

## LECCION 3

### **Catarsis. Esquema de la conciencia. Catarsis profunda.**

En otros capítulos, hemos visto el funcionamiento de los centros de respuesta y la función de la imagen como movilizadora de actividades.

Organizaremos, ahora, los siguientes esquemas:

El esquema I muestra un sistema simple, en donde los estímulos llegan a la conciencia y ésta actúa dando respuesta.

El esquema II ya considera que los estímulos pueden ser externos al cuerpo y también internos. Los estímulos son recibidos por los sentidos como sensaciones y llevados a la conciencia como percepciones (es decir, como sensaciones estructuradas). Conciencia actúa y lo hace con imágenes que llevan energía a los centros, produciéndose las respuestas externas o internas según sean los casos.

El esquema III es más completo. En él ya se ha distinguido entre dos sistemas de sentidos: los externos (vista, oído, olfato, gusto y tacto) y los internos (cenestesia: dolor, temperatura, tensión muscular, etc; y kinestesia: posición y movimientos del cuerpo).

Los estímulos provenientes de los medios externos e internos llegan a la conciencia como percepciones, grabándose simultáneamente en memoria. A su vez, memoria lleva estímulos a conciencia (recuerdos). Conciencia suministra imágenes que actúan sobre los centros, dando éstos respuestas externas (motrices), o internas (vegetativas).

Cada respuesta que da un centro es detectada por sentidos internos y conciencia. Gracias a ello tiene noción de las operaciones que se efectúan (realimentación de la respuesta), quedando, además, grabadas en memoria. Esto último, es la base del aprendizaje, que se perfecciona a medida que se repiten operaciones.

Si por alguna circunstancia se bloquean impulsos que deberían llegar de los sentidos, o de la respuesta de los centros, o de la memoria, en conciencia se producen perturbaciones. También ocurren éstas, si los impulsos que llegan a conciencia son excesivos.

Todos los impulsos que recorren el circuito pueden trabajar a intensidad variable: a veces normal (entre umbrales); a veces con energía muy débil (bajo umbral); a veces excesiva (sobreumbral de tolerancia); a veces nula (bloqueo). Cuando los impulsos provenientes de conciencia llegan a un centro y en éste se bloquea la respuesta sobrecargándose de energía, las cargas se desplazan a otros centros, produciéndose respuestas equivocadas (por ejemplo: respuestas motrices que quedan inhibidas sobrecargan al centro vegetativo que da respuestas internas inadecuadas, creando disfunciones orgánicas o somatizaciones. Otro tanto puede ocurrir si se bloquean determinadas respuestas emotivas que deberían terminar expresándose motrizmente).

La función que cumple la catarsis es la de posibilitar desbloques y, con ello, disminuir las sobrecargas que ponen en peligro al circuito.

Cuando se trabajó en gimnasia sicofísica pudo comprobarse que, en ocasiones, un centro actúa en sustitución de otro, así como una parte lo hace en reemplazo de la adecuada. Allí también se constató que la ejercitación de los centros, en distintas personas, era desigual. Mediante los ejercicios conocidos, se trató de poner en actividad centros y partes con dificultades en su funcionamiento.

La gimnasia sicofísica sirvió para la detección de problemas de respuesta y para el reencauzamiento de la energía, hacia los puntos de descarga adecuados. En éste último caso, la función catártica de tales trabajos resultó evidente.

Ahora debemos preguntarnos: ¿qué pasa cuando los impulsos se bloquean antes de llegar a los centros? Está claro que en tales casos debemos actuar a nivel de sentidos internos (caso de anestias intracorporales, o pérdida de la noción de zonas del cuerpo), o a nivel de formación de imágenes (caso de ausencia, sustitución, o mal emplazamiento en el espacio de representación de la conciencia). Todos esos casos serán tratados en las lecciones correspondientes a transferencia.

Se ha trabajado también en relajación procurando disminuir cargas que, convertidas en sensaciones internas, dan lugar a nuevos impulsos perjudiciales para el buen funcionamiento del circuito. Pero está claro que ciertas fuentes de tensión están alejadas de los puntos en donde éstas actúan. Así, un contenido de memoria puede manifestarse como imagen obsesiva que eleva la tensión emotiva y motriz. En tal caso, la relajación actúa disminuyendo las cargas en ciertos puntos corporales y, además, desplazando la atención desde las imágenes perturbadoras hacia las imágenes controlables... De todas maneras, las cargas desplazadas exigen una apertura catártica.

### **Catarsis profunda.**

La catarsis como técnica será recomendable en casos de intranquilidad general, ansiedad, incomunicación y bloqueo de cualquier tipo.

A veces bastará con aplicar un sondeo catártico, pero en ocasiones será necesario llegar a una catarsis profunda.

Antes de entrar en tema, debemos recordar que hay numerosas formas de catarsis empíricas: reír, llorar, correr, gritar, y efectuar cualquier tipo de actividades que descarguen tensiones, registrándose como consecuencia sensaciones de alivio. Sin embargo, es de nuestro interés manejar técnicas precisas (de sondeo o de catarsis profunda), que lleven directamente a los problemas, sean éstos actuales, biográficos, o hasta imaginarios. Allí donde existan esos "nudos", será necesario llegar hasta ellos y liberar sus cargas del modo más simple y rápido posible.

En esta lección se trabajará con los siguientes pasos:

1. Examen interno. 2. Relax. 3. Desarrollo de la catarsis. 4. Descarga. 5. Síntesis.

Paso 1: Se pide al sujeto que se examine internamente, tratando de encontrar aquellos problemas que más le costaría comunicar. Luego de esta propuesta se deja al sujeto, en lo posible, a solas durante unos pocos minutos.

Paso 2: El guía se coloca al lado del sujeto, sugiriéndole que efectúe un buen relax muscular externo.

Paso 3: El guía pone en práctica todas las técnicas del sondeo catártico, hasta llegar al momento en que él va quedando en silencio y el sujeto comienza a explayarse libremente.

Paso 4: El sujeto logra exteriorizar aquellos problemas que en el examen interno creyó imposible comunicar.

Paso 5: Guía y sujeto sintetizan lo ocurrido, dando coherencia a todo el proceso.

Recomendaciones.

1. Conviene que el lugar de trabajo sea silencioso y esté ambientado a media luz. Es importante que no haya posibilidad de irrupciones de otras personas.

2. Los partícipes deberán sentarse uno al lado del otro de manera que el sujeto no experimente la sensación de ser observado por el guía.

3. El guía cuidará que sus expresiones sean pulcras y amables, procurando una comunicación afectuosa. En ningún caso el guía reprobará o juzgará al sujeto.

4. El guía nunca mencionará el nombre del sujeto.

5. El guía tomará nota de los indicadores que se vayan presentando.

Observaciones.

Una de las primeras dificultades que se presentan con los sujetos fuertemente bloqueados, es el argumento de que "no tienen problemas que no puedan expresar". Esto a veces es falso hasta para el mismo sujeto. En tal caso, se podrá ir avanzando en varias sesiones a medida que aumenta la confianza entre ambos partícipes. También corresponde esa argumentación a una falta de fe en el éxito de la técnica o en la pericia del guía. Está claro que, cuando más intenso sea el problema de comunicación del sujeto, más severo será en su juicio con respecto al guía y mayor su racionalización.

En muchos casos, el sujeto piensa que es mayor el riesgo que el resultado. En rigor no existe riesgo alguno, pero sin duda que la catarsis compromete la imagen de sí del sujeto o bien la imagen que manifiesta a los demás.

También puede suceder que el sujeto, efectivamente, no comprenda sus problemas de fondo, por el mismo sistema de tensiones que bloquean a sus contenidos. En tal caso, los problemas mayores suelen ser desplazados hacia dificultades de poca importancia.

Otra limitación en algunos sujetos es el uso que hacen de interpretaciones previas al trabajo catártico, mediante las cuales racionalizan los problemas según esquemas teóricos.

Los inconvenientes mencionados serán salvados por el guía si éste esclarece al sujeto, evitando en todo momento la discusión. Precisamente, estas observaciones que exponemos pueden ser comentadas libremente al sujeto antes de iniciar el trabajo.

En el examen interno, el sujeto procurará fijar muy bien todos los problemas que le parezcan imposible o muy difíciles de expresar al guía, pero también tendrá en cuenta aquellos que dificultan su comunicación con otras personas.

Con el estado de relax externo se pretende que cada dificultad que surja en el sujeto sea detectada por él mismo al elevarse la tensión muscular. También, esto servirá como

indicador para el guía. Por último, tendrá utilidad para disminuir los impulsos secundarios que puedan realimentar al circuito, contribuyendo al bloqueo.

En el desarrollo, el guía no pide al sujeto que comunique los problemas detectados en el examen interno, sino que se aboca a las técnicas del sondeo catártico. Pero sucede que, a medida que avanza el proceso, el sujeto se va orientando hacia los problemas fijados previamente en el examen. También ocurre, a veces, que el sujeto descubre en el desarrollo, problemas que están más allá de los fijados en el examen, comprendiendo a los primeros como racionalizaciones o desplazamientos de los temas de fondo. No obstante, es gracias a los temas fijados en el examen que el sujeto logró conectarse con otros de mayor interés.

Son numerosas y variadas las dificultades que pueden ocurrir. Muchas de ellas serán comprendidas en las lecciones dedicadas a la transferencia.