

De cuerpos y heridas:

repensando la trascendencia en psicoterapia

Iñaki García Maza

Este artículo propone que la psicoterapia desborda el lenguaje y se despliega como un encuentro intersubjetivo y corporal donde respiración, mirada, postura y movimiento configuran una danza de afectaciones mutuas. Superar el dualismo mente/cuerpo permite atender la tríada moverse-sentir-percibir y dejar que las sensaciones se hagan figura, enriqueciéndose el proceso más allá de la narrativa.

Desde una ética de la vulnerabilidad, la terapia acoge la herida y ofrece sostén, ampliando la potencia de «lo que puede un cuerpo». Enmarcado en una perspectiva integral (subjetivo, objetivo, intersubjetivo, interobjetivo), el espacio terapéutico se entiende como paréntesis kairológico que facilita sentido, dignidad y experiencias de trascendencia relacional, articulando estética, clínica y espiritualidad en el aquí y ahora.

«El amor crea una nueva fe. La fe viene dada por la gracia, y el amor hace la obra de la gracia. Lo hace creando activamente, o inventando, un mundo para mí en el que confío y donde la esperanza tiene sustancia; el paraíso, donde no hay diferencia entre la gracia y la acción práctica cotidiana».

PAUL GOODMAN

Más allá de la palabra

La psicoterapia es un proceso que desborda la palabra. Dentro de la situación que co-deviene entre paciente y terapeuta, la expresión verbal ocupa un lugar relevante para construir una narrativa que de sostén a la toma de consciencia y a la apertura a la novedad, sin embargo, no es necesariamente el elemento fundamental. Paciente y terapeuta tejen conjuntamente una red de significados que aspira a construirse más allá del concepto de verdad que proviene de la ética, apuntando a una verdad que emana de la propia situación y que está al servicio del propio proceso, desde la estética. Pero, más allá de la narrativa encontramos un tipo de

verdad que se desvela, esto es, que puede ser aprehendida por los sentidos en los que ambos cuerpos entran en diálogo. De este modo, el cuerpo del terapeuta afecta al cuerpo del paciente mediante un diálogo mutuo en el que el movimiento de ambos va cultivando afectividad, esto es, un afectarse mutuamente.

Uno de los grandes retos de la psicoterapia, y por tanto para la Terapia Gestalt, tiene que ver con la atención a la integralidad del proceso y no reducirlo a lo verbal. Si se pierde la riqueza del diálogo de cuerpos, se pierde también la finísima información que surge en cada gesto de la danza terapéutica: como en un fractal, en cada movimiento pequeño se reproduce el síntoma.

Comprender a la persona como un ajuste del campo organismo/entorno constituye una puerta principal a lo intersubjetivo. En esta clave, tal como sostiene el psicoanálisis, la excitación corporal se transforma en libido: la energía del cuerpo deviene intersubje-

tividad mediante el movimiento con otro. El cuerpo, como inconsciente que vibra, produce el síntoma que se intersubjetiviza y reclama ser visto por otra corporalidad.

La psicoterapia es un proceso que desborda la palabra.



Necesitamos superar la división cartesiana mente/cuerpo, así como el paradigma individualista en psicología a través del cual entendemos el sujeto como un ente aislado del entorno. Desde una simplista concepción no podemos acercarnos adecuadamente al fenómeno de la intersubjetividad, ya que las herramientas conceptuales que provienen de esta mirada son demasiado pobres como para obtener una comprensión adecuada de lo que sucede.

Cuerpos en movimiento

Merleau-Ponty distingue entre el cuerpo-objeto —el cuerpo tratado por la ciencia como cosa entre cosas—, y el cuerpo-propio (*le corps propre*), entendido como el modo

prerreflexivo de habitar y operar en el mundo. No es un objeto más, sino la condición de posibilidad de la percepción y la acción: un «vehículo de estar en el mundo». A partir del encuentro y de la resonancia kinestésica que de él deviene, el paciente aprende qué movimientos puede desplegar con su terapeuta.

En la experiencia de estar en el mundo necesitamos encontrar nuestro cuerpo, reconocer los propios límites: dónde empieza y acaba el yo, y dónde empieza y acaba el otro. De este modo, a través del movimiento, descubro cómo estás conmigo, cuánto puedo dar de mí y cuánto puedo tomar de ti. En la resonancia kinestésica hay un recuerdo del movimiento. Nuestras experiencias kinestésicas acaban sedimentándose en nosotros y configuran quiénes somos. Desarrollamos movimientos y generamos predicciones sobre cómo van a aterrizar dichos movimientos. Frente a la incertidumbre de la vida, buscamos formas de

El cuerpo: un vehículo para estar en el mundo.



segurizarnos, fundamentalmente a través de la respiración y de la postura.

Estos temas están presentes en todo momento y pueden hacerse evidentes en la relación con los pacientes, que de hecho los traen al proceso, aunque en numerosas ocasiones pasan a un segundo plano al focalizar la atención en el contenido verbal.

Al generar una narrativa de quiénes somos, corremos el riesgo de convertirnos en historia y perder, de ese modo, la capacidad de apertura ante la situación. Este es uno de los riesgos de centrar el trabajo terapéutico únicamente en la palabra: puede cerrar el proceso en torno a lugares seguros, frenando el crecimiento que implica descubrir nuevos territorios.

El trabajo corporal intersubjetivo apunta a redescubrir, en el presente, nuestra historia: recrearla y escuchar qué dice de nosotros. En esta dirección, se vuelve esencial explorar la función de sostenerse cuando no nos sentimos suficientemente recibidos. Por ejemplo, ante un paciente que se muestra distante, cabe preguntarse: ¿qué despierta eso en mí?, ¿con qué ausencias me conecta?

No pocas personas llegan a terapia sin saber cómo se sienten. Preguntamos por sus emociones, sí, pero es necesario cultivar sensibilidad y conciencia de sí. Somos rápidos en evaluar y juzgar la conveniencia de una excitación; por ello, permitir que las sensaciones corporales se hagan figura resulta clave. Las emociones nos conectan con el mundo: son una herramienta fundamental de contacto, un índice de nuestro estar en el mundo. Más que «contactar con las emociones», conviene explorar cómo las emociones informan de tu estar en el mundo.

Nuestro objetivo como terapeutas es ampliar la conciencia del cuerpo sentido: atender a lo que sabemos antes de saberlo, atender a lo obvio. Ves a tu paciente y «sabes» algo de él, pero esa experiencia preverbal es

escurridiza y se esfuma rápidamente de la conciencia.

El trabajo corporal intersubjetivo se sostiene en la tríada moverse/sentir/percibir: la forma en que me muevo guarda relación con cómo me siento, y ello condiciona cómo percibo.

Afectividad vulnerable

Repensar la psicoterapia desde la afectividad implica situarla en el plano de cómo un cuerpo es afectado por otro cuerpo. Aquí se encuentra una clave central: en el modo en que el cuerpo del terapeuta es afectado por el cuerpo del paciente, y viceversa. No nos es posible experimentar exactamente lo que el otro experimenta, pero sí nos es posible responder. La respuesta —corpórea, afectiva, situada— constituye el núcleo del acto terapéutico.

No existe un cuerpo sin otros cuerpos: esta es una condición básica de supervivencia. Sin embargo, ese mismo cuerpo puede vulnerar a otro, puede herirlo. Vulneración y vulnerabilidad comparten raíz (*vulnus*, herida), lo que nos abre a comprender la herida no solo como daño, sino también como canal de comunicación. Allí donde hay herida, hay exposición; y donde hay exposición, hay posibilidad de encuentro.

Nuestro cuerpo necesita de otros cuerpos para sostener la vida y, al mismo tiempo, está expuesto a ser herido por ellos. La vulnerabilidad, en tanto condición humana, nos abre al vínculo, pero conlleva siempre un riesgo. El concepto de vulneración —la capacidad de herir— revela el reverso inevitable de la vulnerabilidad: no solo podemos ser dañados, sino que también tenemos el poder de dañar.

El acto terapéutico se funda precisamente en esta constatación. El paciente suele acudir



La forma terapéutica implica acoger la herida,
restañar el daño prestando el cuerpo al sostén.

desde la herida y desde el reconocimiento de la necesidad de un otro para sanar. La forma terapéutica implica acoger esa herida, restaurar el daño prestando el cuerpo al sostén, poniendo el propio cuerpo al servicio de la reparación. En este sentido, la terapia no es solo palabra, sino presencia encarnada.

De este modo, la mirada, la respiración y, cuando corresponde, el tacto del terapeuta configuran un espacio preverbal de apoyo, anterior a la simbolización y, muchas veces, condición de posibilidad para ella.

En esta línea, Judith Butler distingue entre «*precarity*», entendida como la vulnerabilidad impuesta por contextos sociales, políticos o económicos dañinos, y «*precariousness*», como la vulnerabilidad compartida por todos los seres humanos en tanto condición existencial. En la consulta, ambas dimensiones suelen aparecer entrelazadas, y el trabajo terapéutico puede atenderlas de manera simultánea, sin disociarlas.

Asumir la capacidad de afectar y de ser afectados desde la vulnerabilidad nos abre al cuerpo como potencia, en el sentido propuesto por Baruch Spinoza, quien nos invita a asombrarnos nuevamente ante el hecho de que alma y cuerpo expresan una misma realidad. En esta perspectiva, un atributo del cuerpo es siempre un modo del alma, y viceversa. Desde ahí, la clínica queda interpelada por una pregunta radical y siempre vigente: ¿qué puede un cuerpo?, ¿de qué afectos somos capaces?

Vulnerabilidad y trascendencia

En este punto, resulta muy interesante el modelo integral de Ken Wilber (2000) para profundizar en la comprensión de lo intersubjetivo en la relación terapéutica. Según este autor todo fenómeno humano puede comprenderse plenamente solo cuando se

consideran cuatro dimensiones complementarias que coexisten en toda experiencia. Propone un cuadrante donde se cruzan tanto la variable individual/colectivo como interior/exterior, a modo de lente desde la que mirar la realidad y poder interpretarla de manera integral.

En dicho esquema tendríamos cuatro espacios diferentes pero integrados entre sí.

A saber:

- **Interior individual (subjetivo)**: se refiere al mundo interno de la persona: sus emociones, pensamientos, intuiciones, creencias y vivencias conscientes. Es el ámbito de la experiencia fenomenológica, donde se exploran los significados personales y la vivencia subjetiva del yo.
- **Exterior individual (objetivo)**: abarca los aspectos observables del individuo: el cuerpo, el cerebro, la conducta y los procesos biológicos o neurológicos que pueden medirse. Representa la perspectiva empírica y científica del ser humano.
- **Interior colectivo (intersubjetivo)**: comprende el tejido de significados compartidos, los valores, símbolos, lenguajes y culturas que dan sentido a la experiencia. Aquí se sitúan la cultura, la ética y las relaciones como espacios de construcción conjunta de sentido.
- **Exterior colectivo (interobjetivo)**: engloba los sistemas, estructuras e instituciones que organizan la vida social: la economía, la política, las leyes o las tecnologías. Es el dominio de la interconexión estructural que sostiene las dinámicas colectivas.

En conjunto, estos cuatro cuadrantes (subjetivo, objetivo, intersubjetivo e interobjetivo) ofrecen una visión holística del ser humano, integrando la dimensión interior y

exterior, tanto individual como colectiva, para comprender los fenómenos psicológicos, sociales y espirituales en su totalidad.

La novedad de este modelo integral radica en su rechazo a reducir la experiencia a un solo registro. De este modo, según este modelo, un cuadro depresivo puede comprenderse como estado emocional subjetivo, como patrón neuroquímico, como narrativa cultural y como expresión de condiciones socioeconómicas.

Wilber (2006) otorga un lugar central a la intersubjetividad, situada en el cuadrante interior colectivo. Allí se despliega el mundo de los significados compartidos, de los lenguajes y de los valores que configuran la identidad.

En su propuesta terapéutica, no basta con trabajar solo lo que pasa dentro de la persona (lo intrapsíquico). La terapia se convierte en una práctica que abre a la persona a sentidos más amplios de la vida, apoyados en una experiencia compartida de lo trascendente.

Este marco integral nos ayuda a repensar la terapia en su dimensión intersubjetiva, tanto por fuera como por dentro. Desde esta perspectiva, podemos entender el cuerpo a la vez como un objeto biológico (cuadrante objetivo) y como cuerpo vivido, tal y como lo plantea Merleau-Ponty.

Sin embargo, Wilber va más allá: el espacio del «Nosotros» no es únicamente cultural, sino también espiritual. De este modo, propone el concepto de «nosotros profundo», entendido como una dimensión de comunión donde la relación humana se abre a experiencias de trascendencia.

Pensar el cuerpo como una función del alma, como una potencia del ser que se revela en relación con una profundidad que trasciende la propia relación.

De este modo, trascender implicaría una expansión de la conciencia más allá de lo

meramente personal. De alguna manera, hay una búsqueda de trascender el sentido del yo en múltiples experiencias humanas, tales como la música, los grandes eventos deportivos, el ocio nocturno, la danza o la participación en eventos colectivos... En todas estas experiencias trascendemos el yo hacia una experiencia del nosotros. En cierta manera, disolvemos sus límites para trascenderlo hacia algo más allá del sí mismo.

En relación con estas búsquedas de trascendencia contemporáneas, seguramente no sea casualidad que, dentro de un contexto sociocultural marcado por el vaciamiento de los grandes relatos y la fragmentación de los sistemas tradicionales de creencias, la psicoterapia haya ido ganando un lugar insospechado como uno de los últimos bastiones a los que las personas acuden no solo en busca de alivio emocional o resolución de conflictos, sino también —y cada vez más— como un espacio en el que es posible interrogar el sentido de la vida, del sufrimiento y de la existencia misma.

En la medida en que las religiones tradicionales pierden centralidad como organizadoras de significado y comunidad, emergen dispositivos que suplen, parcial o totalmente, las funciones antes cumplidas por el hecho religioso.

Charles Taylor (2007) ya advertía que la modernidad no elimina el hambre de sentido trascendente, sino que lo desplaza. La secularización no es un proceso uniforme ni lineal de pérdida de lo espiritual, sino una transformación profunda de sus formas de expresión. En este nuevo paisaje, la espiritualidad ya no se vive necesariamente en comunidad ni mediada por una institución, sino que se experimenta de forma personal, íntima y singular. Es lo que algunos autores han denominado «espiritualidad bricolaje» (Paul Heelas & Linda Woodhead, 2005): una búsqueda que se construye de manera artesanal, muchas

veces desde el dolor y el malestar, y que no responde a un marco doctrinal cerrado.

En este sentido, la psicoterapia ha ido asumiendo el rol de acompañar procesos de subjetivación que implican búsquedas de sentido, reencuentros con una interioridad olvidada y reaperturas a lo trascendente.

Ahora bien, si la psicoterapia es uno de los lugares donde hoy se reconfigura lo espiritual, también resulta necesario interrogar qué tipo de espiritualidad se promueve desde ella. En muchas ocasiones, la terapia puede alimentar una forma de espiritualidad autorreferencial, desconectada del mundo,

centrada exclusivamente en la mejora personal, en la optimización emocional y en la autorregulación constante.

Frente a esta concepción, a partir de su experiencia en el acompañamiento, la SECPAL (Sociedad Española de Cuidados Paliativos) plantea que, en momentos de crisis —como el sufrimiento, la enfermedad o la muerte—, puede despertarse la dimensión espiritual, ofreciendo oportunidades para la reflexión y el crecimiento personal. Es decir, la asunción de la propia vulnerabilidad abre una puerta al encuentro trascendente con el Otro. Desde esta perspectiva, se propone una comprensión sugerente de la espiritualidad, situada dentro de la propia relación

La psicoterapia es uno de esos lugares donde hoy se reconfigura lo espiritual.



de acompañamiento, como un dinamismo que impulsa la búsqueda de sentido y la conexión con uno mismo y con los demás. Se habla así de conexión, búsqueda de sentido último y apertura a la trascendencia como coordenadas fundamentales.

En esta línea, la concepción intersubjetiva que aporta la mirada de campo moviliza aspectos que tocan estas tres claves: posibilita una experiencia del nosotros que permite al yo trascenderse en un contexto de conexión y de búsqueda de sentido existencial.

La experiencia de sentirse reconocido en la propia vulnerabilidad por un Otro presente posibilita una apertura a la trascendencia basada en la recuperación de la dignidad.

Jorge Ferrer (2002) sostiene que la trascendencia no debe entenderse como una experiencia privada de fusión con lo absoluto, sino como un proceso que deviene del

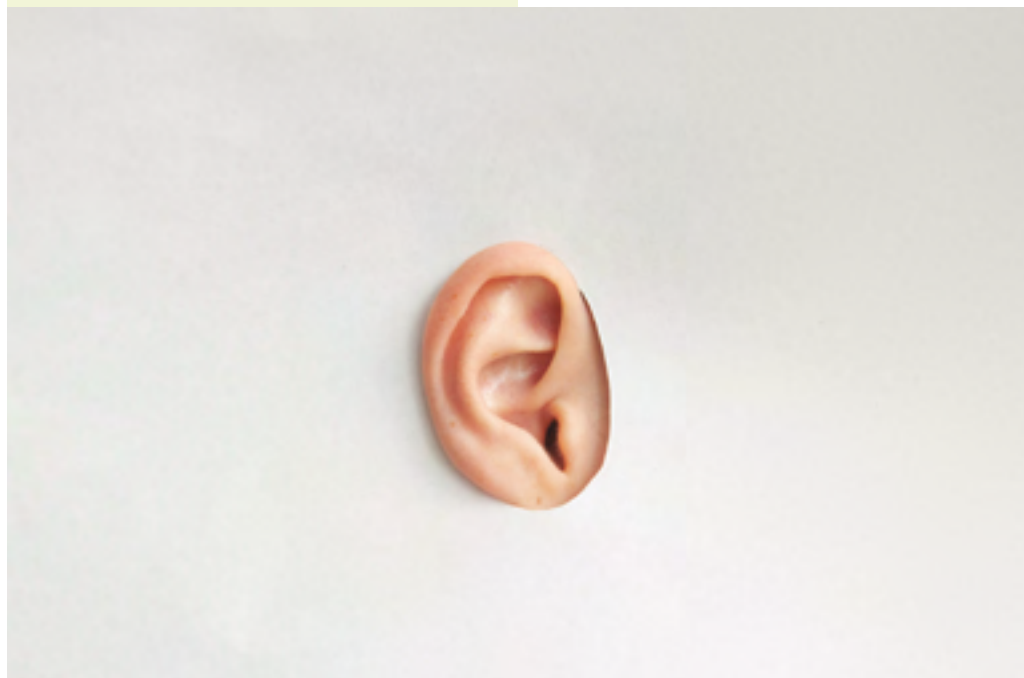
campo relacional. El proceso terapéutico puede concebirse, así, como un espacio participativo en el que lo trascendente emerge a través de lo intersubjetivo.

Toda terapia es, en cierto modo, una interrupción del mundo. Es un paréntesis de sentido en el que el tiempo cotidiano se detiene, permitiendo una recuperación de la presencia. El tiempo se pliega sobre sí mismo: el pasado se desliza hacia el presente del aquí y ahora, y el futuro se resignifica. Es un tiempo kairológico, no cronológico; un tiempo en el que la trascendencia se desvela en el devenir experiencial del momento presente.

Pero para ello es necesario una apertura a la situación, una escucha de lo que está llegando, en términos de *presencia presente*.

En la cultura intelectual china, la «inteligencia» se comprende como una escucha: una receptividad pasiva que recoge, se afina y sintoniza. Por contraste, en el imaginario occidental moderno, la «inteligencia» se vin-

En la cultura china, la inteligencia se comprende como una escucha.



cula más a la mirada, que es activa: busca, organiza, clasifica, diseña estrategias, revela...

Jorge Oteiza hablaba del vaciarse como acto creador. Su escultura no añadía materia, sino que la retiraba; su arte consistía en liberar el espacio interior que la forma contenía. Venía a nombrar la presencia de la ausencia, como la *Lichtung* en **Martin Heidegger**, el claro del bosque, entendido como el lugar donde se abre el ser. El terapeuta, como custodio de la presencia, sostiene la incertidumbre justa para que algo pueda mostrarse por sí mismo; se convierte en un acompañante del desvelamiento, alguien que cuida el tempo en el que este sucede.

En esta misma línea, Simone Weil se refiere a la «descreación» para señalar el movimiento de la gracia: deshacer el ego, dejar de ser el centro, para permitir que algo más verdadero nos habite. Y, del mismo modo que en las tradiciones místicas «hacerse nada» abre a la gracia, la presencia terapéutica es tanto más fecunda cuanto menos está ocupada por el yo profesional y más por el desvelamiento del campo.

Para este «pasar al fondo» es preciso cultivar la actitud a la que aludía **Jiddu Krishnamurti** cuando afirmaba: «En el momento en que le enseñas a un niño el nombre de un pájaro, ese niño nunca más va a ver ese pájaro otra vez». Se trata de una sensibilidad abierta a lo que acontece antes de nombrar, ya que, cuando nombramos, de algún modo nos distanciamos de la cosa en sí y simplificamos la realidad para poder aprehenderla. Estar presentes implica habitar ese espacio previo al nombre.

La terapia, por otro lado, establece una cierta forma de ritualidad. Se configura un modo de presentarse ante el otro, un acuerdo en el tiempo, un espacio cuidado para el encuentro, en el cual se abre, además, una posibilidad de esperanza: el paciente acude

con un anhelo de cambio, en la búsqueda de algo, en conexión con la realización de un deseo.

Todos estos elementos conforman un espacio de apertura trascendente que favorece procesos de crecimiento personal y colectivo. Requieren atención y pausa, e invitan a dejar fuera los imperativos productivistas y positivistas que hoy atraviesan la forma-terapia.

No en vano, las tradiciones espirituales han comprendido que la trascendencia no es individual, sino relacional. *Religare*, raíz de «religión», significa volver a unir. La psicoterapia, cuando se abre a lo trascendente, recupera esa función: re-ligar al sujeto con la vida, con los otros y con el misterio.

Bibliografía

- BUTLER, J. (2004). *Precarious life: The powers of mourning and violence*. London: Verso.
- COLOMBETTI, G. (2014). *The feeling body: Affective science meets the enactive mind*. Cambridge, MA: MIT Press.
- FERRER, J. N. (2002). *Revisioning transpersonal theory: A participatory vision of human spirituality*. Albany, NY: SUNY Press.
- FUCHS, T. (2017). Intercorporeality and inter-affectivity. *Continental Philosophy Review*, 50(1), 65–89. <https://doi.org/10.1007/s11007-016-9401-4>
- FUCHS, T., & KOCH, S. C. (2014). Embodied affectivity: On moving and being moved. *Frontiers in Psychology*, 5, 508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00508>
- GALLESE, V. (2007). Before and below «theory of mind»: Embodied simulation and the neural correlates of social cognition. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 362(1480), 659–669. <https://doi.org/10.1098/rstb.2006.2002>
- HEELAS, P., & WOODHEAD, L. (2005). *The spir-*

- itual revolution: Why religion is giving way to spirituality*. Oxford: Blackwell.
- HEIDEGGER, M. (2001). *Camino de bosque* (A. Ciria, Trad.). Madrid: Alianza. (Obra original publicada en 1950 como *Holzwege*).
- KRISHNAMURTI, J. (1969). *Freedom from the known*. New York, NY: HarperCollins.
- LEWIN, K. (1951). *Field theory in social science: Selected theoretical papers* (D. Cartwright, Ed.). New York, NY: Harper & Row.
- MERLEAU-PONTY, M. (2012). *Phenomenology of perception* (D. A. Landes, Trans.). London: Routledge. (Original work published 1945).
- PERLS, F. S., HEFFERLINE, R., & GOODMAN, P. (1951). *Gestalt therapy: Excitement and growth in the human personality*. New York, NY: Julian Press.
- PHILIPPSON, P. (2012). *Gestalt therapy: Roots and branches-Colossal, vital, and alive*. London: Karnac.
- PUCHALSKI, C. M., VITILLO, R., HULL, S. K., & RELLER, N. (2014). Improving the spiritual dimension of whole person care: Reaching national and international consensus. *Journal of Palliative Medicine*, 17(6), 642-656. <https://doi.org/10.1089/jpm.2014.9427>
- ROBINE, J. M. (2003). *El self en Terapia Gestalt*. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- SHEETS-JOHNSTONE, M. (2011). *The primacy of movement* (2nd ed.). Amsterdam: John Benjamins.
- SPINOZA, B. de. (2002). *Ética demostrada según el orden geométrico* (A. Domínguez, Trad.). Madrid: Alianza. (Obra original publicada en 1677 como *Ethica*).
- STERN, D. N. (1985). *The interpersonal world of the infant*. New York, NY: Basic Books.
- STERN, D. N. (2004). *The present moment in psychotherapy and everyday life*. New York, NY: W. W. Norton.
- STOLOROW, R. D., ATWOOD, G. E., & ORANGE, D. M. (2002). *Worlds of experience: Interweaving philosophical and clinical dimensions in psychoanalysis*. Basic Books.
- TAYLOR, C. (2007). *A secular age*. Harvard University Press.
- VARELA, F. J., THOMPSON, E., & ROSCH, E. (1991). *The embodied mind: Cognitive science and human experience*. MIT Press.
- WEIL, S. (2002). *La gravedad y la gracia* (A. Neira, Trad.). Trotta. (Selección de escritos, original en francés 1940-1943).
- WHEELER, G. (2000). *Beyond individualism: Toward a new understanding of self, relationship, and experience in Gestalt therapy*. Analytic Press.
- WILBER, K. (2000). *A theory of everything: An integral vision for business, politics, science, and spirituality*. Shambhala.
- WILBER, K. (2006). *Integral spirituality: A startling new role for religion in the modern and postmodern world*. Shambhala.



**Iñaki García
Maza**

Psicólogo, psicoterapeuta Gestalt y coordinador de la cooperativa de iniciativa social ERAIN, con casi 30 años de experiencia laboral dentro del ámbito de la intervención social y la salud mental. Miembro Titular de la AETG. Miembro de la Junta Directiva de REAS Euskadi (Red de Economía Alternativa y Solidaria). Docente en la Universidad de Deusto y la Universidad Pública del País Vasco.