

REFLEXIÓN

LO HOLÍSTICO Y LA VOZ

Héctor Jatzkevich*

Lo holístico deriva del griego “HOLOS” que significa todo, entero, completo, integral y consiste en tener un criterio integrativo y fue el sabio sudamericano Juan Christian Snuts que emite el concepto en su libro “Holismo y evolución” (1926) y desde nuestro objetivo pensamos que el hecho terapéutico como tal no debe apuntar a un solo síntoma que muchas veces constituye la enfermedad en sí, sino aceptar tramas de relaciones que hacen al organismo psico-biológico y que tales producen realidades integradoras.

Con la Metodología de la Foniatría Holística el terapeuta siempre deja abierto canales para dar posibilidad de integrar mayor cantidad de elementos que obviamente será función del mismo que hará que con su capacidad de síntesis creadora llegue a salvar a la patología que nuestro campo hace a la VOZ HABLADA propiamente dicha.

Hoy en día no podemos dejar de pensar en el individuo como “un todo”, y si algún componente de lo que hace a su persona no funciona adecuadamente por algún lado va a fallar o va tener que encontrar su escape y es ahí cuando nos viene a consultar nuestro paciente, porque seguramente su parte más lábil o de mayor necesidad para su trabajo es la voz y ésta no le responde bien, y por

otra parte no olvidemos que es mediante ella la que le permitirá comunicarse con los demás.

Nuestra idea es que los terapeutas de la voz, o como algunos autores los denominan “fonoterapeutas” para nosotros el término más adecuado es el de “fonoterapeutas”, término que hace una mayor amplitud de criterio terapéutico abarcando lo humanístico, psicológico y fisiológico, pero no apartándonos en nada del rigor científico fonológico, logrando así según nuestra experiencia, que nuestro paciente vaya calmando su ansiedad, su angustia que se vaya entregando a proceso rehabilitatorio, y con plena seguridad iremos obteniendo una recuperación de su salud vocal más rápida, vaya integrando progresivamente su esquema corporal fisiológico, y así su identificación vocal y que sea lo más cercana a su ideal vocal.

Con cada paciente el abordaje terapéutico es diferente y dependerá del terapeuta como irá encauzando su curación de la misma manera que el escultor va encarando su obra artística, para que ésta no sea una pieza estática sino como dicen los conocedores de arte tenga su propio movimiento y cobre vida, porque sino necesitará de efectos especiales cada vez que la tenga que exponer, de la misma manera la voz la voz deberá ser propia del individuo con sus características personales, y que dependerán de la biotipología, registro, y todo lo que hace a las cualidades de una voz.

* Doctor en fonología mat.prof.nac. 0351 jatzkevich@fi-bertel.com.ar, www.foniatriaatzkevich.com.ar

Nosotros concebimos el tratamiento fonológico dinámico y tradicional, teniendo en cuenta lo que sostiene el Prof. David Moses, que dice que “que la voz es la huella digital del alma”, y como sostenían los antiguos griegos “que la voz es el espejo del alma”. Ambos conceptos no son iguales, tampoco se contraponen, pero si marchan al mismo tiempo.

La Foniatría Holística no significa que el terapeuta vocal se separe radicalmente de las bases fundamentales de la foniatría tradicional en lo que hace a la rehabilitación de las disfonías y que son: RESPIRACIÓN-RELAJACIÓN-ARTICULACIÓN-ENTRENAMIENTO VOCAL, que será diferente según la patología y personalidad del paciente, y dependerá de nosotros los terapeutas o fonoterapeutas utilizar nuestra capacidad de “síntesis creadora” para usar adecuadamente todos estos elementos de manera tal que el paciente los incorpore adecuada y simultáneamente de una manera inconsciente y vaya recuperando la calidad, sonoridad, etc., vocal.

Una voz normal eufónica debe poseer ciertas características y son las siguientes: 1: calidad agradable, 2: un correcto equilibrio entre la resonancia oro-naso-laríngeo-pectoral; 3: una adecuada sonoridad; 4: una altura tonal indicada a la edad, estatura y sexo y 5: inflexiones y modulaciones de la voz en forma tal que no altere ninguna de estas virtudes de la normalidad vocal.

Entonces una voz normal debe ser audible, de clara musicalidad y de tono apropiado. Las desviaciones de lo normal constituyen una “disfonía”.

La voz humana, la más sofisticada, completa y compleja “concreción sonora” de todos los seres vivientes, por su maravilloso potencial comunicativo y sus modulaciones ilimitadas tienen la capacidad de “materializar” nuestra conciencia, ser el vehículo de nuestro intelecto a través del

lenguaje hablado y, además de expresar las fibras más profundas de nuestros sentimientos y emociones.

Después de ir conociendo a nuestro paciente y contar con el diagnóstico otorrinolaringológico abordamos nuestro tratamiento, y veremos cual será el camino que seguiremos según las circunstancias de índole físico, psicológico, medioambiental, etc.

Por ejemplo, una herramienta que colabora mucho con el tratamiento holístico de las disfonías es la bioenergética que modificaremos y adaptaremos con sonoridad según los ejercicios elegidos a la patología del paciente, y más adelante los adecuaremos según la profesión también que no debe olvidarse nunca cuales son las necesidades vocales de nuestros pacientes.

LA BIOENERGÉTICA Y LA FONOLÓGIA

La bioenergética se basa fundamentalmente en la muy elemental propuesta que el individuo es su cuerpo, y que no hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del mismo se expresa y comunica con el mundo circundante. Mente, cuerpo y alma son elementos constituyentes de todo cuerpo viviente. Un cadáver no tiene mente, perdió su espíritu y su alma se ha ido. Por lo tanto, si uno es el cuerpo y el cuerpo es uno mismo éste está expresando quienes somos. Es el modo que somos en el mundo. Cuanto más vida tenga nuestro cuerpo, más estamos en el mundo, y cuando nuestro cuerpo pierde algo de vitalidad, por ejemplo, cuando estamos agotados, tendemos a retirarnos, un mismo efecto produce la enfermedad que provoca un estado de retiro o retracción. Hasta podría ocurrir que sienta el mundo alejado y el mundo que nos rodea nos parece más brillante, más próximo y más real. Sintetizando la mayoría y aún todos quisiéramos sentirnos más vivos y esto consideramos que podemos lograrlo a partir de la bioenergía

y el tema que nos hace a nosotros aplicarla a la parte vocal con los ejercicios que consideramos que son adecuados e incorporaremos como dijimos anteriormente las vocales adecuadas a la terapia vocal.

Como nuestro cuerpo expresa quienes somos, nos impacta con la importancia que tiene o cuánto somos en el mundo y en especial en el mundo en que nos movemos. Y no en vano decimos que alguien es un “don nadie” de aquella persona que no nos impacta en nada y decimos que es “alguien” aquella persona que nos causa una impresión poderosa.

Esto constituye el lenguaje del cuerpo, de la misma manera que el esta de aislamiento o retiro no constituye un secreto. La gente percibe, así como percibe la fatiga o la enfermedad. Si uno está, se manifiestan en muchos signos visuales y auditivos en especial, en la caída de los hombros, en la flojedad de la piel del rostro, en la falta de brillo o vida en los ojos, en la lentitud y pesadez de los movimientos y esto es algo que nos interesa a nosotros de sobremanera que hace a lo apagado y el destimbre vocal, aún con el mismo esfuerzo que realizamos por disimular esta sensación es absolutamente delatadora, porque hay tensión ese intento forzado.

Lo que el hombre siente y vive en su interior se transluce en la expresión y/o actitud de su cuerpo, y las emociones son hechos corporales, son sin lugar a duda movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que por lo general se manifiestan en alguna expresión exterior como ocurre con la voz.

La ira produce tensión especialmente en parte justo donde están situados los órganos de ataque, los dientes y los brazos, ya por los gestos y la actitud corporal nos damos cuenta cuando una persona esta en actitud de ira, esto es muy importante para nuestra profesión por la tensión

que se produce en los labios, lengua, y por ende en la musculatura extra e intralaringea.

El afecto y el amor suavizan los rasgos fisonómicos y produce un efecto especial en la piel, como así también una expresión también especial en los ojos y lo evidenciamos de la misma manera en la dulzura y en la expresividad vocal.

Un sujeto que está triste tiene un aspecto de decaído como si estuviese a punto de llorar.

Pero es mucho más lo que nos revela el cuerpo. La actitud de uno frente a la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se maneja, en su porte y en la manera de que se mueve.

La persona es la sumatoria de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructura de su cuerpo.

Por lo tanto, la bioenergética es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y estos procesos energéticos son la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo, y la descarga de energía en el movimiento, son las funciones básicas de la vida. La cantidad de energía de que disponemos, y el modo en que utilizamos a la misma, dirán como responderemos frente a las situaciones de la vida, y de que manera se afectará la voz o no. Obviamente, que podremos afrontarlas de un modo más efectivo si tenemos más energía, capaz de ser liberada en movimiento y expresión y fundamentalmente esto afectará demasiado menos a formar una patología vocal.

La bioenergía es también un tipo de terapia que combina el trabajo del cuerpo y de la mente para ayudar al prójimo a resolver sus problemas emocionales y a comprender mejor su potencial para el placer y el gozo de vivir. Para la bioenergética el cuerpo y la mente son funcionalmente idénticos, decir, lo que sucede en la mente refleja lo

que está sucediendo en el cuerpo y viceversa. La relación entre la mente, el cuerpo y los procesos energéticos en alguna medida indiscutibles.

Ya dijimos que mente y cuerpo pueden influenciarse el uno al otro, es decir, que el modo en que uno piensa puede afectar el modo en que uno siente, y lo contrario es igualmente cierto. Esta interacción, sin embargo está limitada a los procesos conscientes y superficiales de la personalidad.

A un nivel más profundo, es decir, al nivel inconsciente, tanto pensamiento como sentimiento están condicionados por factores energéticos. Por ejemplo, es casi imposible para una persona deprimida elevarse por encima de su depresión a base de tener pensamientos positivos. Esto es debido a que su nivel de energía está deprimido y cuando su nivel está elevado a través de una respiración profunda (su respiración estaba deprimida junto con las restantes funciones vitales) y la descarga de sentimientos, la persona sale del estado de depresión. Por lo general, un disfónico acarrea un estado un estado de angustia y/o depresión, entonces aprovechamos a utilizar ejercicios que tomamos de la bioenergética para que liberen sentimientos y que le podamos incorporar vocalizaciones útiles, y eso lo debemos ir buscando cada uno de nosotros los fonoterapeutas para cada uno de los pacientes y observaremos que, cuando lo ha “jugado” integral y funcionalmente, tanto en el movimiento bioenergético como a la parte que hace al trabajo vocal, dará por resultado una mejor voz, por el trabajo foniatrico adecuado, conjuntamente con algo que le produce realmente placer que es la práctica bioenergética, que sin él tenga plena conciencia lo esta liberando de su estado de angustia, tensión, y/o depresión, como un alivio de su estado depresivo o de angustia una vez terminada la sesión foniatrica dinámico integral. Entonces, lograremos que un ser humano se retire de nuestro consultorio siendo más feliz que cuando entro y con una mejor voz.

Los procesos energéticos del cuerpo están relacionados con el estado de vitalidad del cuerpo. Cuanto más vivo esté uno, más energía tendrá y viceversa. La rigidez o la tensión crónicas disminuyen nuestra vitalidad y debilitan nuestra energía. Es al nacer cuando un organismo se encuentra en su estado más vital y más fluido, al morir, la rigidez es total que es lo que se da en el “*rigor mortis*”. No podemos evitar la rigidez que viene con la edad, lo que sí podemos evitar es la rigidez retenida de las tensiones musculares crónicas que resultan de conflictos emocionales no resueltos.

Todo estado de stress produce en el cuerpo un estado de tensión, que por lo general desaparece cuando el stress se ha aliviado. Las tensiones crónicas, crónicas, sin embargo, persisten, después que el stress provocador haya sido eliminado, bajo la forma de una actitud inconsciente del cuerpo o de un grupo de músculos. Dichas tensiones musculares crónicas perturban la salud emocional al disminuir la energía del individuo, restringiendo su modalidad de actuar (el juego, el movimiento natural y espontáneo de la musculatura), y limitando, de alguna manera su auto-expresión. Resulta entonces necesario aliviar esta tensión crónica, así la persona va recuperando su vitalidad y bienestar emocional.

Evidentemente en un estado de presión o stress continuo o permanente en un individuo que tiene que usar su voz, ya sea profesional de la misma o no, las tensiones acumuladas residuales de los continuos estados de stress en que la vida moderna nos enfrenta, harán que lo primero que sientan son las tensiones a nivel de toda la zona del cuello. Quienes nos ocupamos a las patologías vocales, muchos de nuestros pacientes nos han comentado en la primera entrevista la sensación de “la mano que aprieta” en la zona de la garganta, la sensación de una bolita o una molestia, como también que le duelen los músculos de los costados del cuello que son los esternocleidomastoi-

deos, todo esto para nosotros son cenestopatías laríngeas. También se pueden quejar además de las molestias de los esternocleidomastoideos, de los occipitales, trapecios, etc., que por supuesto que hablan de los dolores del cuello, hombros, parte superior de la garganta y esto no es más que tensiones residuales a momentos de una mayor tensión muscular, pasa el tiempo y se van acostumbrando a vivir y compartir su vida con esos dolores.

Pero esto, que mencionábamos no pasa en vano por el cuerpo sin dejar huellas negativas, dichas tensiones crónicas, con el tiempo van perturbando la salud emocional al disminuir la energía del individuo, y indiscutiblemente repercutirá en la voz, modificando su brillo, potencia, calidad, etc. hasta llegar a constituir un esfuerzo para hablar y comunicarse con los otros, provocando en una primera instancia una disfonía de tipo funcional hasta que con el tiempo puede hacer trabajar a la musculatura de las cuerdas vocales en forma asinérgica, provocando así una lesión de una de las fibrillas musculares dando así origen a la formación de tipo nodular (nódulos de cuerdas vocales), polipoidea (pólipos de cuerdas vocales), hiatus laríngeo, etc. hasta úlceras de cuerdas vocales, etc.

El modus operandi de la bioenergética y fonología incluye tanto procedimientos manipulativos como ejercicios especiales con el cuerpo y la voz, en forma aislada como combinados. Los procedimientos manipulativos consisten en masaje, presión controlada, y toques suaves para relajar los músculos contraídos.

Los ejercicios en cambio, están destinados a ayudar a la persona a entrar en contacto con sus propias tensiones y liberarlas a través de un movimiento apropiado (este es un concepto de vital importancia). Es sumamente importante resaltar que todo músculo contraído está bloqueando algún movimiento.

Es a partir de este concepto que nosotros los fonoterapeutas entrenados para la rehabilitación del de la voz del actor, iremos seleccionando ejercicios que colaboren con la problemática del paciente, y que le podamos ir incorporando la parte vocal, desde un punto de vista terapéutico y que él se vaya sintiendo más dueño de ella, seguro también con ella y la pueda manejar más libremente y así pueda ir no sólo incorporando su mejoría en su uso cotidiano, sino también en lo que hace a la actuación.

De acuerdo a la ejercitación, a la posición física en que se encuentre el paciente, y según nuestro propósito iremos usando en el proceso rehabilitatorio fonológico dinámico integral diferentes vocales, para ir usando diferentes resonadores y que el paciente vaya percibiendo distintas sensaciones propioceptivas, y acá veremos la importancia que juega la teoría sónica en nuestro tipo especial de terapia vocal.

A medida que usamos la ejercitación bioenergética no dejados de lado ninguna de la pautas que hacen a la foniatría en sí como ya lo hemos expresado anteriormente, es decir que estamos tratando de hacer la integración fonológica-bioenergética, sino que al unirlos estamos haciendo que el tratamiento se haga ágil, entretenido, dinámico, y por lo tanto positivo para la voz y el cuerpo de nuestro paciente y que él se retire de nuestro consultorio en cada sesión más aliviado de sus tensiones y con una ubicación más sonora, con mejor rendimiento de sus cavidades de resonancia y sin indicarle el tipo de voz que ha de adquirir sino recuperando su verdadera voz y consecuentemente irá formando su auténtico esquema corporal vocal en forma progresiva pero segura hasta ir logrando una mejor actitud de vida, porque se siente más feliz y más realizado desde lo vocal y psicológico al mismo tiempo.

Se producirá: (1), un aumento vibratorio del cuerpo, lo que se relaciona con la vitalidad en sí; (2),

un mayor y mejor asentamiento sobre las piernas y en todo el cuerpo, que obviamente repercutirá sobre la calidad de la voz, (3), tornándose más profunda y con mejor respiración todo el acto respiratorio; (4), se irá sensibilizando la percepción de uno mismo, lo que hace que vaya sintiendo interiormente lo que le produce de beneficiosa su propia voz; (5), un aumento substancial de la auto-expresividad, esto es de fundamental importancia en nuestra especialidad.

Puede darse, que según la intensidad de la práctica ejercitatoria mejoren en algo mínimamente la parte física, pero sí en gran medida la aptitud sexual, promover y afianzar la confianza en uno mismo. Pero todo esto dependerá de lo que cada uno ponga en cada ejercicio, porque si son hechos de una manera mecánica realmente se obtendrá muy poco de ellos, tampoco si son hechos compulsivamente, porque su valor disminuirá, y si son hechos competitivamente no se probará nada.

Por lo expresado anteriormente, aconsejamos no explicar al paciente para que sirve cada ejercicio y que esperamos obtener con la práctica del mismo y el agregado vocal y observaremos que la resultante expresivo-vocal del día será positiva y acumulativa con la práctica periódica de todo esto integrado, los resultados serán maravillosos sin haber pasado por las maniobras puramente foniatricas que por lo general hechas en forma aislada son tediosas.

Diríamos que la bioenergética es un camino vibrante hacia la salud y especialmente hacia la “salud vibrante”, con lo que queremos significar no simplemente la ausencia de enfermedad, sino la condición de esta integral y vibrantemente vivos, que es la mejor manera de denominar a este estado, dado que la vibración es la clave de la vitalidad y aumentando estos estados vibratorios a través de la ejercitación “bioenergética-sonora” como nosotros la denominamos y que va acercando

cada vez más al individuo a una mejor calidad de vida.

Un cuerpo saludable se encuentra en un estado constante de vibración, esté despierto o dormido. Observando dormir a un niño nos daremos cuenta que finos temblores pasan por la superficie corpórea, así también brazos y piernas, en los adultos también se puede observar estos temblores o tirones.

Un cuerpo viviente se halla en movimiento constante, sólo al morir un cuerpo se encuentra verdaderamente quieto.

De acuerdo al estado vibratorio del cuerpo aumenta la manera coordinada se desarrollan ondas pulsantes que se extienden a lo largo del cuerpo, estamos familiarizados con las ondas del latido del corazón que pulsa a través de las arterias, y en el caso del aparato digestivo sabemos de los movimientos peristálticos de los intestinos, que también constituyen ondas pulsantes.

Lamentablemente no sentimos a menudo que las ondas pulsatorias fluyen a través de todo el cuerpo en estados de relajación plena o sentimiento intenso.

La vibración se debe a una energética de la musculatura, y es análoga a la vibración que existe en un cable de electricidad cuando la corriente pasa a través de él. La ausencia de vibración nos está indicando que la corriente de excitación o carga se halla ausente, o muy reducida. Un ejemplo, lo tenemos cuando se pone en marcha un avión y se prepara para el despegue con una fuerte vibración, que durará mientras el avión esté en marcha y que sólo cesará cuando el avión haya descendido y los motores se hayan apagado para que los pacientes desciendan.

La calidad de la vibración en un avión, o en un auto o hasta de un aparato a motor eléctrico o no,

como así en el cuerpo de una persona, nos está indicando en que estado se encuentra.

En un cuerpo, las vibraciones groseras debemos pensar que algo está fallando, es decir, que son un síntoma que la excitación o carga no fluye libremente, que la corriente de excitación está pasando a través de los músculos que son o están en tensión crónica. Pero cuando las tensiones son descargadas o el músculo se relaja, las vibraciones se vuelven más finas, apenas perceptibles sobre la superficie, mejor sería estremecerse a que no temblar mucho; pero hay circunstancias que un cuerpo por causa de una carga extremadamente intensa, como cuando nos enterneceamos, o por ira, o temblamos por temor de la emoción, estamos plenamente vivos en tales estados.

Quienes llevan a cabo estos ejercicios comentan de un estado positivo sobre su energía en general, su estado anímico, su concentración y rendimiento en el trabajo lo que hace que con todo esto, seres mucho más felices y por lo tanto más relajados.

Al ir logrando un mejor “estado” desde lo “psico-corporal” aumentando su caudal energético, hará que el individuo vaya en busca de un profesional de la psicología para ir tratando su problemática más profunda de la mente, es decir, que ya al ir logrando una mejoría y estabilidad como así también un pleno disfrute vocal va en busca casi siempre de la ayuda psicológica para que su plenitud de felicidad y paz sea integral y duradera.