidir también contener mi alegría. Me digo “algo pasa”).

Ella continúa diciendo cambiando el tono de la voz...

*P: Así que efectivamente estaba embarazada, pero... lo he perdido. Sangré durante varios días y a pesar del reposo lo perdí. Los médicos me animan diciendo que eso pasa frecuentemente, y bueno, estos días he sobrevivido diciéndome muchas cosas...pero tenía ganas de venir...*

(Yo siento tristeza, es como si la decepción espesara la atmósfera...)

T: Así que tenías muchas ganas de venir a decirme que ha pasado “lo mejor” para ti y “lo peor” para ti en estos momentos...

*P: Si... (Suspira de nuevo. Me digo: ¿qué puja en estos suspiros?)*

T: Me siento contrariada y sensible a la rapidez con la que he pasado de sentirme alegre por ti...y ahora me siento tan triste por tu pérdida...

*P: Suspira...(se llenan sus ojos de lágrimas y sigue suspirando...)*

(Me pregunto qué está buscando mi paciente en este momento, qué vamos a tejer juntas como necesidad emergente en la situación. Estoy atenta a cuál puede ser la dirección de sentido, lo que puja. Me siento muy atenta a estos indicadores procedentes del cuerpo de ambas. Su cuerpo y el mío atravesados por emociones como indicadores de la situación... movimientos pesados, suspiros, miradas tristes, cierta contención en el tono de la voz.... Estamos con lo “dado de la situación” con la función ello de la situación...)

*P: Si, es lo mismo que tú me dices ahora, ha sido todo tan rápido, no me ha dado casi tiempo ni de alegrarme, y enseguida lo he perdido...Es raro...*

T: Qué podrías estar necesitando ahora, es tiempo para...es qué (mi hipótesis en ese momento es ¿cómo vamos a hacer para abrir un espacio para dar forma a todas estas manifestaciones corporales construyendo una dirección de sentido)

*P: Estoy un poco agobiada ahora. Me viene que tengo que decidir si el próximo lunes me voy de viaje yo sola dos meses o no...era un posibilidad que había esperado hace tiempo y llega ahora, no sé qué hacer...estoy hecha un lío, es una buena oportunidad pero...son dos meses...no sé...perdería dos meses de seguir intentándolo...me siento un poco encorsetada...*

Durante esta fase de precontacto exploramos el conflicto entre su deseo de tomarse un tiempo, y la función personalidad presionando con introyectos en términos de “no hay que perder tiempo”... “no puedes permitirte marcharte siendo que hay que seguir intentándolo”. Cuestionamos sus representaciones a partir de su deseo. Aquí parece dibujarse una dirección de sentido: se siente “encorsetada” y necesita darse un respiro, un tiempo de descanso. Tras una secuencia de exploración, (puesta en contacto) vamos construyendo una posibilidad nueva. Algo emerge como el siguiente paso obvio y que antes no veía así. Se muestra muy contenta y aliviada. Sorprendida de sentir porque una posibilidad que ahora parece tan obvia no la había visto así antes. Según la secuencia de contacto, estaríamos ubicadas en una modalidad de contacto final, obteniendo lo que necesita e integrándolo en el cuerpo. Manifiesta evidentes señales de alivio, de alegría y de satisfacción por verlo tan claro.

Entonces ella respira y me dice:

*P: Es alucinante!, siento una sensación de relajación y apertura aquí en el abdomen bestial!...(se pone las manos en el abdomen, respira, se reinstala en la silla, me mira con cara de asombro sonriéndose).*

T: ¿Cómo es?

*P: Siento alivio (respira), siento ligereza en todo el cuerpo, y una claridad en la cabeza... (Parece que estamos en el contacto final y comenzando el post-contacto).*

T: ¿Puedes acoger esta experiencia y dejar que se extienda por todo el cuerpo? (Intento favorecer la asimilación de la experiencia, la vuelta al cuerpo)

*P: Asiente...(Respira y me dice que sí con golpecitos de su cabeza. Vuelve a respirar... de repente –y este es un momento significativo que luego evocaré- veo cómo su cabeza comienza a inclinarse en una dirección y su mirada empieza a fijarse en un punto. Veo que la comisura de sus labios se mueve ligeramente hacia abajo, y sus ojos se entornan un poco, parecen perder poco a poco el brillo que tenían ...Me doy cuenta de que algo está transformándose en su experiencia. Yo calibro también en mis sensaciones cierta inquietud, algo está sucediendo...)*

T: Veo que tu rostro se transforma poco a poco, me pregunto ¿qué está pasando?

*P: Al sentir tan claramente la apertura del abdomen, me doy cuenta de cuánto lo tenía contraído. Estoy impactada, es muy intensa la sensación...*

T: ¿El contraste?

P: Asiente (colocando sus manos como conteniendo y rodeando el abdomen). Acto seguido me mira y veo que sus ojos empiezan a enrojecerse. Me dice...

*P: Este tiempo sin verte he tenido que contenerme, acabo de percatarme con el cuerpo. He sentido claramente en los músculos de aquí (hace el gesto con las manos como si se sujetara las costillas y el vientre), cuánto he tenido que sujetarme a mí misma...No porque no haya hablado con nadie, y tampoco es que no haya expresado mi dolor a nadie. He llorado con mi pareja...(se conmueve) pero es como si (hace señales con las manos como si recogiera la carne de su tripa) y decimos las dos a la vez decimos)...es como si me/te hubiera/s puesto ¡una faja!*

*P: ¡Si, si...!...Y ahora, al respirar de alivio...(silencio...suspira y empieza a llorar intensamente durante un tiempo...) es como si sintiera que me la acabara de quitar y ... los músculos se han distendido...*

T: Y ahora hay un lugar para toda esta tristeza que viene...

*P: Ha sido tan duro...(llora) es tan triste (sollozando), lo he perdido y ahora...¡otra vez a empezar!...por un lado ha sido bueno, ha sido una constatación de que puedo quedarme embarazada, pero no ha servido de nada...¿comprendes?...no se si podré...y es tan, desesperanzador...he podido, pero lo he perdido, quizás no pueda nunca...(llora)*

T: Me siento muy tocada por tu tristeza...

(llora desconsoladamente de forma intensa...sus manos cogen su cara, su cabeza ligeramente encorvada hacia el pecho, veo sus venas claramente salientes en su rostro que está rojo...)

T: Deja salir el sonido de tu pena para que podamos acogerlo juntas...

P: (Llora sollozando con la voz ahora libre. Los ojos cerrados. Su llanto suena como cascadas de sollozos en mi presencia. Yo me siento tocada por su pena, siento presión en mi pecho, me siento afectada por su dolor de la pérdida. Estoy en silencio acogiendo su llanto. Se que ella lo sabe aunque sus ojos están cerrados. No interrumpo y estoy mirándola, como velando por su experiencia para que sea completa...Después de unos momentos, me mira, sus ojos están rojos, pequeños, llenos de venas y llena de mocos. Se limpia.)

(En silencio me mira, me siento triste y serena. Respiramos juntas. Ella hace pequeños golpecitos de cabeza asintiendo...Siento comprensión, me siento muy tocada por su experiencia, y se lo hago saber)

T: Me siento tan triste por ti, sé que es un deseo muy importante... y tú lo has sentido posible, como en las manos, lo has llegado a tocar por fin esta vez... y poco después se ha hecho trizas. Es una pérdida de tu embrión pero también parece la pérdida de la esperanza de que pueda llegar a ser posible, así que hay como dos pérdidas...

*P: (De repente le saltan de nuevo las lágrimas y afirma con la cabeza)...Si, es eso. Y es difícil llegar a explicarlo, sabes...cuando la gente me ve, se ocupa de animarme...yo lo agradezco. Pero creo que me puse la faja y deseaba venir aquí a verte para sentir esto, sentirme entendida del todo, necesitaba que llegara hoy...*

T: Para quitarte la faja en condiciones seguras... segura de sentirte comprendida.

*P: Si*

T: Y, ¿sabes cómo acabamos de hacer ahora tú y yo que te permite quitártela?

*P: Si, que he sentido claramente en tu mirada que cuando yo me he derrumbado tú no te asustabas...yo podía llorar así...*

T: Con toda la intensidad y el desgarró que suponen estas pérdidas para ti, sin paliativos...

*P: Si...siento que puedo llorar y expresar todo lo que viene como viene y tú no tienes miedo de mi, creo que entiendes esta experiencia que yo estoy compartiéndote, no porque crea que tú la hayas pasado exactamente igual que yo, no es eso, sino porque creo que tu calibras la intensidad de lo que te doy.*

T: La magnitud que tiene...

*P: Si...y no te asustas. Mi pareja se asusta si llego a llorar así, mi pareja me mira sin saber qué hacer...así que he aprendido a llorar sola, si me quito la faja es sola, en la cama, y luego me duermo un poco más descansada.*

T: Y qué diferencia hay entre llorar sola o llorar ahora conmigo...

*P: Cuando lloro sola tengo miedo de no poder parar nunca, a veces tengo miedo de empezar porque es como si...no sé...yo se en mi cabeza que pararé, pero lo que de verdad siento es que no podré parar...algo así...*

T: Como si tu desesperanza y tu tristeza pudiera arrollarte a ti o al otro, sin límites.

*P: Si, eso es, y me asusta mucho, mucho. No saber qué me va a parar. Contigo se que voy a poder llorar completamente y a la vez tengo la seguridad de que me sostendrás, no me arrastrará el llanto y el miedo.*

T: Si, porque comprendo que sientes mucha tristeza y también tienes miedo de que sea una tristeza infinita, así que has utilizado una faja que te ayude a darte contención, seguridad, hasta que haya una contención mejor. Así que contraes tus músculos fuerte y sigues viviendo.

*P: Si. ¡Es que ha sido muy fuerte cómo lo he notado antes! Me ha impactado la claridad. Pero es que no puedo hacer de otra manera, no es consciente.*

T: Comprendo que es la mejor forma que conoces de sobrevivir a la pena y al dolor. Pero ahora has experimentado otra posibilidad que parece que es buena para ti.

*P: Si, si. ... y no es que no lo haya hecho nunca con otras personas.*

T: Comprendo, cuando puedes lo haces.

*P: Si...pero no es habitual...mi pareja se asusta. Se queda como mirándome inmóvil y no sabe qué hacer.*

T: ¿Y ahora?

*P: No es igual, tú me entiendes.*

T: (la veo respirar y se lo digo) ...Respiras...

*P: Si, ahora vuelvo a sentir la expansión de mi vientre claramente...y no es igual que cuando lloro sola. Que si... si me descargo, pero no respiro igual, es un alivio mucho más grande.*

T: Ser comprendida, contenida por mí ahora...es una contención distinta de la de tu faja.

*P: (Se ríe) Si. Pero no me había dado cuenta de forma tan bestial como ahora.*

T: Pero tu faja a veces es muy importante, te asegura que tú puedes sobrevivir, hacer con las cosas difíciles, ¡las dos sabemos que tú has aprendido que es mejor hacer sola! (valido su modalidad de retroflexión como una creación que le ha sido útil).

*P: Se ríe (afirmando con la cabeza y vuelven a brotar lágrimas).*

T: Así que lo haces muy bien, ¡eres competente!...pero también veo cómo es diferente para ti cuando tú -necesitas, buscas, y tienes-, la contención y la seguridad y la comprensión de un otro. Parece que es interesante para ti. Así que ahora parece que cuentas con dos posibilidades.

*P: Pero esta es mucho mejor!...(Respira)... Ahora siento una ligereza.*

T: ¿Dónde la notas esta ligereza?, cuáles son tus indicadores de tal forma que no tienes duda de que es así.

*P: Es... no sé, en todo el cuerpo, todo pesa menos, respiro mejor, me siento como expandida...mi vientre ocupa mucho más...los músculos... los músculos no están contraídos...¡es muy fuerte!!*

T: Parece bueno...

*P: ¡Muy bueno!*

Finalizamos la sesión.

## Consideraciones

Quisiera brevemente aprovechar esta sesión para señalar algunos aspectos que me resultan de interés, desde la perspectiva de utilizar el cuerpo como suelo.

### **a) Ello de la situación y continuidad de la experiencia.**

Cuando digo que el cuerpo es nuestro suelo, estoy nombrando lo fundamental que me parece el trabajo de rastreo de la función ello. Partir del ello de la situación, de lo que puja, de lo que es emergente. Si consideramos la hipótesis de Robine de que cuando un individuo está en presencia de otro, se crea una intencionalidad: afectar al otro, obtener algo de la parte del otro... entonces, está claro que los marcadores a los que estoy atenta son todos los micro-impactos que mi paciente siente en mi presencia, así como los micro-impactos que puedo experimentar en presencia de mi paciente. Y una forma privilegiada de hacerlo es seguir la pista a las manifestaciones corporales.

Al inicio de esta sesión, mi paciente me hace saber de la situación dura en la que se encuentra. Me apoyo en la anterior hipótesis de que ella busca afectarme de alguna manera. La pregunta en esta fase de pre-contacto es ¿qué está buscando mi paciente en mi presencia? ¿qué podría estar necesitando? Durante el primer tramo de sesión, tejemos juntas a partir de lo “dado” de la situación: la expresión de sus malas noticias, el tono de la voz, la alegría de encontrarnos después de bastante tiempo, sus expresiones verbales y corporales, sus suspiros significativos, cómo me impacta emocionalmente su experiencia, qué impactos le genera mi forma de presencia... Con todo ello, desplegamos una primera secuencia (que no he detallado) con la que hemos construido una primera dirección de sentido. Tiene que decidir si se va de viaje por dos meses o no. Exploramos el conflicto que aparece entre la función ello y la función personalidad. Como fruto de la exploración, una posibilidad nueva emerge como figura. Estamos en la fase de puesta en contacto. Y cuando experimenta señales corporales evidentes de satisfacción y alivio ante la nueva posibilidad, parece que estamos en la fase de contacto final.

Y este es un momento que me parece interesante en la sesión. Una coyuntura. Es el momento en que estamos en modalidad contacto final, acogiendo las sensaciones de alivio, de claridad, de sorpresa ante lo que ahora parece evidente, y cómo este alivio le ha hecho percatarse de forma inmediata de cómo ha soltado los músculos del abdomen. Primero sorpresa. Inmediatamente después una excitación que nos coloca de nuevo en modalidad pre-contacto. Este contraste al soltar los músculos, deviene figura para mi paciente. Ella parece poder aprovechar lo vivido hasta el momento como un pre-contacto para ir más lejos en la exploración. Sentir el abdomen le ha puesto en contacto con el sentimiento de tener que sujetarse a sí misma ella sola. Esta evidencia corporal le conmueve y es el momento en que acogemos de forma intensa una tristeza por la pérdida y el miedo a sentirse arrollada por sus emociones. Vemos la continuidad de la experiencia: al inicio de la sesión, esta dirección de sentido ha tomado la forma de flexibilizar el encorsetamiento y tomar una decisión de marchar y descansar, ahora toma la forma de poder soltar su faja, y llegar a ser contenida por mí. La figura es la misma, sentir la contención y seguridad suficientes para soltarse, hacer la experiencia de apoyarse en otro, de ser contenida en la magnitud de sus emociones.

Estoy refiriéndome a la continuidad de la experiencia, como la correlación que existe entre el cuerpo, las sensaciones sentidas y la dimensión psicológica. Una concordancia. Esta secuencia me permite distinguir entre metáfora y continuidad de la experiencia. Cuando yo digo a mi paciente es como si te hubieras puesto una “faja” y ella lo vive exactamente así, “faja” es la metáfora que nos sirve para nombrar la experiencia. Pero la contracción de sus músculos, y la



necesidad de soltarlos y ser contenida por otro en situación de seguridad, constituye en sí la continuidad de la experiencia.

Y es precisamente en esta continuidad de la experiencia, en lo que nos apoyamos para hacer el pasaje entre la fisiología y la psicología, o dicho de otro modo, para desplegar las sensaciones corporales y articularlas en una dirección de sentido.

Finalmente, la secuencia de contacto la completamos permitiendo que la novedad comience a ser asimilada. Es la vuelta al cuerpo. También es un momento en que he aprovechado para validar ambas modalidades de contacto: la habitual de mi paciente en forma de retroflexión, y la que acabamos de construir. Sin duda, la terapia viene a ampliar las modalidades de contacto. No se trata de invalidar las que mi paciente utiliza. Lo que nos interesa es poner al lado de su modalidad conocida, una opción más. Se trata de sumar modalidades de contacto, no de restar o invalidar aquellas en las que mi paciente es competente y que en su génesis constituyeron un ajuste creador.

### **b) La deslocalización de las emociones.**

Para Perls y Goodman, las emociones son una función del campo. Nos aportan información arraigada en la situación. Son una evidencia del choque o encuentro entre organismo y entorno. Para mí significa que las emociones son movimientos, que funcionan como pistas que podemos seguir para tener marcadores de la unidad organismo/entorno. Si mi paciente me habla de una buena noticia, pero yo soy sensible al tono de la voz, un suspiro, una voz contenida, esto no funciona con la alegría, y si a la vez yo siento un hormigueo en mi estómago... algo pasa antes de ser nombrado, algo es emergente. Es importante que seamos sensibles al trabajo diferencial con las emociones.

Si las emociones son tendencias de acción, quiere decir que atenderlas me dará pistas acerca de los verbos que está llevando a cabo mi paciente. Nuestro interés al focalizarnos en las emociones son los verbos, las operaciones de la frontera-contacto. Si yo tuviera que hacer terapia sólo con tres preguntas, creo que momento a momento me preguntaría: ¿qué está **haciendo** mi paciente ahora? ¿qué **está buscando**? ¿**cómo** lo hace?

Si nuestro foco es el contacto entendido como un flujo de acciones, verbos en movimiento, entonces las emociones las entendemos como indicadores de estas tendencias de acción. Con una cualidad efímera, en constante evolución. Y si son una función del campo, entonces, tal como lo describe Brigitte Lapeyronnie en su artículo, están deslocalizadas, no están al interior de la piel de mi paciente, ni le “pertenecen” únicamente a ella. Hablan de la situación, de la necesidad emergente en la situación. No es que ella tuviera las emociones almacenadas en alguna parte del cuerpo. A mis ojos, se dan las condiciones que hacen brotar la tristeza como tendencia de acción de perfila mejor la necesidad de ser contenida para poder expresar su pérdida. Las emociones por tanto, constituyen un choque, como los rayos de una tormenta cuando se dan una serie de condiciones.

### **Para acabar...**

Para acabar, permitidme despedirme con otro momento del mundo de la danza que a mi modo de entender, tiene que ver con estos aspectos de la continuidad de la experiencia y la deslocalización de las emociones.

Hace unos días, nuestra profesora de danza me dijo al inicio de la sesión: “te pasa algo”. Y sí, justo antes de entrar a clase, acababa de recibir una llamada telefónica que me había dejado bastante asustada, preocupada. A punto de cancelar mi clase, decidí que seguramente me

sentiría mejor después del trabajo corporal y con más energía para afrontar la situación...Comencé sin mucho problema en la parte más técnica guiada, pero cuando llegamos a la parte más creativa, me sentí bloqueada...no podía moverme en ninguna dirección...Dije: me siento mal, bloqueada, no puedo dar un paso con sentido para mí...Mi profesora me dijo: entonces, nutre tu danza de lo que sientes y báilalo. No podía...cuando lo intentaba me daban ganas de llorar y me daba un poco de apuro.

Me miró y me dijo...dánzame a mí... (era como tener allí la teoría de campo en movimiento)...Ella buscó una música...cuya letra parecía que hablaba por mí y no podía más que llorar allí de pie, paralizada en apariencia...yo le decía...no puedo bailar...y ella me dijo: ...ya lo estás haciendo. Yo decía, sólo puedo llorar...y ella me dijo, a eso me refiero, ya lo estás haciendo, tus lágrimas bailan. Era la evidencia de la emoción entendida como movimiento hacia afuera... mi con-moción, me ponía en contacto con la situación que yo había intentado dejar fuera de la sala.

Me pidió permiso para bailar conmigo...asentí...y sorprendentemente ella cogió mis lágrimas y bailó con ellas. Me sentí bailar en sus manos. Yo lloraba y ella venía a por ellas y las daba en las manos a mis compañeras, y luego me pidió que lo hiciera yo...y dancé... les daba mis lágrimas hechas de tristeza, de preocupación y miedo. Ellas hacían un movimiento al recibirme invitadas por la profesora. Luego me invitó a elegir a alguna de las compañeras por la que me hubiera sentido tocada ...y bailé. Y sentí que construíamos allí mismo un espacio para mi tristeza, para mi angustia. Mi compañera y yo creábamos formas en movimiento que daban sentido a lo que emergía como necesidad para mí en ese momento. Fue bello, muy triste, pero bello. Mi necesidad tomaba formas en movimiento allí mismo. Cinco minutos antes de la clase no lo hubiera imaginado.

Creo que de alguna forma es esto lo que hacemos con nuestros pacientes. Partir de la función ello de la situación para crear formas nuevas de la experiencia. Por supuesto mi profesora no llamará jamás a lo que pasó una secuencia de contacto. Pero para mí lo fue. Fue terapéutico y significativo. Entendí algo más de lo que significaba la función ello de la situación, la continuidad de la experiencia, y la creación de nuevas formas de la experiencia.