

ASPECTOS PSICOAFFECTIVOS DEL CUERPO. UNA PERSPECTIVA DE LA TERAPIA MORFOANALITICA.

Francisco Díaz Sánchez
Psicólogo-Terapeuta Morfoanalista

A menudo estamos muy ocupados con las cosas cotidianas y nos cuesta enfocar la atención en el cuerpo, sin embargo sólo una pequeña parte de lo que pensamos a lo largo del día es realmente necesario para funcionar bien en la vida. La mayor parte de la cháchara que ocupa nuestra cabeza son juicios negativos y hasta destructivos, o comentarios en función de lo que pasó o de lo que va a pasar, sin relación con el momento presente. En cambio el cuerpo es algo siempre presente que puede ayudarnos a vivir, momento a momento, de un modo más favorable para nosotros y para nuestro entorno.

Hoy en día hay toda una moda alrededor del cuerpo. Nos preocupa mucho nuestra imagen externa, recurrimos a la cosmética, al gimnasio, a los productos naturales; pero seguimos tratando nuestro cuerpo como un objeto, algo ajeno a nosotros mismos. Buscamos en él la satisfacción y el placer huyendo a toda prisa del malestar y de la fatiga, un modo de ser admirados, atractivos, bonitos de cara al ideal de belleza dominante en nuestra sociedad. Lo utilizamos como un instrumento que nos permite gozar, competir, ser eficaces.

Pero todo este esfuerzo por el aspecto externo del cuerpo nos impide vivirlo como algo que es parte indisoluble de nuestra persona, nos impide mirar hacia adentro y descubrir cómo en nuestro cuerpo se refleja lo que somos, nuestra historia, lo que vivimos día a día.

Para la Terapia Psicocorporal Morfoanalítica el cuerpo no es sólo algo físico, material, al contrario tiene varias dimensiones importantes:

Somos un Cuerpo Real, físico, objetivo que se puede medir, pesar, fotografiar, tocar. Es el cuerpo de los músculos, de las articulaciones, de los huesos; el cuerpo de los órganos vitales, esenciales para la vida, como los pulmones, las vísceras, el cerebro o el corazón.

También somos un Cuerpo Vivencial, el cuerpo de las sensaciones y de las percepciones tanto internas como externas. Un cuerpo subjetivo que siente, que vibra, que se estremece, que tiene placer o dolor.

Y un Cuerpo Emocional que, desde el comienzo de la vida, acumula recuerdos, experiencias, traumatismos que son registrados en la memoria del cuerpo, una memoria que radica en los músculos y en la piel, en ellos se registra la historia de nuestra vida y ahí permanece aunque nuestra mente lo olvide.

Estos tres cuerpos funcionan como una Unidad Psicopostural, lo que sucede en uno de ellos se refleja en los otros, son complementarios e interdependientes ya que las experiencias que vivimos, el momento en que las vivimos, la frecuencia en la que suceden en nuestra vida, los apoyos y recursos de que disponemos, todo eso, configura lo que somos hoy en día a nivel físico, mental, emocional y relacional.

Además de esta Unidad Psicocorporal que constituyen el cuerpo Físico, Vivencial y Emocional no podemos olvidar la estrecha relación con los fenómenos mentales, de tal modo que podemos hablar, simbólicamente, de un Cuerpo Mental en el que se registran las creencias y actitudes básicas sobre nosotros mismos, sobre los demás y sobre la vida. Las creencias no son algo que se origina a nivel del pensamiento, de forma aislada, sino que se elaboran en base a lo que sentimos y percibimos a nivel de las sensaciones y de las emociones. Evolutivamente antes del lenguaje y del pensamiento propiamente dicho están los sentimientos y, antes que estos, las sensaciones.

Más allá de nosotros mismos, a nuestro alrededor, está el Cuerpo Relacional. Es el espacio, el lugar, el momento en el que entramos en contacto con el exterior, con los otros al tiempo que mantenemos nuestra integridad, nuestra individualidad.

Decíamos antes que en el mundo actual estamos muy atraídos por lo externo, miramos y buscamos en el exterior, fuera de nosotros mismos. Las terapias psicocorporales y, entre ellas, la Terapia Morfoanalítica propone la interiorización, volver la mirada hacia adentro y buscar en nuestro interior, entrar en contacto con uno mismo a través de las sensaciones, de los sentimientos y de los pensamientos ya que darnos cuenta de nuestras sensaciones y sentimientos internos es volvernos dueños de nuestra propia existencia.

Una de las maneras de hacerlo es sentir el contorno del propio cuerpo, los límites del cuerpo. Nuestro cuerpo ocupa un espacio, tiene unas dimensiones y una vida interna. La piel es la envoltura que contiene todo esto y separa el interior del exterior, por eso la piel es muy sensible a todo lo que sucede en nuestra vida. A veces la sensibilidad de la piel está apagada y nos sentimos aislados de todo lo que nos rodea, otras veces no desarrollamos la conciencia de tal envoltura y nos sentimos confundidos al no tener claros los límites entre lo que está dentro y fuera de nosotros, en ambos casos es difícil el contacto con el mundo exterior. Para sentir la piel es necesaria una referencia externa que no es otra que el ser tocados cuando somos bebés y, también, a lo largo de nuestra vida. El toque respetuoso, que no invade, que nos transmite la presencia del otro, que también escucha y acompaña, nos sirve de referencia para sentirnos y de apoyo para expresarnos, nos ayuda a desarrollar nuestra sensibilidad, tomar conciencia de nuestra piel y, con ello, de nuestros límites entre nuestro interior y nuestro exterior, entre nuestro Yo y los demás; nos ayuda a establecer las bases de nuestra identidad.

A lo largo de nuestra vida hay muchas ocasiones en las que, por sufrimiento psico-afectivo o por dolor físico, tendemos a aislar partes de nosotros que nos hacen sufrir. Es como un mecanismo de cortocircuito que establece una distancia para con nosotros mismos y con los demás. Actúa en la piel, en los tejidos, en la mirada, en el oído, en funciones como la respiración o la digestión. Es como un Reflejo de Alarma, también llamado Patrón de Tensión Primario.

Al comienzo de la vida no sabemos nada sobre quienes somos ni cómo es el mundo en el que vivimos, pero en cada momento suceden cosas dentro y fuera de nosotros y las experimentamos. Aprendemos pronto a distinguir entre las sensaciones agradables y desagradables; poco a poco vamos diferenciando distintos tipos de emociones como la rabia, la tristeza, la felicidad, el miedo, y las vivimos con todo nuestro ser. Cuando un niño pequeño lleva un susto o cuando un adulto le riñe, o cuando algo le hace gracia, veremos que reacciona con todo su cuerpo, no es sólo su cara o su mente, sino todo su Ser, hasta su piel, sus tejidos, músculos y hasta las vísceras responden.

Ya muy pronto aprendemos, sin darnos cuenta, que cuando las sensaciones y sentimientos que experimentamos nos desbordan y nos superan – y esto ocurre muchas veces en la infancia – podemos amortiguarlas mediante la tensión. De forma casi refleja contraemos nuestro cuerpo mediante los músculos y tejidos, y paralizamos la respiración como si al hacer esto sintiésemos menos. Y así ocurre. Lo que descubrimos pues, es que mediante la tensión podemos regular el flujo de nuestros sentimientos y sensaciones, amortiguarlas, anestesiarlas. De esta forma, lo único que tenemos que hacer para no llorar, por ejemplo, es insensibilizar la zona de nuestro cuerpo en la que experimentamos el sentimiento o sensación que nos impulsa a llorar; en este caso podemos, inconscientemente, tensar el pecho para no vivir el abandono, la garganta o la mandíbula para bloquear la expresión de la pena o de la rabia.

Con el tiempo y la repetición, de hecho inconsciente, la tensión se vuelve habitual y se constituye en un Patrón, un hábito o respuesta tipo.

Entonces, desde el comienzo, se va conformando este Patrón de Tensión Primario que nos permite afrontar la vida de la mejor manera posible para nosotros ante situaciones de nuestra vida que, sobre todo en nuestra infancia, percibíamos como amenazantes e inseguras. De este modo es como un recurso de supervivencia que nos permite sentirnos más seguros y protegidos.

A menudo sucede que, ya de mayores, respondemos psicológica, emocional y corporalmente del mismo modo en que lo hacíamos cuando éramos pequeños, aunque ahora podemos vivir y encajar las cosas de modo más maduro y menos traumático.

Este Patrón de Tensión es repetitivo y automático. A nivel muscular, por ejemplo, primero tiene lugar la contracción que, como decíamos, nos permite amortiguar las sensaciones y emociones dolorosas. Esto supone un exceso de tono o tensión muscular que, de mantenerse, da lugar a una contractura. Si la contractura persiste o se repite a menudo, los tejidos se fibrosan y los músculos quedan crónicamente contraídos, acortados, desvitalizados, pierden su elasticidad desequilibrando la estructura de los huesos y el funcionamiento del cuerpo en general. También la respiración se ve afectada. A menudo en el trabajo con las terapias psicocorporales, encontramos que el diafragma está retraído y que la persona respira de modo restringido. Como saben, el diafragma es un músculo que separa el abdomen del tórax y su elasticidad es fundamental para garantizar una buena respiración. También dije que paralizar o limitar la respiración es un modo de sentir menos. Pues bien, cuando trabajamos la respiración y la persona desbloquea el diafragma es común que venga con esto el recuerdo o la vivencia de lo que le llevó a bloquearse, a protegerse.

En las personas adultas las situaciones de estrés o indefensión pueden reavivar etapas de nuestra vida en las que hemos sido más vulnerables y en las que se inscriben los traumas más profundos. El cuerpo reacciona replegándose ante el dolor, incluso insensibilizándose para no vivir la angustia vital, puesto que el cuerpo es la defensa más primaria que tenemos ante la amenaza de desintegración.

La Terapia Psicocorporal Morfoanalítica es un procedimiento psicoterapéutico que tiene por objeto ayudar a las personas a recuperar su bienestar, su autonomía, su capacidad de disfrute y de relación con los otros. En la terapia, ayudado por un terapeuta que le acompaña, le escucha y le orienta, la persona puede poner palabras a estas vivencias reprimidas e integrarlas, asimilarlas, aceptarlas sin necesidad de tapar, contraer, disociar o reprimir. Ayudamos a la persona a desarrollar la consciencia del cuerpo, descubrir las contracciones musculares que lo limitan y deforman su forma de comunicarse con su entorno. Aquel que no tiene conciencia de su cuerpo es un enfermo en potencia porque al insensibilizarse descuida partes de su cuerpo, como si no existiesen para él; en cambio al estimular la conciencia de nuestro cuerpo dándonos cuenta de las sensaciones y sentires internos, nos volvemos dueños de nuestra propia existencia. Como dice A. Lowen: “Cada persona, para saber quien es, deberá ser consciente de lo que siente.” Mediante este trabajo los tejidos recuperan su elasticidad, su flexibilidad, su energía, su fuerza, lo que no sólo favorece el cambio de la estructura corporal, sino que también nos vivimos de forma diferente porque nos ayuda a integrar aspectos de nuestra historia personal no resueltos. Entonces nos sentimos más presentes en nuestro cuerpo, más apoyados en el suelo, con más fuerza para afrontar la vida. Por lo tanto, al tiempo que cambia nuestra estructura corporal cambia también la percepción que tenemos de nosotros mismos y de nuestra vida.