

# La dimensión perdida

*El hombre es una inteligencia que no “se sirve” de los órganos, sino que “está al servicio” de ellos*

**ALDOUS HUXLEY**

**Uno de los aspectos más interesantes de acercarse a la anatomía de manera experiencial es el descubrimiento de la dimensión visceral. Una dimensión psicofísica que hemos perdido en la cultura occidental.**

**Las vísceras son la base sobre la que se apoya todo el resto, son el verdadero centro de la persona, el verdadero núcleo fisiológico y verdadero núcleo emotivo.**

**Es el estar presentes en nuestros órganos lo que nos mantiene en contacto con el “sentido de la vida”, con el simple placer de existir, con la sensación de pertenecer al resto. Cuando estamos realmente en contacto con las vísceras desaparece la angustia por encontrar el sentido de la vida. Lo percibes de una forma tan clara que la pregunta resulta supérflua.**

## **¿Qué entendemos por *dimensión visceral*?**

La *dimensión visceral* corresponde a la fase en que se encuentra el ser humano durante su primer año de vida. Es un momento en que todo el organismo está al servicio de los órganos. Los sistemas nervioso y músculo-esquelético aun no han madurado del todo y la persona es uno con sus órganos.

Con el paso de los años llegarán nuevas dimensiones, como el pensar o el actuar. Pero es fundamental que el sentir, es decir, la dimensión visceral, permanezca en la base de todo, sea la fuente vital de la persona. Es justo esta dimensión la que le falta a la persona deprimida.

El 95 por ciento de la serotonina, el neurotransmisor responsable de la sensación de bienestar profundo, se produce en el interior del sistema nervioso del intestino. Y la depresión, en cuanto a bioquímica, se caracteriza principalmente por la carencia de esta sustancia.

Para restablecer la cantidad adecuada de serotonina es necesario que las vísceras no estén “sujetas”, sino que estén vivas, abiertas y con un buen funcionamiento. En nuestra cultura, estas condiciones solo se dan en

formas extremadamente afortunadas de intimidad. Por ello, todas las prácticas corporales que surgen de culturas como la nuestra mantienen una cierta distancia de este soporte visceral.

### **¿Puede decirnos algo más sobre las diferencias que presentan las distintas culturas en relación con la visceralidad?**

Podríamos clasificar todas las culturas en base a su distancia con la dimensión visceral.

En algunas esta distancia es menor, como en ciertas áreas de África o Sudamérica. Allí, incluso con personas a las que conoces poco puedes experimentar esta sensación de confianza y facilidad de contacto que, en nuestra cultura, tenemos solo con los amigos de toda la vida, con los compañeros de colegio, o con parientes como primos o hermanos, con los que se jugaba de pequeño. Esta cercanía surge del hecho que en esas culturas la dimensión visceral no está tan “borrada” como en culturas más estructuradas.

También es verdad que esto tiene un precio. Por ejemplo, si tienes una cita, en algunas zonas del planeta tienes que contemplar la posibilidad de esperar durante horas (y esperar que realmente la persona llegue). Esto sucede porque la falta de estructura es la contrapartida de la visceralidad.

En culturas más estructuradas en este sentido, como las nórdicas, vemos que la distancia con la visceralidad es proporcional la tasa de alcoholismo. A través del alcohol la persona busca el contacto con la emotividad y la informalidad característica de esta dimensión, que allí se ha perdido.

Al contrario, a mayor contacto con la visceralidad y más enraizamiento en ella, más populares son las bebidas estimulantes como el café o el mate. Estas bebidas favorecen una mayor actividad mental, capacidad de control y voluntad.

### **¿En qué condiciones es posible contactar con esta parte visceral?**

Un elemento que realmente facilita esta condición es el agua. Cuanto más se acerca a la temperatura corporal, más desactiva los mecanismos de control. Esto es cierto a tal punto, que existe un reflejo natural de relajación del esfínter uretral que se activa espontáneamente en el agua. La atracción que muchas personas sienten por las termas y por el spa nace de una comprensión intuitiva de este mecanismo.

La fase visceral descrita anteriormente pertenece a la época pre-vertical, precede a al “estar de pie”. También en pie puedes mantener un buen contacto con la visceralidad, pero si esta dimensión no ha tenido la

oportunidad de enraizarse en la persona con anterioridad , como sucede a la mayoría de los miembros de nuestra cultura, es más fácil que aparezcan tensiones en diferentes niveles. Estas se pueden eliminar fácilmente cuando nos ponemos en posición horizontal, sostenidos por el agua o en el suelo. Así recuperamos la posibilidad de movernos sin todas las compensaciones que usamos cuando queremos llegar a la verticalidad sin haber consolidado el enraizamiento en lo visceral.

### **¿Por qué?**

En cualquier vídeo de *contact improvisation*, o de *watsu*, se puede ver con claridad que es mucho más fácil estar enraizado en las vísceras cuando rodamos por el suelo o estamos en el agua. Inmersos en este elemento es más sencillo reprogramarlo todo desde el inicio, reajustar las compensaciones y reiniciar el movimiento desde un contacto profundo con el núcleo visceral de la persona. Es el motivo por el que muchas técnicas corporales se practican en agua, a pesar de las dificultades técnicas y logísticas que esto comporta.

El núcleo visceral tiene que estar suficientemente consolidado antes de llegar a la verticalidad, antes del pensamiento consciente, antes de la separación de los que nos cuidan durante el primer año de vida. El agua evoca esta sensación de continuidad entre nosotros y el ambiente, entre nosotros y los otros. Si lo pensamos, la intimidad profunda entre personas adultas también está sostenida por la humedad, independientemente de que tome forma de saliva, humores o sudor.

### **¿Tiene que ver con lo que decía antes sobre el placer?**

Sí. La condición fundamental para que pueda experimentar una reprogramación y un contacto visceral no es tanto el tipo de práctica que se realiza –música, danza, canto, deporte u otros– sino que la persona entre en un estado placentero. Sin esta sensación no es posible sumergirse de verdad en un estado visceral, y mucho menos llevar a otros a experimentarlo.

Cuando la dimensión músculo-esquelética de la persona se activa sin el soporte visceral basado en el placer, nos lleva inevitablemente a experimentar una sensación de esfuerzo. En cambio, cuando se activa y se dirige desde la visceralidad, funciona por un principio de placer, está naturalmente animada e integrada desde dentro. Es lo que vemos que sucede en una danza del vientre cuando no se practica de manera frenética, sino de forma lenta y, sobretodo, sentida.

Que quede claro que estamos hablando de una forma de placer encarnado y visceral. Una experiencia que no tiene nada que ver con el placer narcisístico, determinado por imágenes mentales.

## **¿Podría hacernos sentir demasiado vulnerables el hecho de entrar en la dimensión visceral?**

Durante nuestro primer año de vida somos vulnerables y estamos expuestos, pero contamos con una protección que se llama padres. Del mismo modo, puede ser útil que alguien asuma el cuidado de los que inician la exploración de esta dimensión. Es decir, que alguien preste su Ego a los que lo han delegado temporalmente.

Obviamente, la persona que está dejando de ejercer el control necesita, para poder hacerlo, sentir que puede confiar en quien asume esta función en su lugar. Y esta confianza depende de la integridad de la persona con la que esté trabajando.

## **Según su punto de vista ¿para quién es menos necesaria la reconstrucción de esta fase?**

Creo que las personas que ya tienen una componente visceral importante, que ya poseen algunas características típicas de esta condición, no tienen una gran necesidad de realizar este tipo de prácticas. Por ejemplo, personas que tienen una buena sensación de pertenencia, capacidad empática y para establecer vínculos con los otros; pero que en cambio tienen dificultad en definir límites en sus relaciones, en estructurar su vida, en pasar a la acción, o en todas aquellas cualidades que disminuyen cuando predomina la capacidad de sentir sobre las otras.

Porque en estas personas la cualidad visceral ya está muy desarrollada y enraizada, y son otros aspectos psicofísicos los que faltan. En estos casos pienso que se sacará mayor beneficio de una práctica más “estructurante”, como el *pilates*. En estas situaciones, una práctica que trabaja sobre el sistema músculo-esquelético estructura a la persona y la orienta hacia el desarrollo de cualidades como la contención, el sentido del límite o la capacidad de acción.

## **¿Y quién encuentra mayor beneficio de la recuperación de esta fase?**

En el lado opuesto encontramos a las personas que tienen poco contacto consigo mismas. Son aquellas que han tenido falta de contacto físico y humano en los primeros años de vida. Y también todos los que han tenido que seguir adelante dejando atrás partes de sí mismos en su proceso de crecimiento, o en etapas cruciales de su vida; por ejemplo, al pasar de la etapa de estudiante al mundo laboral, o al dejar un tipo de trabajo más tranquilo por otro más estresante, con mucha presión o que pide un fuerte estado de alerta. Estas personas sacan beneficio de las prácticas que comentaba al principio, porque su dimensión visceral está en la sombra y sufriendo.

Siempre es un riesgo generalizar. Sin embargo, es más probable que sea más interesante recuperar esta dimensión para un europeo del norte que para uno del sur; o para un europeo que para un africano; o para un norteamericano que para un sudamericano. Finalmente, es seguro que está particularmente indicado para personas que tienen problemas de depresión en todas sus formas, como la dependencia de la comida, trabajo, sexo, actividad física, etc.

### **¿Cree que recuperar este estado puede contribuir a un cambio psicológico de la persona?**

Recuperar esta fase ayuda a regenerar el núcleo de la vida psíquica, lo que llamamos el *Sí mismo* y el contacto con él. Como decía antes, es necesario que la vida psíquica parta de un principio de placer y de pertenencia. Lo que correspondería a lo que llamamos “fase oral” de la que hablaba Freud. Si te la saltas es como si construyeras una casa sin fundamentos.

Y así no se va a ninguna parte. De esta forma se vive con mucho esfuerzo y cansancio. Llega un punto en que las piernas no dan más de sí y te falta el aliento, sin placer no se llega muy lejos. Si se experimenta placer puedes continuar nadando, yendo en bicicleta, trabajando, etc., hasta el infinito. Sin esta dimensión quedas exhausto, te consumes progresivamente. Funcionas gracias a una hiperactividad de las glándulas suprarrenales y de la tiroides. Son las glándulas que se activan en condiciones de alarma produciendo las hormonas ligadas al estrés.

Es como si el coche funcionara con el motor de arranque y la batería, en lugar de hacerlo con el motor y la gasolina. Después de un rato estas glándulas se agotan, el sistema pierde motivación, por ello la persona llega a lo que antes se llamaba “agotamiento nervioso” y hoy llamamos “síndrome de burn-out”. Esto no es otra cosa que la consecuencia de vivir gracias a la fuerza de voluntad sin estar sostenido por el placer.

### **¿Qué determina que un apersona cambie o no?**

Para comprender lo que hace que una persona realice un cambio profundo, y no solo mental, me ha ayudado más ver durante unas cómo se adiestra un perro que todos los años precedentes de formación psicoterapéutica. El perro, que no tiene Ego, funciona bajo el principio del placer. Puedes inducirlo a hacer cualquier cosa y a conseguir que desarrolle comportamientos muy sofisticados, solo utilizando el principio del placer; no el del terror o el miedo al castigo.

Lo que se infravalora en el campo de la psicoterapia es que incluso en una intervención extremadamente brillante y sofisticada, si no se consigue involucrar a la dimensión visceral, si no se llega al “perro interno”, solo se provoca un cambio en el comportamiento.

En muchos campos aun cuesta comprender que una persona solo podrá dar lo mejor de sí si parte del principio del placer. Por ello encontramos el mismo problema en el sistema educativo o en el ambiente laboral .

### **Para que este cambio suceda ¿se necesita también una formulación verbal?**

Como el núcleo original del placer es preverbal, es en ese nivel en el que lo vamos a encontrar. Sin embargo, para evitar que esta experiencia se pierda, se puede ayudar a la persona a comprender las implicaciones que tiene lo que acaba de vivir. En otras palabras, solo después de haber tenido una experiencia preverbal concreta de tales dimensiones, tiene sentido la formulación verbal que permitirá reconocerla y respetarla.

### **Por lo tanto, ¿la visceralidad es también un plano consciente?**

La conciencia puede ayudar a garantizar la presencia de este plano en lo cotidiano. Sin duda, es posible que después de una experiencia visceral, como una actividad recreativa, se vuelva al trabajo, por ejemplo, y se vuelva a cerrar esta dimensión. Bebiendo café volveremos a poner al sistema nervioso en una condición de alerta.

Pero también es posible conservar el sabor de esta experiencia e integrarla en los otros aspectos de la vida. A propósito de esto, me viene a la mente una persona que enseña yoga y que hace poco me hablaba de su desgana al hacerlo. Me decía que la única cosa que tenía ganas de hacer en esta etapa de su vida era bailar tango.

Imagino que, para ella, el tango era una experiencia que en aquel momento la acercaba a la vivencia del sostén visceral que hablábamos al inicio. Y que se puede encontrar en algunas prácticas corporales, tal como comentaba anteriormente. Quizá experimentaba un placer visceral auténtico solo en aquellas ocasiones e, imagino, en el contacto que tenía con las otras personas en aquel contexto concreto.

Le pregunté si le sería posible enseñar yoga partiendo de la misma condición psicofísica a la que la llevaba el tango. Me ha dicho que no, ya que en el tango se está en contacto constante con el otro, mientras que el yoga es una práctica individual.

### **¿Y qué ha ocurrido?**

Una semana después me ha contado que, para su sorpresa, si era posible. Y que le había ocurrido de una forma muy natural. Comentaba que, a pesar de haber enseñando yoga muchos años, le había resultado una experiencia totalmente nueva y nutritiva. Pienso que esto puede ocurrir

con casi cualquier práctica siempre que se mantenga viva la dimensión visceral.

Hay un sabor de fondo en la experiencia que no debe ser necesariamente limitado al tiempo de práctica. Mediante la sinergia entre la permanencia en la memoria celular y el pensamiento consciente, puede mantenerse y hacerse presente en otros aspectos de nuestra existencia, haciéndola cada vez más enraizada en el cuerpo, placentera y significativa.

*Tratto dal libro Essere corpo di J. Tolja e T. Puig*