

# método

# feldenkrais

Dando continuidad al proyecto de ampliar el material disponible en español acerca del Método Feldenkrais, presentamos una nueva nota de la serie de traducciones realizadas por María de la Paz Villalonga y Anton Luger. Se trata del artículo *Cuerpo y Lenguaje. Intersecciones entre Feldenkrais® y Psicoanálisis* de la Dra. Ilisabe Witte. Este artículo surgió de una conferencia que la autora dio en el 2º Congreso Europeo de Feldenkrais realizado en Berlín en el año 2005 (ver el volumen de 2006 de la Asociación Feldenkrais en Alemania). Posteriormente Witte revisó y resumió ligeramente este texto para la publicación en la revista *Feldenkrais Zeit*. La traducción al español de Anton Luger y María Villalonga - México 2020 contó con la revisión y corrección de estilo en español Gabriela Aragón - México 2020.

El texto *El cuerpo y otra cosa* de Darío Jaramillo Agudelo utilizado como acápite introductorio fue elegido y agregado posteriormente por el equipo de traducción.

Agradecemos la generosidad de la autora que oportunamente concediera su autorización para realizar la traducción y a la revista *Feldenkrais Zeit* que cedieron los derechos correspondientes, así como al equipo responsable de las traducciones y correcciones por compartir estos trabajos.

Este artículo puede difundirse como material educativo y de estudio, sin fines de lucro y siempre que se mencionen correctamente la fuente, la autoría de los textos y los responsables de la traducción y revisiones.

Invitamos también a los interesados a consultar las traducciones Villalonga-Luger ya publicadas:

**La pausa de Beatriz Walterspiel** (directora y maestra en las formaciones Feldenkrais en Argentina e impulsora de nuestra Asociación) y Matthias Riessland

<https://www.revistakine.com.ar/wp-content/uploads/2022/12/Kine-155.pdf>

**Entonces surge la mejor solución... La importancia del aprendizaje implícito en el Método Feldenkrais** del Dr. Carl Ginsburg (1936-2018). <https://www.revistakine.com.ar/kine-no156-edicion-digital-descarga-libre-y-gratuita/>

Los textos estarán disponibles próximamente en la página web de la Asociación <https://www.feldenkrais.org.ar>

Asociación Feldenkrais Argentina



## cuerpo y lenguaje

### Intersecciones entre Feldenkrais® y Psicoanálisis

texto de la Dra. Ilisabe Witte - María de la Paz Villalonga y Anton Luger

*El cuerpo y otra cosa*

*Las palabras no son las cosas, pero las palabras son la cosa.*

*Las palabras no son las cosas, pero cambian las cosas, a veces cambian las cosas.*

*Las palabras son sólo palabras, pero las cosas son algo más que las cosas.*

*Las cosas son palabras, pero las palabras son cosas.*

*Las cosas son cosas o son palabras, pero las palabras son solo palabras. Y son la cosa.*

Darío Jaramillo Agudelo<sup>1</sup>

**¿Cuál fue la idea que me motivó a reflexionar acerca de este tema? Me refiero a las primeras preguntas surgidas con relación a la conexión, la interacción y el cruce que hay entre lo somático y lo lingüístico. El punto de partida fue la conmoción que me causó leer en un volante informativo de las clases de mi maestra de Feldenkrais - Uta Ruge, a quien no he soltado desde mi inicio en la práctica del Método Feldenkrais - una apelación inusual que anunciaba ¡Habla con tu sistema nervioso!**

Para mí, como psicoanalista y psiquiatra infantil, es natural tratar con el habla, escuchar lo que el paciente relata, interpretar a través del lenguaje, es algo que se da por sentado; pero, en absoluto, es un asunto banal ni mucho menos corriente, sino de lo contrario; es lo que lo hace especial es, por antonomasia, lo que me ha llevado a esta profesión, lo que me mantiene en ella y aún me cautiva. Empezando por el término *Consultorio Médico*, el cual está pasado de moda -a pesar de que nos quejemos del poco tiempo que dura la consulta con el médico-, hasta llegar al concepto psicoanalítico de *La cura*

*por la palabra* -creación lingüística que surgió del discurso de una de las primeras pacientes del Dr. Freud; según una observación lacónica de Freud, en una sesión de psicoanálisis no ocurre nada más que un intercambio de palabras.

Pero, ¿adónde quiero llegar? ¿Cómo es que encuentro la potencia de lo lingüístico en el señalamiento de aquel *flyer*? ¿Qué ocurre si intento hablar con mi sistema nervioso, es decir, hablar con mi cuerpo? En las primeras lecciones grupales de Feldenkrais que tomé, me desconcertaba oír la voz de mi terapeuta haciendo tantas preguntas. No sabía cómo responderlas. Como estaba acostumbrada a esforzarme, lo primero que intenté, fue ser rigurosa conmigo misma. Estaba dispuesta a hacer el movimiento correcto y a toda costa quería sentir lo que pensaba que mi maestra podría estar queriendo que yo sintiera. Luego, poco a poco, entendí que ese no era el punto y solo entonces me cuestioné de forma relevante, o más bien; más tranquila pude explorar en mi cuerpo y tratar de escuchar cómo este respondía. Por lo tanto, comprendí que no se trataba de seguir con rigor y a detalle las instrucciones de una terapeuta, que en realidad es una maestra; sino, por el contrario:

**La ayuda de su voz, interrogándome, me dio la posibilidad de percibir algo de mi propio cuerpo, sin prejuicios y sin esperar obtener una única respuesta correcta. La pregunta viene desde afuera, del mundo exterior, de un Otro, pero la respuesta no viene de mi Yo consciente, sino de otro lado, de mi mundo interno, de mi cuerpo.**

Entonces, hago un movimiento lento y cuidadoso, *haz menos*, me sugiere la voz desde afuera, y es hacia ahí donde mi percepción se dirige, hacia las consecuencias de este movimiento, y a continuación aparece mi propia formulación lingüística de esta nueva sensación; *mi lado izquierdo del cuerpo se siente mucho más largo y ligero.*

De hecho, algo particular en esta práctica es que durante casi todo el tiempo lo visual no juega un rol fundamental; es decir, no estás viendo cómo lo están haciendo los demás o cómo el maestro hace este o aquel movimiento o cómo se pueden copiar, y más aún, si quien lo practica mantiene sus ojos cerrados -como yo lo hago- y permanece en completa oscuridad. El movimiento no se experimenta imitando gestos, sino que hay una especie de gramática espacial que está imbuida tanto en el lenguaje como en el cuerpo.

¿Podría decir, que después de tomar una lección de Feldenkrais, poquito a poco voy reconciliándome con este cuerpo que soy, que por lo general me resulta un cuerpo ajeno, tan íntimo como nadie y nada más y al mismo tiempo, tan remoto e inaccesible como la luna?

Aquí me gustaría darle brevemente la palabra a Friedrich Schiller. Schiller fue un pensador muy versátil; mientras estudiaba medicina, ya escribía poesía y dramaturgia, luego se convirtió en profesor de filosofía y se dedicó intensamente a cuestiones filosóficas e históricas. En una disertación, presentada en 1780, bajo el título: *Ensayo acerca de la relación entre la naturaleza animal del hombre y su espiritualidad*, se ocupó de hacerse preguntas relativas a la conexión entre las ciencias naturales y las humanidades:

*Respecto a estas dos diferentes consideraciones: el alma y el cuerpo, se las pue-*

continúa en la página siguiente



viene de la página anterior

de equiparar con dos instrumentos de cuerda que se colocan uno junto al otro y están afinados por igual. Si se toca una cuerda en uno, sonará como una nota determinada que vibrará espontáneamente en el otro, haciendo sonar esa misma nota en su cuerda análoga, pero será un sonido un poco más sutil. Así, comparativamente, para concretar esta idea, un sonido alegre que suene en una cuerda del cuerpo, despertará lo alegre en la misma cuerda del alma; así como un tono triste que suene en la primera despertará a un tono triste en la segunda. Esa es la extraña y maravillosa *Sympathie* (*Sympathie*) que convierte a principios tan heterogéneos del ser humano, por así decirlo, en una sola entidad; el ser humano no es alma y cuerpo, yendo más profundo; el ser humano es una íntima mezcla de estas dos sustancias.

El término *Sympathie*<sup>2</sup> (simpatía) fue un concepto clave en la medicina hasta el siglo XIX, que se ocupaba de la influencia y la interacción entre las partes del cuerpo, los órganos y las reacciones corporales; sin embargo, no puedo y no deseo aquí, seguir con el sentido de este término en su contexto original. Más bien, me tomaré la libertad de asociar esta idea con una perspectiva lingüística, tomando al concepto "Sym-pathie" como la *compasión*, vista como la posible conexión que se da entre lo físico y lo psíquico por medio del lenguaje. El lenguaje nos permite acercarnos y conectar con alguien de forma completamente diferente a la manera en la que esto se da a través del sentido de la vista o de la mirada. Pondré como ejemplo: cuando miramos a un extraño en el metro; es posible que nos surjan diversas fantasías respecto a él, habrá una gran diferencia si lo idealizamos al pensar, *qué hombre tan guapo, inteligente e interesante*, o, si lo rechazamos con hostilidad, sospechando mal de él, *oh, no es posible, justo este tipo tan macho tuvo que sentarse frente a mí*; pero, de lo contrario, si surge la posibilidad de hablar con él, y entablamos una conversación que salte de tema en tema, creando una conexión cualitativamente diferente, podríamos descubrir, por ejemplo; que además de ser un maestro de Feldenkrais, él también se interesa por el psicoanálisis, entre otras cosas.

¿Podría el lenguaje de forma similar mediar entre el cuerpo, la mente y el alma y tender una especie de red? El psicoanálisis, tal como Lacan continuó investigando en su trabajo a partir de la lectura de los textos de Freud, afirma enfáticamente que es el lenguaje el que hace surgir al hombre como sujeto y así; todo sujeto está fundamental y radicalmente dominado por lo lingüístico, lo subyace, (latín: sub -iacere), el sujeto es atravesado, envuelto por el habla. Con esto, el psicoanálisis se contradice radicalmente con la esperanza actual de que en una terapia, a través de la *empatía* (*Einfühlung*<sup>3</sup>) o con una *cosmovisión especial* (*Weltanschauung*<sup>4</sup>), que tome al paciente unido en cuerpo y alma, se logre restaurar la integridad del sujeto. Si bien, por un lado, el lenguaje crea una conexión, por el otro, esa pretensión de integridad le supone una gran carga, ya que al final, la última palabra nunca es pronunciada; una palabra tampoco logra del todo describir y explicar perfectamente lo que ella significa. Por ejemplo, cuando hablamos o también cuando escribimos tenemos que trabajar con demasiado esfuerzo, sin lograr estar plenamente conformes de que pudimos haber expresado lo que queríamos decir de forma clara y manifiesta.

En su más conocido ensayo, *El estadio del espejo como formador de la función del yo*<sup>5</sup>, Lacan describe cómo el niño pequeño a partir de los seis meses de vida, pese a que todavía se halla en un estado de inmadurez e incoordinación motriz, su madre,

jugándole con frescura, lo sostiene por los brazos y lo presenta con entusiasmo frente a un espejo; al momento en que el pequeño se ve, ella con alegría le da la bienvenida y él sorprendido acoge con júbilo esa primera imagen como la suya propia. Llevado por la madre, acompañado de sus palabras, quien le pronuncia su nombre y le dice *¡Sí, mira quién se ríe, ese es Hans!*, el niño puede identificarse con esta figura en el espejo. Este Yo que se forma en la relación dual con un semejante en nuestra imagen especular, nos une a la ilusión de una unidad corporal, al deseo de contemplar nuestra figura total, la que solo se puede lograr a través de la unificación imaginaria. La instancia del Yo debe distinguirse del concepto de sujeto. El sujeto es el niño que está en los brazos de la madre escuchando sus palabras. Con los nombres y las palabras que la madre va mencionando al hijo, *mira, estas son tus piernas, estos tus ojos, tu estómago...*, o, *¡Oh!, te convertirás en un aventurero*, o incluso, *Ahora Hans, mira, haz esta mueca...* *¡Cómo te pareces a tu abuelo!*, ella lo nutre y lo forma como sujeto.

**El niño vive inmerso en el lenguaje desde que comienza a oír en el útero de la madre, en ese baño de lenguaje, se modela el psiquismo del niño. El lenguaje es algo que viene del exterior, de los demás que lo rodean. Ningún niño puede aprender a hablar sin otra persona, él escoge o arrebatada de las palabras que le han dicho aquellas palabras que a partir de entonces le convienen. Sin embargo, este aprendizaje no se da de manera consciente, este proceso es completamente inconsciente.**

La infinita riqueza de asociaciones y la ambigüedad del lenguaje son el material del que está hecha la malla de nuestra estructura inconsciente. En determinadas ocasiones, durante una sesión de análisis o cuando cometemos un *lapsus* en el habla, podemos escuchar algo de nuestro inconsciente. Entonces; en todas nuestras expresiones lingüísticas hay, por así decirlo, un excedente en el habla, "un resto" que se desliza y que agrega algo más a lo que se dice conscientemente. Además de lo que decimos deliberadamente, puede hacerse audible otra *declaración*, pero solo será evidente si hay oídos para escucharla. Durante un proceso psicoanalítico, nos impulsa un deseo de que ese *Otro*, el psicoanalista, escuche algo de aquello que *nos habla*, algo de aquello que está reprimido, de eso que hemos eludido. Si el psicoanalista nos dice algo al respecto de esos fallidos, si interpreta esos deslices o *lapsus*, experimentaremos y aprenderemos con el tiempo a estar atentos y a ser un poco más conscientes de la *sal en la sopa*, de lo que subyace al habla cotidiana.

**El inconsciente troquela nuestras vidas. A veces, más de lo que nos gustaría. Se manifiesta con ciertos síntomas que, por así decirlo, desbaratan y reprimen dolorosamente nuestra voluntad consciente. En el inconsciente se conservan por igual las palabras y los significantes que designan nuestro cuerpo y que conforman nuestra psiquis.**

En el psicoanálisis se habla del sujeto inconsciente. Este sujeto, citando una repetida frase de Lacan, *está producido por la*



*estructura del lenguaje*, el sujeto se estructura a partir del lenguaje, por tanto, nada en él será concluyente ni completo; se puede deducir y tomar algo de eso que él dice, pero el sujeto, se desliza ágil entre los significantes según sus propias leyes, tan rápido y hábil como una comadreja.

**¿Es posible encontrar un paralelo con esto en el Feldenkrais, suponiendo que el cuerpo tenga aquí la posibilidad de seguir a esos significantes lingüísticos y, en su propia manera de asociar, continúe indagando en un diálogo interno y encuentre sus respuestas?**

Por último, me gustaría ilustrar esto que digo con la ayuda de un ejemplo práctico. Hace muchos años, lidiaba con la idea o, mejor dicho, con el deseo de encontrar una forma mejor de vivir, - *¿creen ustedes que esta vacilación guarde una especie de frescura atemporal?* - Pensaba que para llegar a eso, el proceso para lograrlo podría ser el psicoanálisis. Simplemente, debo decir, que no. La práctica del psicoanálisis tampoco

permite reconciliarse de una vez por todas con aquello desconocido y fundamentalmente ajeno a uno; todavía veo reflejada mi propia grieta en las actitudes y sentimientos contradictorios que enfrente cara a cara en análisis, incluso después de llevar un largo y profundo proceso personal y de ejercer desde hace años como profesional en la práctica. Lo curioso fue ¿cómo encontré a mi psicoanalista? Muchos años después de comenzar mi análisis, me di cuenta de que la había elegido porque su nombre contenía el imperativo *¡Prasse!* (del alemán: *¡Vive una buena vida! ¡Vive a lo Loco! Disfruta la vida!*<sup>6</sup>), el cual no había podido notar desde un inicio, sin embargo; inconscientemente había prestado atención a esa solicitud. Cuando esa luz por fin se encendió y me di cuenta en realidad de eso, probablemente ustedes se lo podrán imaginar; se abrió un amplio campo de significados y sentidos para mí, me percaté de que tenía la oportunidad de descubrir aspectos particulares de mi naturaleza física y mental, de poner color sobre ese nuevo territorio personal.

De modo que el inconsciente de ninguna manera yace oculto en las profundidades de los procesos de pensamiento o detrás de formulaciones que son extremadamente difíciles de descifrar; más bien eso, lo que sea que fuera, se encuentra en la superficie del lenguaje; aunque de ninguna manera estoy diciendo con esto que sea fácil de descubrir, ya que mi anécdota nos enseña cómo se puede oír y al mismo tiempo desoír.

Para cerrar, concretando esta analogía, usaré términos del vocabulario psicoanalítico para decir que, toda persona que practique el Método Feldenkrais experimentará con el tiempo la diferencia entre estar tenso y luchar para lograr algo, sea cual sea el objetivo por alcanzar, o; por así decirlo, hará asociaciones libres y explorará con una *atención flotante*<sup>7</sup> las "expresiones" de su cuerpo.

**Dra. Ilisabe Witte**, psiquiatra y psicoanalista. Vive en Berlín, ejerce como psicoanalista en la práctica privada. Es miembro de La Asociación Psicoanalítica Freud-Lacan de Berlín (Freud-Lacan-Gesellschaft Berlin (FLG)) y coeditora de la revista Berliner Brief de la misma FLG, revista que publica notas sobre teoría y práctica psicoanalítica. Ejerce como psiquiatra infantil y juvenil en el servicio público de salud de Berlín.

## Notas

1 "Darío Jaramillo Agudelo (Colombia, 1947). "Cantar por cantar" Cruz del Sur (2001). (N. de T.)

2 Schott, H. Medizingeschichten (n): Sympathie, in: Deutsches Ärzteblatt 101, Ausgabe 48 vom 26.11.2004 (N. de T.)

<https://books.google.com.mx/books?id=DQh2DwAvVfC&printsec=frontcover&hl=es#v=onepage&q&f=false>

3 Este vocablo, que en realidad no posee una adecuada equivalencia en castellano, ha sido generalmente asociado a la idea de empatía y para Lipps designaba un "goce objetivado de por sí", sobre la base de una "tendencia panteísta propia de la naturaleza humana, de ser una sola cosa con el mundo". <https://www.elsigma.com/cine-y-psicoanalisis/lo-singular-de-la-pulsion/1363>. El término Empatía es traducción de la palabra alemana *Einfühlung*. Freud utilizó un concepto heredado de la estética alemana que designaba una cierta forma de sensibilidad ligada a la proyección de nuestros estados afectivos en los objetos, un modo de conocimiento de lo ajeno en el cual el afecto juega un rol de importancia peculiar. Aunque lo describió con gran precisión, siempre se mostró ambivalente ante él. La noción de empatía se funda en dos tendencias coexistentes en el ser humano: (1) la que nos conduce a imitar las emociones de otro; y (2) la que nos empuja a asociar nuestras vivencias afectivas actuales a las marcas mnésicas de experiencias emocionales previas análogas. <http://www.aperturas.org/articulo.php?articulo=0000345> (N. de T.)

4 El término «cosmovisión» es una adaptación del alemán *Weltanschauung* (*Welt*, «mundo», y *anschauen*, «observar»), una expresión introducida por el filósofo Wilhelm Dilthey en su obra *Einleitung in die Geisteswissenschaften* («Introducción a las Ciencias Humanas»), (1914). Dilthey, un miembro de la escuela hermenéutica, sostenía que la experiencia vital estaba fundada (no sólo intelectual, sino también emocional y moralmente), en el conjunto de principios de la sociedad y de la cultura en la que se había formado. Las relaciones, sensaciones y emociones producidas por la experiencia peculiar del mundo en el seno de un ambiente determinado contribuirían a conformar una cosmovisión individual. (N. de T.)

5 Lacan, Jacques: "Das Spiegelstadium..." in *Schriften I*, Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft 137, 1975, S 61 ff. (N. de T.)

6 <https://es.bab.la/diccionario/aleman-espanol/prassen> (N. de T.)

7 Manera como, según Freud, el analista debe escuchar al analizado: no debe, a priori, conceder un privilegio a ningún elemento del discurso de éste, lo cual implica que el analista deje funcionar lo más libremente posible su propia actividad inconsciente y suspenda las motivaciones que habitualmente dirigen la atención.

Esta recomendación técnica constituye la contrapartida de la regla de la libre asociación que se propone al analizado. <http://www.epsicologia.eu/atencion-flotante/#> (N. de T.)