

DOLORES MUSCULARES Y ARTICULARES: LOS GRITOS DEL CUERPO

Estamos en una época en la que nos preocupa la salud y la forma de nuestro cuerpo. Estar en forma no es sólo una cuestión de apariencia física sino también funcional; tiene que ver con nuestra vitalidad y energía, con el funcionamiento saludable de nuestros órganos, con nuestras capacidades de movimiento y acción, de pensar, de sentir, de relacionarnos. Muchos de nosotros deseamos mostrar un aspecto sano, para ello recurrimos a dietas, a cosmética, a gimnasios con la esperanza de que esto nos ayudará a sentirnos mejor; pero también (deseamos) mostrar un aspecto determinado que se corresponda con la imagen que nos gustaría tener, una imagen fuertemente influida por los modelos y modas contemporáneas y que no siempre se corresponden con hábitos saludables.

Nuestro cuerpo, como estructura física, está compuesto de diversos sistemas que se relacionan entre sí buscando un constante equilibrio, tiene una gran plasticidad y es capaz de reorganizarse y adaptarse a las influencias del medio en que vivimos y con el que también estamos en constante interacción.

Lo cierto es que la forma de nuestro cuerpo físico refleja en gran medida lo que hemos vivido a lo largo de nuestra vida, así como la postura y actitud que mantenemos en el mundo. Desde muy temprano y de forma imperceptible, nuestro cuerpo se va moldeando tomando como referencia y como modelos a las personas que nos rodean, sobre todo familiares; así inconscientemente imitamos sus posturas, sus gestos, sus ritmos y, también sus tensiones habituales; es una manera de acercarnos a ellos, de sentirnos próximos a aquellos que lo significan todo para nosotros.

Cuando llegamos a la adolescencia imitamos las posturas, vestimentas y gestos de nuestros ídolos y, ya adultos nos vemos influidos por las imágenes que, a través de la moda y los medios de comunicación, son reflejo del éxito. Con todas estas influencias, referencias y condicionantes crecemos y nos desarrollamos buscando una identidad única.

A lo largo de nuestra vida ocurren diversas situaciones con consecuencias físicas y emocionales diversas; algunas de ellas son accidentes, traumas, enfermedades, que también modelan nuestro cuerpo y nuestra forma de ser y limitan nuestra capacidad de “estar en forma”. El paso inexorable del tiempo, el desgaste de la vida merman nuestra flexibilidad, limitan nuestro movimiento y nuestra capacidad de reacción porque todo lo que nos va ocurriendo en la vida queda registrado en el cuerpo. Un brazo, un pie, una rodilla, etc. son algo más que eso, son partes de nosotros mismos porque somos un cuerpo y en nuestro cuerpo está registrada la memoria de lo que hemos vivido y no sólo de un modo mental sino que también guarda las sensaciones y los sentimientos experimentados en cada momento en particular.

Es importante que revisemos nuestras actitudes respecto al cuerpo considerándolo no como algo meramente físico, sino como una parte esencial de nosotros mismos. Podemos entender fácilmente los efectos de una alimentación inadecuada o de una caída o accidente; pero también hemos de tener en cuenta que los disgustos, las pérdidas, los abandonos, los rechazos, etc. son experiencias que equivalen a una caída emocional y tienen efectos en nuestro cuerpo.

Hacia antes referencia a la búsqueda de un constante equilibrio entre nosotros y el entorno en que vivimos; entre nuestro mundo interno y nuestro mundo externo.

En primer lugar nuestro cuerpo se configura y se alinea para posicionarnos sobre el suelo y permitarnos mantener una postura erguida en equilibrio con la gravedad. El suelo se convierte así en un apoyo y nuestro cuerpo se puede mantener en equilibrio incluso cuando nos movemos. De hecho la manera en que nos movemos, en el mundo, en la vida, tiene mucho que ver con el apoyo.

En este sentido es importante considerar que las primeras experiencias de sostén y de apoyo nos remiten al vientre de nuestra madre que proporcionaba una envoltura protectora y segura; ha sido nuestro primer espacio vital en el que transcurre nuestra gestación.

En el se configura nuestro cuerpo dentro del cuerpo materno en una comunicación constante en la que confluyen la programación genética que permitirá la disposición básica de nuestros huesos, músculos, nervios, órganos etc. con las vivencias intrauterinas: todo un mundo de sensaciones, reflejo de lo que sucede en ese entorno materno y, por entorno materno no me refiero sólo al vientre de mamá sino, por un lado, a mamá en sí como persona; lo que ella siente y piensa en relación a ese nuevo ser y a todo lo que ocurre en ese momento de su vida y, por otro lado, lo que, a través de mamá, nos llega del mundo externo.

Más tarde ser cogido y sostenido en los brazos de nuestros seres queridos nos prepara para poder luego sostenernos sobre nosotros mismos y dar nuestros primeros pasos en la vida.

Si esto se da en un entorno en el que prima el cariño y el amor, los buenos cuidados, cada una de las células de nuestro cuerpo se nutre y alimenta de este afecto básico que nos ayuda a sentirnos queridos y seguros en el mundo.

Naturalmente, la vida plantea muchas situaciones en las que el equilibrio puede tornarse en desequilibrio. No siempre las cosas transcurren acordes a nuestros deseos y necesidades; a veces tropezamos, nos equivocamos, no conseguimos lo que deseamos; no siempre hay alguien ahí disponible para nosotros. Son momentos en los que dejamos de sentirnos físicamente apoyados y dejamos de sentirnos queridos. Tenemos que buscar el modo de seguir adelante, de recuperar el equilibrio perdido.

Al principio de la vida no sabemos nada acerca de quiénes somos, ni de cómo es el mundo en el que vivimos; pero en cada momento suceden cosas dentro y fuera de nosotros y las experimentamos. Aprendemos rápidamente a distinguir entre sensaciones agradables y desagradables, probamos diversas estrategias para obtener lo que deseamos y evitar lo que no deseamos, y si algo funciona lo repetimos.

Una de esas estrategias es la de insensibilizar la zona de nuestro cuerpo en la que sentimos esa sensación o sentimiento no deseado. Ni siquiera es necesario que entendamos el significado de tales sentimientos o sensaciones, ni siquiera que tomemos una decisión consciente; simplemente descubrimos que tensar nuestro cuerpo evita sentirlos.

Y es que, en efecto, mediante la tensión podemos regular el flujo de nuestras sensaciones y sentimientos; con el tiempo y la repetición, la tensión se hace habitual y se establece un patrón de tensión primario que sirve para darnos una sensación de seguridad en situaciones que percibimos inseguras y opera de forma inconsciente y habitual a lo largo de nuestra vida influyendo no sólo en nuestra postura física, en nuestro tono de voz, nuestra mirada, sino también en la manera en que percibimos a nuestro entorno y a nosotros mismos.

Recuerdo a una persona que en una sesión de terapia decía que había partes de su cuerpo que no sentía y, ahora, al ser más capaz de sentir su cuerpo y de sentir en su cuerpo, se daba cuenta de que lo hacía inconscientemente por que eran partes de sí misma que no le gustaban porque en ellas escondía sus miedos e inseguridades. De ese modo pretendía protegerse y sufrir menos; era, como digo un mecanismo inconsciente y muy antiguo.

La Terapia Psicocorporal Morfoanalítica afronta el reto de encontrarse con el ser humano teniendo en cuenta todas las partes que lo conforman. Lo que a los TM nos importa es acoger a la persona y nos acercamos a ella a través del cuerpo.

Entendemos el cuerpo no sólo como un objeto de observación y acción sino como una fuente de información y transformación de la persona en si misma y de su vida.

La concepción del cuerpo en TM está estructurada en tres pilares básicos:

Trabajamos con el CUERPO REAL: es el cuerpo anatómico, el cuerpo concreto, que se puede pesar, tocar, fotografiar, formado por los músculos, los huesos, la piel...

El segundo pilar es el CUERPO SENSORIAL: que es el cuerpo subjetivo, es el cuerpo de las sensaciones vividas por la persona a través de su sistema sensorial que le permite percibirse tanto internamente como en relación al medio externo.

Y el CUERPO EMOCIONAL: que es el mundo interno de los sentimientos y de las emociones y que contiene toda la memoria psicoafectiva del individuo desde el inicio de su vida, incluida su gestación.

Estos 3 cuerpos son interdependientes y constituyen una unidad indisoluble que hemos llamado la UNIDAD PSICOPOSTURAL.

La TM permite trabajar esta unidad psico-postural y reorganizar las estructuras musculares, psico-afectivas, neuromotoras y los esquemas sensoriales.

Es la calidad de la relación empática que el Terapeuta establece con su Paciente y la capacidad que tiene de responder corporal y verbalmente a sus necesidades lo que permitirá el reequilibrio y el fortalecimiento de la unidad psico-postural.

Como ya quedó dicho, el cuerpo que cada uno de nosotros tiene es fruto de todas nuestras vivencias, desde la gestación en el vientre de nuestra madre hasta el momento presente. No es cierto, como se acostumbra a pensar, que la memoria se encuentra únicamente en nuestro cerebro (y que es una función meramente cognitiva) sino que cada una de las células de nuestro cuerpo guarda la memoria de las experiencias que hemos vivido.

Esto quiere decir que a través del trabajo terapéutico en el cuerpo podemos acceder a la memoria corporal-emocional que está inscrita en nuestros tejidos, sobre todo en la piel, en los músculos y en los órganos internos.

Ya que el cuerpo, como sustrato físico de nuestro Ser, es nuestra base de partida para atender y entender a las personas, vamos a analizar algunos elementos fundamentales del trabajo corporal en la T.M.

Buenas noches a todos los presentes, mi compañero Francisco ha puesto de manifiesto la consideración que desde la TM tenemos del ser humano y especialmente la particular visión con la que abordamos y nos acercamos al cuerpo. Me dispongo entonces a intentar explicar algunos de los fundamentos esenciales de nuestro trabajo corporal.

El eje básico de nuestro trabajo corporal es la reestructuración de la postura. El trabajo postural está basado en la concepción Mézièrística del cuerpo.

F. Mézières decía que la mayoría de los problemas óseos y articulares tienen su raíz en la retracción y en el acortamiento de lo que ella denominaba, las cadenas musculares.

Según descubrió esta fisioterapeuta francesa, nuestro sistema muscular está formado por cadenas de músculos que se relacionan entre sí.

Cuando un eslabón de estas cadenas se retrae, en forma de contractura o acortamiento, toda la cadena se ve afectada.

Por ejemplo, si alguno de los músculos que componen esta cadena muscular que se desenvuelve a lo largo del brazo y del antebrazo, se contrae, imaginemos que el bíceps, lo que sucederá es que los dos extremos de este músculo se acercan produciendo una flexión del codo mantenida en el tiempo de tal manera que las consecuencias en todo el miembro se irán

desencadenando una tras otra; La musculatura del antebrazo perderá su longitud y su elasticidad y consecuentemente los flexores de los dedos también. Hacia la parte superior de la cadena las consecuencias también son importantes; El acortamiento del bíceps mantiene la posición de la articulación del hombro adelantada y mas baja y las consecuencias de esta posición repercutirán en el cuello, los pectorales, la posición de la escápula y en fin así

Entonces, podemos poner de relieve algunas conclusiones que se derivan de esta forma de funcionamiento de las cadenas musculares según Mézières:

-El acortamiento de un músculo tiene consecuencias en la cadena muscular de la que forma parte.

-El acortamiento de las cadenas musculares es el responsable de la compresión y el desgaste articular y el que produce las consecuentes asimetrías y deformaciones en la estructura corporal.

- Es el exceso de tensión y no la debilidad de la musculatura la que produce la mayoría de las patologías musculares y articulares.

De esta forma Mézières ponía en evidencia dos cuestiones fundamentales a la hora de abordar el trabajo en el sistema osteo-muscular:

.Que los problemas musculares y articulares no podían ser tratados de forma separada.

.Que los problemas musculares y articulares no pueden tratarse localmente sino de una manera global.

Pero vamos a continuar avanzando un poco más en la profundidad de este trabajo.

Mézières observaba que, con frecuencia sus pacientes manifestaban ciertas reacciones emocionales como llanto, risa o enfado, que ella consideraba “efectos secundarios” de su trabajo, sin llegar a abordarlos terapéuticamente.

Posteriormente, uno de sus alumnos, Serge Peyrot, consideró que, por el contrario, este tipo de reacciones emocionales tenía que ser acompañadas y acogidas dentro del tratamiento ya que, en realidad, eran una manifestación más del sufrimiento del paciente. Fue a partir de esta comprensión que Serge Peyrot desarrollo la T.M.

Cuando el terapeuta morfoanalista atiende a una persona que viene a su consulta con un dolor articular o muscular, tiene muy claro que este sufrimiento que trae no es sólo corporal, de modo que cuando el paciente habla de su cuerpo está hablando de sí mismo. El

cuerpo expresa con su particular lenguaje las dificultades que la persona experimenta en su vida.

Para poder ejemplificar un poco estos conceptos que estamos expresando, podemos pensar en algunos de los muchos ejemplos de la práctica clínica

Recuerdo a una persona que llegó a la consulta con un fuerte dolor dorsal. En la entrevista comentó que ya había recurrido a muchos métodos, pero llevaba mucho tiempo con dolor y no encuentra una solución duradera.

Lo que me llama la atención de esta persona cuando observo su cuerpo es la exagerada cifosis dorsal, así como una hiper lordosis cervical que le desplaza la cabeza hacia delante, de tal modo que la imagen que me llega es como si llevase una enorme carga en sus hombros.

A lo largo de las sesiones vamos trabajando de diferentes maneras este problema central de su columna vertebral.

La estimulación de la conciencia de su propio cuerpo a través del toque de mis manos, los trabajos de conciencia corporal, los masajes y, en su caso particular, el trabajo de reajuste postural, asociado al trabajo profundo de la liberación respiratoria le ayudan a estirar todas las cadenas musculares y a ir recuperando sus curvaturas de la columna; pero lo más importante es que pudo descubrir como, cuando se emociona, el dolor de su columna dorsal aumenta de forma brutal. Se da cuenta también, como desde muy pequeña, y de modo inconsciente, tuvo que reprimir lo que sentía para no ser una carga para su madre y no recibir las críticas del padre.

Aún seguimos trabajando, pero a partir de tener en cuenta estos aspectos afectivos, podemos ir constatando como se va dando una remisión de este dolor inicial y se hace evidente que este dolor era un síntoma, un grito que estaba expresando un sufrimiento más profundo que no estaba siendo atendido.

Cuando disolvemos las tensiones de los tejidos, tenemos acceso al contenido emocional inconsciente, al sufrimiento que se manifiesta en ellos. La liberación de la tensión física supone la liberación de la energía emocional que la causó y que, al no poder ser vivida en ese momento, queda relegada en nuestro propio cuerpo y en nuestro inconsciente.

Hacer consciente lo inconsciente es lo que permite entender y transformar el sufrimiento que se está padeciendo. Veamos un ejemplo clínico en el que, como siempre hacemos, hemos preservado la identidad real de la persona.

Alicia es una mujer de 50 años, separada y sin hijos. Trabaja como administrativa en un instituto y pasa muchas horas sentada. Cuando llega a la consulta me explica que tiene mucho dolor en todo el cuerpo, sobre todo en la zona de los hombros y en el cuello, mucha ansiedad y que todo le va al estómago.

Comenzamos las sesiones de terapia. En la primera sesión, le propongo sentir su cuerpo, al tiempo que yo también lo observo, dejándome impregnar por todas las sensaciones que me llegan de esta persona que está, de pie, delante de mí.

Veo una mujer achatada en el plano vertical y comprimida, como si estuviese conteniendo su propio cuerpo. Cuando le pregunto cómo siente su cuerpo, qué le llama la atención, me mira con cara de extrañeza, como si no supiese que responder.

Me doy cuenta de la dificultad para sentir su cuerpo y le propongo acercarme detrás para tocar a lo largo de toda la cadena posterior.

A medida que voy tocando se hace evidente que Alicia sólo siente dolor; da igual en que parte de su cuerpo toque, lo único que siente en sus tejidos es dolor. Otra de las sensaciones que me llega, a través del tacto de mis manos, es el grosor de su piel como si hubiese necesitado crear una capa protectora bajo la que resguardarse y que hace difícil la comunicación y el contacto con el mundo exterior.

A lo largo de la sesión voy constatando que no sólo su cuerpo sensorial está totalmente apagado, solo hay lugar para el dolor; sino que la paciente tiene muchas dificultades para encontrar palabras que expresen lo que siente y vive en su cuerpo.

Cuando Alicia se va de la sesión, muchas preguntas quedan resonando en mi mente. ¿Qué nos dice este dolor? ¿Qué nos grita este cuerpo? ¿Qué vivirá dentro de sí misma? ¿Cómo siente ella el mundo en que vive? Y ¿Cómo vive ella la relación con el mundo para necesitar de una piel tan gruesa e impermeable?

El deseo que se despierta en mí es acercarme a ella de una forma suave y progresiva, sin ninguna otra intención que acogerla y acompañarla al ritmo que ella puede seguir; respetando ese dolor y entendiéndolo no como algo a combatir sino como un grito de ayuda.

Sesión tras sesión, las propuestas de trabajo corporal siguen esta línea: masaje sensitivo para despertar la capacidad sensorial de la paciente a través de la piel, sabiendo que al tiempo estamos desarrollando la conciencia de su envoltura lo que le permitirá, poco a poco, llegar a una mayor definición de sus propios límites y, por lo tanto de sí misma.

Por ejemplo, en una sesión, Alicia está de pie delante de mí. Cuando le pregunto por cómo siente en su cuerpo ella hace referencia, como es habitual, a las zonas de su cuerpo en las que siente dolor: “Me duelen los hombros, tengo la cabeza abombada y un punto de dolor en la región dorsal”.

Paso entonces a entrar en contacto con ella a través de los toques a lo largo de la cadena posterior y al terminar manifiesta una leve mejoría en el malestar de la cabeza.

Ese día le he propuesto un masaje que nosotros denominamos masaje delfín. Un masaje envolvente, fluido, movilizándolo a través de la piel la parte fluida de los tejidos y sus diferentes capas.

Al terminar, sorprendida dice: “fíjate, no me la has tocado y donde siento más alivio es en la cabeza; ya no tengo dolor, está más despejada, tengo los ojos más abiertos”. Cuando vuelve a la posición vertical, delante de mí, de nuevo sorprendida, dice: “es como si sintiese todo mi cuerpo entero”. Le pregunto: ¿Y que te hace sentir esta sensación de cuerpo entero? Alicia me mira, aún sorprendida y dice: “la verdad es que no sé, pero me gusta”

Podemos observar que, a pesar de sus dificultades, Alicia comienza, a partir de las preguntas que yo le voy haciendo, a poder no sólo sentir, sino pensar y relacionar sobre lo que vive en su cuerpo. Esto permite abrir la posibilidad de experimentar otras sensaciones que no sean dolor y, por tanto, la esperanza de poder vivir de otra manera.

En la medida en que el dolor ya no estaba tan a flor de piel, hemos podido continuar con trabajos que permiten acceder a capas más profundas de su musculatura y, por tanto, de sí misma.

En esta sesión, Alicia llega contenta porque esta semana no ha tenido dolores de cabeza. Pero hace referencia al dolor punzante en la región dorsal. Cuando pasamos a los toques en la región posterior me detengo especialmente en esta zona, tocando incluso las vértebras de esta parte de la espalda. Me dice: “es raro, parece que no tengo nada ahí. Como si hubiese una falta. Sólo siento el dolor”.

En mi cabeza queda resonando esta falta y me pregunto ¿qué será lo que le falta que está produciendo este dolor? Le propongo realizar un trabajo de reajuste postural.

El trabajo se va desarrollando con mucha presencia y colaboración, por parte de las dos; cuando estoy ayudándola a estirar la región cervical y toda la columna, desde detrás de la cabeza, siento que hay un punto donde el estiramiento se detiene. Le pregunto ¿Cómo estás sintiendo el estiramiento? ¿Puede pasar por toda la columna? Alicia responde: “no, es que me tira del punto”.

Le pido que deje llegar su respiración ahí, que ponga su presencia y deje pasar, en la medida de lo posible, el estiramiento sin hacer ningún esfuerzo por su parte. Siento cómo sus tejidos van cediendo y que, poco a poco, su respiración se va agitando; cada vez le resulta más difícil respirar. Entiendo que Alicia está accediendo a una dimensión más profunda de su dolor.

Dejo el estiramiento y me acerco. Con mis manos en sus costillas le pido que me deje acompañarla en su respiración. Cuando estoy bajando las costillas en la exhalación, siento que hay algo que se suelta dentro de su caja torácica y emerge una emoción, las lágrimas caen suavemente. La invito a dejarse sentir y expresar la emoción que está viviendo. Mi mano en su vientre y mi presencia la acompañan. Por primera vez, Alicia puede poner palabras e imágenes a su dolor al recordar la muerte de su madre cuando tenía 9 años.

Cuando le vuelvo a preguntar por las sensaciones que está viviendo en su cuerpo después de este trabajo, me dice: “Siento esta zona (entre los omóplatos) apoyada, como si tuviese presencia”

Siento que es muy emocionante para mí poder acompañarla en esta vivencia y poder constatar como Alicia, que hasta ahora sólo podía padecer el dolor, puede darle ahora un sentido. Alicia no había podido encajar el sufrimiento que supuso para ella la falta de su madre y el vacío que esto dejaba en su vida.

Poder vivir conmigo y a través de mí y de las propuestas de trabajo corporal el apoyo, el acompañamiento, la contención, etc. le ha permitido acceder e integrar estos aspectos de su historia que, hasta ahora sólo podían ser manifestados a través del dolor corporal.

El trabajo aún continúa pero Alicia está disfrutando ya de un cuerpo sin dolor y con la capacidad de vivir las experiencias que la vida le trae dejándose sentir lo que sea pertinente a cada situación sin tener que manifestarlo a través de los gritos del cuerpo.

Francisco Diaz

Otilia Carballa