

# PRACTICAS DE CATARSIS

## LECCION 1

### **Sondeo catártico.**

Cuando un contenido de conciencia (por ejemplo una imagen, un recuerdo, una idea) cobra tal intensidad o tal "carga" que sobresale del resto de los contenidos, tiende a descargarse dando impulsos a los centros correspondientes. Estos centros se ponen en marcha y movilizan actividades corporales hacia el mundo externo.

En rigor, toda actividad implica una descarga, una catarsis de tensiones. Pero las normales actividades de la vida diaria guardan relación directa con el circuito: necesidad-satisfacción de la necesidad. Gracias a ese circuito que eleva las tensiones en los momentos de necesidad y las disminuye en los momentos de satisfacción, todo ser vivo avanza hacia las fuentes de abastecimiento y retrocede ante los peligros, protegiendo su integridad. También se orienta hacia aquello que le permite reproducir, expandir su estructura. Estos mecanismos han sido explicados desde antiguo por los "instintos" de conservación individual y de la especie.

El sistema de tensión-displacer y distensión-placer reproduce a nivel orgánico el fenómeno natural de desequilibrio-restablecimiento del equilibrio.

En el ser humano se expresan descargas catárticas del tipo de la risa, el llanto, la comunicación de problemas, la producción artística, la actividad física desinteresada, etcétera. Todas esas manifestaciones no parecen estar al servicio directo de los instintos y cumplen, sin embargo, con un papel importante en el restablecimiento del equilibrio interno.

Por numerosos motivos, diversos canales de descarga catártica pueden encontrarse bloqueados en un momento dado. En tal caso, la tensión acumulada busca otras vías de expresión, e indirectamente se restablece el equilibrio. Pero si las tensiones acumuladas aumentan en relación con las descargas (directas o indirectas), toda la estructura comienza a peligrar... Muchas enfermedades son somatizaciones o explosiones internas motivadas por el bloqueo de las vías catárticas externas. Otras explosiones generalizadas pueden expresarse hacia el exterior, como actos de violencia.

Por todo lo anterior, un adecuado sistema de catarsis es de fundamental importancia para la vida.

### **Ejercicio 1.**

El guía pide al sujeto que cuente varios chistes. El guía va tomando nota de los relatos.

### **Ejercicio 2.**

El guía pide al sujeto que narre acontecimientos históricos. Se toma nota.

### **Ejercicio 3.**

El guía pide al sujeto que describa acontecimientos alegres de su vida. Toma nota.

### **Ejercicio 4.**

El guía pide al sujeto que comente sucesos graves o tristes de su vida. Toma nota.

Efectuados los cuatro ejercicios, se toma el material obtenido pidiendo al sujeto que explique cuáles son los elementos comunes en los diversos relatos que le han producido: a) tensión muscular y por qué; b) distensión y por qué; c) bloqueo (es decir: olvido, o disimulación, o silencio) y por qué; d) cambios de tono de voz, respiratorios, de actitud corporal... y por qué.

Realizado todo lo anterior, se pide al sujeto que sintetice, en pocas palabras, aquello que le produce tensión y aquello que lo relaja.

Por último, se solicita al sujeto que se exprese libremente comentando hechos o ensueños que liberan sus tensiones. En este momento, ya se está conduciendo una primera y elemental catarsis.

Como es de estilo en este curso, el guía intercambiará su rol con el sujeto. Se destinarán a estos trabajos tantas sesiones como sean necesarias.

Cada sesión no debe ocupar más de una hora.