

El cuerpo de la escucha

*“No puedo hablar con mi voz sino con mis voces”
Alejandra Pizarnik*

Viajamos por la vida incorporando voces que nos sostienen, nos habitan, nos motorizan, nos impiden avanzar. Somos un cuerpo poblado por las historias que hemos construido, las que hemos heredado, las que hemos tratado de olvidar. El cuerpo es, además de una estructura anatómica funcional, el lugar donde se expanden las fantasías, emociones, contradicciones y sinsabores de lo cotidiano. Sucede que el cuerpo transita desde su propia organicidad, reflejando el clima emotivo interno. El cuerpo habla murmurando sus malestares, sonrojando vergüenzas, o gritando disconformidades a través de alguna enfermedad.

La enfermedad nos conduce a demorarnos y es en esa demora donde podemos asomarnos al cuerpo que somos, encontrado el cuerpo que creemos ser.

¿Cuál es el cuerpo de la escucha? ¿Con qué cuerpo escuchamos a ese cuerpo que nos habla de su malestar? En la clínica psicoterapéutica recibimos cotidianamente demandas complejas y difusas que originan prácticas inervadas en contradicciones. Allí el arquetipo de lo normal y lo patológico danzan juntos fundiéndose, confundiendo, confundiéndonos... La aparente seguridad que nos brindan las brújulas conceptuales tradicionales son escasas para orientarnos, por lo tanto resulta imprescindible crear otros instrumentos para cartografiar las nuevas formas que adquieren las pasiones humanas, territorio volcánico: fluido y en permanente mutación. No alcanza con rotular el padecimiento, hay que adentrarse en él, recorrerlo, desmenuzarlo. **Demorarse para no desmoronarse.** La demora nos permite estar en lo que ocurre, involucrarse intensamente en el ahora, abriendo un tiempo para poder interrogarse.

Los factores que conducen a iniciar un tratamiento psicoterapéutico son múltiples, únicos, singulares. Sin embargo el común denominador que origina el malestar es una sensación de inadecuación e incongruencia entre la realidad emotiva y la realidad expresiva. Estar distónico dentro de sí mismo es como estar sin un espacio propio y coincidente. No hay espejo donde mirarse, no hay registros de mismidad ni coincidencias posibles con uno mismo.

La burbuja de intimidad que se construye en el encuadre psicoterapéutico ofrece la ocasión de volver a habitarse, abriendo ciertas compuertas para demorarse en el estar en sí. No son las palabras del analista las que desatan el nudo sino su peculiar manera de ir cartografiando la escucha. Paciente y terapeuta iniciamos un viaje por una especie de cinta sin fin, buscando un horizonte que nunca deja de estar lejos y siempre está al alcance de la mano. Aparentemente hay puertos donde soltar amaros, puertos donde anclarse, señales que demuestran que no todo fue naufragar, pero la orilla atesorada es lograr una coincidencia con uno mismo, que cada cual atienda su juego siendo el timonel de su propio recorrido, respetando su singular manera de viajar. No se trata de un encontronazo con la realidad tal cual es ya que, finalmente: ¿Cuál es la realidad tal cual es? Es bien cierto lo que dice Serrat, *de vez en cuando la vida nos besa en la boca y a colores se despliega como un atlas*, pero otras tantas no hay atlas por desplegar sino enredados indicios de algún destartado escenario ovillado...

“La vida es un ovillo que alguien enmarañó. Hay un sentido en ella, según esté desenrollada y extendida, o bien enrollada. Pero tal como está es un problema sin ovillo propio, un enredarse sin dónde.” Fernando Pessoa

Ovillos gruesos, contundentes, pegoteados.

Ovillos suaves, firmes, delicados.

Ovillos opacos, brillantes, consumidos

Ovillos vertiginosos, rojos, descoloridos.

Así van llegando esos “ovillos” enredados con otros ovillos o con su mismo carretel. La realidad no para, avanza como una vorágine inasible, es un calidoscopio que con un sutil e imperceptible movimiento cambia de telón y de fondo. ¿Cómo no tambalear en los bordes imprecisos de lo real? ¿Cómo salir del desamparo? ¿Cómo tomarse vacaciones de uno mismo? ¿Cómo dejar de pelearse con esa persona con la que convivimos y conviviremos las veinticuatro horas de cada día de todo el tiempo de nuestra vida?

Estas son algunas de las preguntas que nos llevan de la mano a encontrarnos con la persona que aparece cada vez que miramos un espejo. Preguntas que nos hacen golpear la puerta de una escucha terapéutica, imaginando esperanzados que nos señalará de inmediato la línea de un supuesto horizonte.

El horizonte sigue distantemente cerca, hacia allá vamos. No nos dirigimos rumbo a la certeza sino hacia la incertidumbre, focalizando ciertos fantasmas pobladores de lo indecible. La vida transcurre como un viaje abierto, limitado y cambiante, en la que una sola existencia no es suficiente para abordar las exigencias propias y las del contexto, anestesiamos entonces ciertos aspectos de la personalidad que por no poder fluir libremente se enquistan provocando dolor.

La escucha en la clínica da un sentido de mismidad cuando el paciente logra territorializar su identidad. **Darle cuerpo al sufrimiento permite quitarle sufrimiento al cuerpo.** Poner en palabras este padecimiento singular requiere traducir la experiencia corporal en lenguaje verbal. Traducción que no es exacta ni fidedigna sino parcial, debido a que siempre algo se distorsiona, se obtura, se opaca. El lenguaje corporal pertenece a otro orden, el cuerpo del que hablamos no es el cuerpo que experimentamos, pero si existe una posible articulación.

“El cuerpo, como los libros sagrados, atesora toda la historia, el principio del principio, el final, cada huella del cuerpo contiene padres, nombres, historias que se encadenan en otra y otras. Cada marca, surco, rincón o valle emparentados entre sí pueden leerse de mil maneras. Paraíso e infierno se tocan en una rodilla, en un latido, en una boca, así los odios y los amores, los castigos y los perdones van quedando grabados” Elina Matoso

Todo cuerpo nos habla sin decir, por su sola presencia, revelando oscuridades y trasfondos. En la clínica psicoterapéutica ese hablar está mediatizado por el discurso verbal del paciente. Además de los obstáculos inherentes al proceso de codificar el malestar en palabras, considero que la mayor dificultad en nuestro quehacer como psicoterapeutas no es visualizar la estructura caracterológica de nuestro paciente, sino desvestirnos de

prejuicios, vaciarnos de convicciones prematuras y darle cuerpo a la escucha.

Para que la traducción realizada por el paciente sea eficaz, es necesario sintonizar la decodificación desde un lugar con amplio alcance para el registro de señales. Como en todo intercambio comunicacional no son sólo las palabras de quien habla sino el oído del que escucha. Italo Calvino, en su libro “*Las ciudades invisibles*” narra los viajes que le cuenta Marco Polo al emperador Kublai Kan, quien le pregunta:

-Cuándo regreses al Poniente ¿repetirás a tu gente los mismos relatos que me haces a mí?

-Yo hablo, hablo –dice Marco- pero el que me escucha retiene sólo las palabras que espera...Lo que comanda el relato no es la voz: es el oído

Me detengo en el lugar de la escucha, partiendo de pensar que no escuchamos solamente con los oídos cabe preguntarse: **¿Cómo estacionan estas palabras en el cuerpo del que escucha? ¿Cuál es el cuerpo de la escucha?** Somos un cuerpo escuchante, poner el cuerpo en la clínica psicoterapéutica implica disponerse a escuchar, no “prestando una oreja”, sino con la calidad de registro que nos brinda el universo corporal, es decir: **poniéndole cuerpo a la escucha**

Escuchar firmemente con los **huesos**, para que las palabras lleguen a un puerto seguro, resistente, estructurante.

Escuchar activamente con el **hígado**, para que el relato resulte desintoxicante, transformador.

Escuchar contenedoramente con la **vejiga**, para abrir un espacio flexible, aguantador, retentivo.

Escuchar sensiblemente con el **páncreas** para conectarse desde la línea de equilibrio entre lo interno y lo externo.

Escuchar abriendo canales placenteros como los **órganos sexuales**.

Escuchar estimulando y regulando la producción interna como la **hipófisis**.

Escuchar registrando meticulosamente como los **órganos de los sentidos**.

Escuchar generando delicadamente desde un lugar central como la **médula**.

Escuchar depurando como los **riñones**, permitiendo diferenciar lo tóxico de lo nutritivo.

Escuchar amortiguando como las **articulaciones**, uniendo sin pegotear, dejando espacio para el movimiento.

Escuchar fluyendo como la **sangre**, sin diques prejuiciosos que obturen la posibilidad de llegar a todas partes y a ningún lugar.

Escuchar acidificando como el **estómago**, desmenuzando el ahora para que resulte menos indigesto.

Escuchar desde el movimiento del **colon**, permitiendo absorber lo necesario, reciclar, reubicar, movilizar, desechar.

Escuchar desde la autonomía del **corazón**, pulsando con el otro, inventando un ritmo adecuado.

Escuchar desde la elasticidad de los **pulmones**, oxigenando fronteras, vaciándose de imposibles.

Escuchar desde lo envolvente de la **piel**, permeables a que las palabras del otro nos acaricien el alma.

Al poner en marcha este “estar escuchante” se fortalece la confiabilidad agilizando la fluidez de lo dialógico. El terapeuta escucha para que el paciente se escuche a si mismo, soltando a volar las voces que lo habitan: las que gritan, las que dominan, las débiles, las acalladas y sobre todo aquellas que todavía no han nacido, aquellas que todavía no tienen voz. Así lo describe Marcelo Percia:

“Estar escuchantes de las voces que se dicen en nosotros mismos puede ser un motivo de felicidad, indiferencia, pesadilla y otras tantas posibilidades. Por momentos no podemos expresar nada de lo que nos pasa. Es una locura hacerse oír cuando uno se encuentra aturdido”

¿Cómo desaturarse? ¿Cómo poner en palabras lo indecible?

Generalmente utilizamos las palabras al servicio de una acción, para pedir, para responder, para dar explicaciones, pero otras veces estamos escuchantes de nuestro propio discurso. En esos momentos quien habla lo hace para escuchar su propio decir y detenerse en sus propios silencios. Lo significativo en una sesión terapéutica sucede frecuentemente cuando la palabra se encuentra suspendida.

Los pasos que conducen a dar inicio a una terapia, según lo referido anteriormente, son:

- **Instalación del estado no coincidente.** Estado donde reina la disociación, caracterizado por:
 - Padecimientos múltiples con o sin disfuncionalidades orgánicas visibles.
 - Sensación de inadecuación entre lo emotivo y lo expresivo.
 - Desconexión entre lo interno y lo externo.
 - Falta de coincidencia con uno mismo.
 - Incapacidad para articular las exigencias propias y las del entorno.
- **Registro del malestar.** Luego de instalado este estado no coincidente es frecuente la modificación en el ritmo de las funciones vitales, así como también alteraciones somáticas y conductuales. Se presentan cambios en el sueño, en la digestión y en el deseo sexual. El sujeto trata infructuosamente de acomodarse, conviviendo con su malestar, hasta que surge la necesidad de una demanda psicoterapéutica.
- **Traducción somático-verbal.** Para hablar de este estado de inadecuación, el paciente debe realizar una traducción entre dos órdenes diferentes: el lenguaje corporal y el lenguaje verbal. Pasaje que siempre es parcial e inacabado.

- **Escucha multiforme.** El terapeuta abre su “estar escuchante”, intentando decodificar lo explícito y lo implícito que le transmite el paciente. Para disponerse hacia una comprensión integral del mismo, deberá utilizar una mirada global, donde el padecimiento es una parte pero no es la totalidad, es decir **el paciente y su padecimiento no son sinónimos**. Una escucha interesada produce efectos, en este caso una escucha multiforme provoca el reencuentro no sólo con el/los síntomas motivo de consulta, sino con las potenciales capacidades que este padecimiento obturó. Podría afirmarse entonces que el terapeuta se convierte en un interlocutor que propicia la circulación de la palabra. Como en cualquier interacción humana, en el espacio terapéutico no transita solamente un mensaje, sino un flujo de información, considerando al comportamiento como un sistema, en donde la palabra es sólo un subsistema.

“A veces, las cosas vistas y escuchadas en psicoterapia parecen extrañas, aún para terapeutas veteranos. Pero cuando se las escucha varias veces en distintos enfermos, cuando se las escucha sin ideas preconcebidas, cuando se escucha con un oído atento, a la vez neutro y acogedor, dispuesto a recibir todo lo que el ser humano pueda contar, pueden cobrar sentido, sentido subjetivo para el sujeto que sufre, y sentido para el terapeuta.” A. A. Schutzenberger

El terapeuta trabaja en las fisuras de ese sistema generador de malestar ¿Qué ocurre dentro de ese cuerpo escuchante? Más allá del lugar de “supuesto saber” del analista es imposible –por otro lado inoperante- mantenerse aséptico. Resulta tan improbable no conmoverse como sumergirse en una laguna y no mojarse. La relación terapéutica es un comprometido y profundo lazo amoroso, que va entretejiéndose sesión tras sesión, donde el terapeuta se desliza sutilmente como un intermediario entre aquel que busca y la verdad que le pertenece. Intentando encontrar las palabras apropiadas que ilustren lo que ocurre jugando este rol surgió en mí este relato, una especie de confesión.

Confesiones desde el “desparramatorio”

Se enciende la luz de tu relato, tus palabras aletean amarillas llevándome a mirar la lluvia en el patio de atrás de tu vida

y allá vamos...
y así estamos...
y estos somos...

Paciente y terapeuta en el paraje cósmico al que mal llamamos “consultorio”. En realidad no hay nada por consultar sino mucho por desparramar: tristezas añejadas, dulces sueños, complejas complejidades, dudas inquebrantables, confusos haciadondes... ¡tanto por desparramar! Creo que para ser más precisos deberíamos llamar “desparramatorio” a este espacio donde los bordes entre el malestar y el bienestar se tornan más difusos.

Tus palabras siguen aleteando, ahora son rojizas casi carmín, sin mucho desparpajo van desabrochando seductoramente el límite de lo que sos, perfilando tus claro-oscuros

y estamos solos...
y estamos juntos...
y estamos solamente juntos...

Después de todo no hay mejor paraíso que una buena sombra. Esto pretendo ofrecerte con el abrigo de mi recepción, aunque a veces...

Siguen tus palabras de un color azul cobalto, delineando tus horizontes, entre heridas marchitas y resplandecientes,

son cataratas, aluviones, cuentagotas,
son laberintos, autopistas, callejones,
son pollitos mojados, dinosaurios o un buen avestruz...

y te veo volver, sufrir, crecer, perderte,
y me veo escuchar, sonreír, dudar, moverme.

Un silencio, un flash, un santiamén, una eternidad.

Vuelven tus palabras al túnel de mi escucha. ¿Son verdes o violetas? El viento de tu ahora va al galope levantando polvareda, y yo no sé adonde habrá quedado mi montura. Mis ideas se despeinan, amanecen las preguntas:

¿Dónde se posarán tus palabras sin retorno?
¿Dónde desensillar el silencio de la angustia?
¿Dónde estará Irma, mi psicóloga?

Mi alma se sacude, se acomoda, intentando aterrizar junto a la tuya. Acelero el motor de la escucha, comprobando que mi atención esté flotante y mis flotadores atentos. Busco un espacio, una suerte de lienzo donde entrelazar tu colorido, y en ese salto al vacío –que algunos llamamos *insight*- veo a tu alma presurosa saltar hacia otro escondite... ¿o estarás buscando nuevos colores?

Seguiremos la próxima sesión, desparramando en el “desparramatorio”, este conglomerado de voces subterráneas, refugio de intimidades, donde vivo la magia de desparramar ante tus ojos mi “estar escuchante”.

El camino hacia la transformación y el crecimiento no es lineal y sin escollos. Así como la enfermedad o el síntoma son claras perturbaciones del yo, un tratamiento psicoterapéutico también incomoda tanto al que lo inicia como a su red vincular socio afectiva. Todo síntoma trae consigo un mensaje, aunque este resulte fácilmente descifrable, no es tan sencillo desandararlo y reacomodar las estructuras que lo originaron buscando una satisfactoria integración. La tarea básicamente es cambiar rigidez por flexibilidad para terminar de dar vueltas infructuosas sobre el mismo eje, para dejar de repetir

mandatos y estereotipos familiares. En esta ruta es inevitable chocar con ciertos rasgos caracterológicos. La invitación psicoterapéutica es entrar en el placard de las conductas posibles para cambiar el vestuario actitudinal, probándose inclusive aquellas que parezcan altamente inusuales para la persona.

La propuesta es adentrarse en un proceso de integración donde se puedan reinscribir aquellas huellas indelebles, dialogar con síntomas, dolencias, frustraciones, desempolvar capacidades, descubrir nuevos posicionamientos y sobre todo amigarse con uno mismo.

A lo largo de mi recorrido como psicóloga clínica he logrado desaprender varias cosas e incorporar otras tantas. Reconozco gratamente que cada uno de mis pacientes ha sabido despabilar diferentes rincones de mi escucha corporal. Para ellos entonces, estas palabras como una forma de agradecerles desde **el cuerpo de la escucha**.

Lic. Adriana Piterbarg

BIBLIOGRAFÍA:

- BERTHERAT, Therese. *El cuerpo tiene sus razones*. Argos Vergara. Barcelona. 1977
- CALVINO, Italo. *Las ciudades invisibles*. Editorial Siruela. Madrid. 1994
- MATOSO, Elina. *El cuerpo, territorio escénico*. Paidós. Buenos Aires. 1992
- NAJMANOVICH, Denise. *El juego de los vínculos*. Editorial Biblos. Buenos Aires. 2005
- PERCIA, Marcelo. *Una subjetividad que se inventa*. Lugar Editorial. Buenos Aires. 1994
- PESSOA, Fernando. *El libro del desasosiego*. Editorial Emecé. Buenos Aires. 2000
- PIZARNIK, Alejandra. *El infierno musical*. Siglo Veintiuno Editores. Buenos Aires. 1971
- SARTRE, J.Paul. *El ser y la nada*. Editorial Losada. Buenos Aires. 1979
- SCHUTZENBERGER, Anne. Ancelin *¡Ay, mis ancestros!* Editorial Edicial. Buenos Aires. 2002
- SCHNAKE, Adriana. *Enfermedad, síntoma y carácter*. Editorial Del Nuevo Extremo. Buenos Aires. 2007

Lic. Adriana Piterbarg

apiterbarg@arteypsicodrama.com

www.arteypsicodrama.com

Psicodramatista, Escultora, Psicóloga Social y Licenciada en Psicología (UBA).

Directora de la **Escuela de Arte & Psicodrama**, además del ámbito clínico grupal dicta cursos de capacitación en Psicodrama tanto en Buenos Aires

como en la Patagonia argentina. Autora de los libros:

“Todavía respira”

Una mirada poética sobre el Psicodrama.

Nuevos Tiempos - Bs. As. 2003

“Puntos de partida”

Técnicas de acción para el coordinador grupal

Nuevos Tiempos - Bs. As. 2004