



## LOS DIÁLOGOS DEL CUERPO

**Adriana Schnake**

EDITORIAL CUATRO VIENTOS, 1995

---

Una de las tendencias de mayor auge en psicoterapia en el mundo son los modelos de intervención orientados a la reestructuración de la narrativa emocional. Sin quererlo, Adriana Schnake a través de **Los Diálogos del Cuerpo**, aporta una forma de trabajo eficaz para generar autoobservación de ciertos estados de activación emocional, integrando la experiencia en grandes tramas narrativas ya no sobre la historia vital, sino sobre el cuerpo y los mensajes que diariamente nos entrega. Toma una experiencia que pocas veces traemos al plano consciente y en ella busca ampliar el campo de explicaciones sobre nuestro sentir en el mundo.

Antes que desarrollo cortical, siempre hubo piernas, brazos, espaldas, corazón, pulmones, etc, órganos que de una u otra forma encapsulan mucha sabiduría sobre nosotros mismos. Al ampliar la mirada y agudizar la atención, esta atípica psiquiatra nos invita a través de este libro a incorporar y ser conscientes de una experiencia que es continua y permanente, como es la experiencia del cuerpo.

Siempre desde una mirada Gestáltica – aunque una Gestalt muy al modo Schnake – de este libro destacan:

- La unión cuerpo-mente: La autora desarrolla in extenso una forma distinta de trabajar en salud, uniendo aquello que antaño separara Descartes. Se entiende al ser humano como una totalidad en que cuerpo y mente viven procesos similares que se manifiestan de manera particular y coherente. Las investigaciones son cada vez más claras al mostrar que cuando una persona se

deprime lo hace también su cuerpo en sus distintas funciones. En este libro se va un poco más allá, y se presenta una modalidad de trabajo a partir del diálogo directo con el cuerpo, con una habilidad tal que éste se transparenta y comienza a develar el porqué de las rabias, el para qué de las culpas, el cómo de los temores y un larguísimo etcétera.

- La crítica al discurso médico, enfocándose en la relatividad de las teorías médicas y en la visión de Kierkegaard y Heidegger en quienes apoya su rebeldía ante la visión médica omnipotente: “es imposible tener una teoría acerca de todo”. Sale del discurso médico (“El médico es el único que sabe”) para centrarse en el discurso del cuerpo, que según ella es asombrosamente parecido en todos los seres humanos. Hace hincapié en lo importante que es considerar la terapia como una sola, dejando de lado la idea de que ciertos procesos mentales (como el estrés o las emociones en general) afectan lo biológico. “No tendría por qué existir la psicoterapia separada de la organoterapia”. Adriana Schnake sale de las categorías médicas para entrar en los procesos psico-orgánicos del ser humano, intentando descubrir las dinámicas emocionales, cognitivas, neurológicas y orgánicas (sin ningún orden en particular) que experimenta la persona al momento de consultar.
- La enorme cantidad de casos relatados a lo largo del libro, a través de los cuáles nos muestra la forma de trabajar que utiliza para distintas enfermedades o afecciones en diversos órganos del cuerpo, configuran un material de mucha utilidad en el trabajo con pacientes, particularmente con población hospitalaria. Resalta lo importante que es la unicidad de cada ser humano, sin olvidar lo mucho que nos parecemos orgánicamente.

Al leer el libro en general, es posible entender Los Diálogos del Cuerpo como una forma de obtener información relevante sobre nosotros mismos para incorporarla al Self, información que al venir de nuestro propio cuerpo es menos susceptible a nuestros propios autoengaños. En otras palabras, la sensación de “objetivo” que deja el cuerpo al paciente, la sensación de estar comenzando el trabajo de autoconocimiento a partir de algo que físicamente le duele o le molesta, hace que las defensas personales y las narraciones sobre sí mismos ya fuertemente arraigadas en los consultantes se “confundan”. Se esquivo de cierta forma el tradicional y ya preparado “cuénteme qué le ocurre” para reemplazarlo por un ejercicio que por lo general descubre y devela información emocional importante. De la casuística que se propone a lo largo del texto, queda la sensación que al partir por el cuerpo, el paciente logra acceder a experiencias emocionales que no había logrado “nombrar”, y de la misma forma logra reconstruir un discurso sobre sí mismo incorporando experiencias desreguladoras tanto en el plano afectivo como orgánico y de la salud.

Al considerar la unión cuerpo mente de la forma que se propone en este libro, podemos entender que la terapia desde esta mirada parte como una invitación a mirar nuestro cuerpo, para pronto pasar a vivenciarlo “en primera persona” y dejar de observarlo

desde lejos. Más que los órganos entregarnos información sobre nosotros mismos, nosotros mismos SOMOS nuestros órganos, y la técnica propuesta nos ayuda a darnos cuenta de aquello.

Desde la terapia se torna interesante abrir la mente a experiencias más amplias que los tradicionales “procesos psicológicos” para pasar a atender “procesos humanos”, aunque nos exija un cierto nivel de experticia en dominios considerados hasta ahora ajenos, como la anatomía y la medicina interna.

Cabe destacar que esta mirada no es exclusiva de esta autora Gestáltica. Existe una fuerte línea de trabajo en torno al tema. Lo particular del método propuesto por Adriana Schnake, dice relación con el énfasis que se pone en la autoexploración. Otros autores que han hecho investigaciones en esta línea se esfuerzan, a mi parecer, por realizar manuales de correspondencia entre enfermedades físicas y procesos afectivos, favoreciendo finalmente que ante una enfermedad las personas se concentren ya no en su experiencia sino en “lo que dice este manual que me está pasando”. La técnica propuesta acá se aleja de esto, y si bien utiliza ciertas claves interpretativas ya establecidas, se concentra en cómo cada sujeto se autoexplora a partir de ellas, y no en si se comprueba la teoría del terapeuta o no.

Es así como desde una mirada claramente gestáltica, Adriana Schnake se acerca a un trabajo cuyo sentido último es gatillar procesos de autoobservación, claramente guiados por una brillante terapeuta que lee y distingue claves donde pocos pueden hacerlo.

---

Rodrigo Inostroza Cea  
Psicólogo y psicoterapeuta



Editado por  
CIPRA Círculo de Psicoterapia Constructivista  
<http://www.cipra.cl>