

RE-CONSTRUYENDO EL
CUERPO,
ARMONIZANDO LA
PERSONALIDAD

MIRTA DÍAZ VÁZQUEZ

Cuando pensaba en esta charla, me venía muchas preguntas que me gustaría responder.

¿Cómo, de qué manera llegamos a ser las personas que somos?

¿Cuándo reconstruimos el cuerpo, en realidad que estamos construyendo?, ¿Construir lo que está roto o destruido?, ¿Construir quizás lo que ni existe?

¿A través de que recursos vamos en TM a ser capaces de conseguir este objetivo?

Lo primero que me gustaría explicar son algunos conceptos importantes que definen la Terapia Morfoanalítica.

La Terapia Morfoanalítica es una terapia psicocorporal.

El término psicocorporal nos remite a dos aspectos fundamentales del ser humano:

La Psique entendida en el más amplio sentido del término, es decir, lo que se refiere a la manera de ser, de pensar y de estar en el mundo de una persona, y el **Cuerpo o Soma**.

Desde hace ya unos años y cada vez de una manera mas natural, estamos oyendo hablar de las enfermedades psicosomáticas y muchas veces parece que de una manera poco clara.

En el fondo existe el peso de los siglos en nuestra historia que nos hace difícil no tanto, creo, entender como aceptar que la división entre el cuerpo y la psique no existe. Muy al contrario, el cuerpo es el lugar donde habita el ser, la esencia de cada ser humano que somos con sus sentimientos, con sus emociones, con sus pensamientos y sus sensaciones.



Para poder clarificar un poco estas ideas podemos partir de la concepción que cada uno de nosotros tiene, e ir construyendo entre todos una respuesta. Podemos preguntarnos:

¿Qué es una enfermedad psicosomática, un término tan en boga?

Cuando se habla de enfermedades psicosomáticas, incluso en ámbitos profesionales, médicos, esta etiqueta suele llevar una carga de desconfianza, de culpabilidad porque, en el fondo, aún perdura la creencia de que es la persona que sufre, quien inventa, o crea su dolor.

Esta creencia está ligada a una concepción dualista del ser humano donde el cuerpo va por un lado y la mente por otro.

¿Cuántas veces hemos oído eso de “No tiene usted nada, son todo nervios”?

La sensación que tiene la persona es que lo que siente es irreal y que está loca. El sentimiento de culpabilidad no puede dejar de aparecer en esos momentos y mucho más si existe una analítica que confirma que los niveles están dentro de la normalidad.

Pero la persona no puede dejar de sentir sus síntomas. La situación se vuelve terrible porque muchas veces estas personas

sufren en silencio con una calidad de vida pésima o en otros casos es su familia quien padece la impotencia de no poder ayudarlo. Si la persona insiste en los cauces sanitarios, con un poco de suerte el médico la remite al psiquiatra y entonces ya tenemos la dualidad, la escisión completa. Un profesional atendiendo el cuerpo y otro “la cabeza”.

Afortunadamente, hoy en día hay muchos profesionales de la salud que empiezan a considerar a la persona que tiene delante tratando al individuo, y no a su enfermedad.

Esto ya empezó a cambiar a partir del Movimiento de la Psicósomática. Los estudiosos de esta especialidad se interesan por las enfermedades físicas relacionadas con causas psíquicas. Dos son las premisas fundamentales de este enfoque:

- El valor simbólico de los síntomas que una persona presenta en un momento determinado. El cuerpo sería entonces una metáfora que dice en voz alta lo que la persona piensa y vive sin poder expresarlo ya sea porque lo reprime, ya sea porque no es consciente de lo que le está pasando.
- La otra premisa fundamental es que los sufrimientos son sufrimientos reminiscentes, es decir, son momentos del pasado que se viven en el presente, pero sin declarar su pertenencia al pasado y que sin embargo conservan intacta toda su fuerza emocional.

Para ejemplificar estos dos conceptos hablaré de un paciente a quien llamaré Toño

Después de unas sesiones trabajando juntos Toño comparte conmigo algo que lleva sintiendo hace mucho tiempo, en sus propias palabras: toda la vida. A pesar de esto no deja de sentir extrañeza de lo que le sucede:

Los domingos por la tarde-noche; se siente incomprensiblemente deprimido, triste y angustiado. Además tiene una necesidad enorme de tomar cosas dulces como flan, arroz con leche...

En el momento en que se recoge en su casa, aún estando en compañía de su familia, las sensaciones vienen sin poder evitarlo. No comprender todo esto aún le hace sufrir más.

En este momento escuché su preocupación y quedé con la información guardada para cuando se presentase la ocasión. Y se presentó.

La sesión a la que me voy a referir se dio la circunstancia de ser



un lunes. Cuando me hablaba de las sensaciones de su cuerpo, me explicaba una sensación de peso y tensión en sus manos pero sobre todo en la derecha.

Le pregunté desde cuando estaba teniendo estas tensiones y extrañado dijo que no se diera cuenta antes pero que

es algo que le pasa muy a menudo. Continuamos con el ritmo normal de la sesión y cuando ya estaba tumbado en el suelo le propuso un trabajo muy delicado en las manos.

Tomé primero la derecha y cuando ya estaba terminando empecé a sentir que sus dedos se movían como queriendo agarrar algo. Paré lentamente el masaje y dejé mi mano en contacto con la suya. La agarró fuerte y la emoción apareció. Llamaba: mamá muy bajito, acerqué un poco mas mi cuerpo al suyo y en ese momento se abrazó fuertemente a mí. Era un abrazo desesperado y lleno de miedo.

Después me explicó que cuando tenía siete años, su madre lo mandó a estudiar a una ciudad cercana con su abuela. Venía los viernes y marchaba los domingos por la tarde. Su madre lo llevaba a la estación y las sensaciones de miedo y soledad quedaron muy grabadas en la manita por la que su madre lo cojía y lo dejaba en el tren.

Dijo: “ahora entiendo porque siempre estoy mal los domingos. Nunca podría imaginar que pudiese estar afectándome de esta manera”.

Como podemos ver en este ejemplo el sufrimiento que una persona tiene en un momento determinado, sobre todo cuando no hay una causa objetiva, es un sufrimiento del pasado que no pudo ser vivido.

El pequeño Toño no se permitió contrariar y preocupar a su madre diciéndole el miedo que tenía y cuanto la necesitaba. Incluso el mismo se había olvidado de aquellos hechos como una manera de negar lo que sentía.

Su conciencia sí que se había olvidado, pero su cuerpo no. Y aquí retomamos de nuevo la idea original. El cuerpo no está separado del resto de la persona, de sus emociones, de su pensamiento.

Así pues en TM cuando nos referimos al concepto psicocorporal lo que estamos queriendo decir es que entendemos que la persona es un todo global donde el cuerpo y la psique son indisociables, es decir, no se separan en ningún momento.

Para nosotros existe la persona con su sufrimiento y ese sufrimiento puede manifestarse a nivel físico o psíquico y, normalmente, en los dos planos a la vez.

El cuerpo contiene toda nuestra historia desde el comienzo de la vida e incluso desde la época fetal.



Estas vivencias no están en nuestra memoria consciente pero se guardan en nuestros músculos, en la piel y en los órganos internos. Muchas veces en las sesiones esta memoria aparece de forma natural y espontánea cuando

trabajamos en el cuerpo.

El terapeuta no induce ni dice a la persona lo que tiene que sentir, la memoria aparece como agua que mana de una fuente.

Vamos a continuar respondiendo a las preguntas del inicio:

¿Cuál es la manera por la cual llegamos a ser las mujeres u hombres que somos, es decir, como se construye nuestra personalidad o psiquismo desde el comienzo de la vida?

Ya Freud insistía sobre el evidente hecho de las raíces de nuestra vida emocional se encuentran situadas en la lactancia y la primera infancia.

Para él existía una conexión entre los acontecimientos de los primeros años de vida y la estructura y función posterior de la personalidad.

Las bases sobre las que se asienta nuestra personalidad o nuestro psiquismo se construyen desde el mismo momento en que se produce la vida en el útero materno y en la primera infancia.

Durante el tiempo de gestación madre e hijo mantienen una relación simbiótica. El hijo se alimenta, se nutre y crece con el alimento que recibe de su madre por medio del cordón umbilical, pero no solo recibe de la madre los nutrientes metabólicos necesarios, si no que también se alimenta del amor, del contacto emocional que recibe de su madre si es que el niño es deseado, esperado....

Cuando el bebé nace esta relación simbiótica continúa, ahora el útero es externo.

Si la madre está conectada con su bebé, esta le facilitará todo lo que necesita de una manera instintiva pues existe entre ellos una comunicación en un lenguaje diferente al que usamos normalmente. Estamos hablando del lenguaje infra-verbal y de la empatía.



Esta forma de comunicación es posible cuando la mamá, conectada, consigo misma, es capaz al mismo tiempo de identificarse totalmente con su bebé pudiendo, de esta manera, detectar y sentir lo que necesita en cada momento.

A través de los continuos intercambios afectivos de la mamá con su hijo en el momento de amamantarlo, de acunarlo, de las palabras de amor, de los contactos corporales muy satisfactorios para ambos, de los baños, etc., la madre está poniendo los cimientos del psiquismo de su bebé.



El niño de esta manera va interiorizando todos estos buenos cuidados, interiorizando una madre suficientemente buena como diría el pediatra psicoanalista

Winnicott.

Este apoyo externo que recibe desde el cuerpo materno conduce al bebé a sentir dentro de sí un apoyo interno que le permitirá poco a poco ir madurando de una manera sana y en un ambiente de confiabilidad.

De esta manera podrá pasar de una fase inicial en la que está indiferenciado de su madre a la siguiente en la cual se da cuenta de que él es un ser distinto de ella.

Una manera de entender fácilmente como se hace este proceso podemos tenerla si observamos la evolución de la relación madre-hijo.

Al principio el contacto es más continuado, las tomas son más frecuentes, pero poco a poco el bebé va madurando y puede soportar un poco de espera para atender cualquiera de sus necesidades.

El niño comienza a poder interactuar con la madre. Empieza a entender el proceso que se produce entre el tiempo en que aparece su necesidad y el momento de su satisfacción.

Por ejemplo cuando tiene hambre y su madre le dice que la comida está casi lista pero que tiene que esperar un poco. Las palabras de la madre, su visión, los olores, todos los sentidos reciben la información de la madre está terminando de preparar su comida y que va a venir pronto.

Todos estos elementos unidos: las sensaciones, la afectividad de su madre que lo entiende y le explica, le permiten crear el

pensamiento de que la comida estará lista dentro de poco. Esta capacidad de crear este pensamiento es lo que le permite controlar la angustia y hacer la espera porque sabe que en un tiempo limitado su necesidad será atendida.

Pero las circunstancias de la vida, a veces no permiten que los padres estén suficientemente disponibles o conectados con las necesidades de su bebé. Esto puede ser debido a muchos motivos pero la más fundamental e inconsciente es que las necesidades básicas de la propia madre no fueron cubiertas en su infancia.

Como acabamos de decir al principio de la vida no tenemos el aparato psíquico provisto de la capacidad de pensar tal y como entendemos el pensamiento.

El bebé se vive inmerso en un mar de sensaciones corporales. Todo lo vive en su cuerpo, por ejemplo si tiene hambre puede llegar a sentirse todo boca o barriga. Estas sensaciones hacen que se viva fragmentado o disperso. Esta es una sensación tan angustiosa, tan caótica, tan intensa que solo se puede soportar calmar y dar sentido a través del contacto corporal y empático de la madre o sustituta.

Solo el contacto con el otro le permite reunir de nuevo todas las partes de si mismo que en ese momento percibía fragmentadas y volver a sentirse entero. El bebé solo existe si existe otro para construirse, el otro construye los límites entre el afuera y un dentro donde el bebé puede existir.

Si por las razones que sea esta contención no se puede dar, las sensaciones que vive el bebé son tan terribles que necesita cortarse de



todo lo que siente: angustia, rabia, vacío, soledad. Se crea entonces un núcleo traumático.

De forma inconsciente el bebé tratará de amortiguar todas estas sensaciones insoportables dejando de sentir, apagando su aparato sensorial, creando tensiones corporales, en sus músculos, en su piel, para poder sobrevivir sin tanto sufrimiento.

Se crea un patrón de tensión que si se mantiene en el tiempo pasará de tensión a contractura, fibrosamiento, lesión muscular, pero los sentimientos continuaran estando activos en el inconsciente de la persona.

Mas adelante cuando la persona ya adulta entre en una crisis por cualquier resonancia inconsciente, por ejemplo ser madre o padre, estos sentimientos aparecerán de nuevo con una carga emocional inusitada y muchas veces incomprensibles para la propia persona.

De repente se encontrarán movidos por fuerzas que no conocen y se quedarán perplejos por sentirse incapaces de ser tan cariñosos y pacientes como desearían con sus hijos.

Cuando un paciente llega a nuestra consulta normalmente es porque está angustiado con un montón de síntomas que no entiende: dolor de cabeza, dolor en los pies, dolor de espalda, miedos, angustia..... Síntomas que ya fueron tratados por la medicina convencional y no le dieron solución. Entonces el

paciente empieza a sospechar que esos síntomas traen en mensaje encriptado, algo que el no consigue descifrar por si solo. Necesita un procedimiento terapéutico que le ayude a descodificar las señales que le manda su cuerpo.

El solo puede ver lo que está en la superficie, la punta del iceberg, pero debajo del agua está la raíz, el bloqueo, el origen de sus sufrimientos.

¿Cómo construir, reconstruir o fortalecer el psiquismo, el yo de nuestros pacientes?

La Terapia Morfoanalítica propone la interiorización, buscar en nuestro interior en nuestros sentimientos, pensamientos pero también en nuestro cuerpo, en nuestras sensaciones.

De la misma manera que la madre con su hijo, el Terapeuta Morfoanalista estimula el aparato sensorial de su paciente con los cuidados que le procura sesión tras sesión. A través de estos cuidados corporales, de su presencia respetuosa y empática, del ritmo de las sesiones, evocamos en el inconsciente de nuestro paciente los primeros cuidados.

De esta manera vamos despertando la sensorialidad de nuestro paciente, ayudándole primero a sentirse en su cuerpo y poco a poco a poder asociar, relacionar y reflexionar sobre lo que siente. El paciente puede pensar sobre lo que siente y sentir lo que piensa consiguiendo la unidad de su ser.

La repetición de estos buenos cuidados son la base para que el pequeño YO del paciente se atreva a expresarse, y envuelto por la empatía y contacto de su terapeuta se permita entrar en contacto con los traumatismos mas primitivos que frenaron la correcta construcción de su psique para en esta ocasión ser vividos de una manera mas reparadora.

El Terapeuta Morfoanalista es una caja de resonancias, con total empatía se deja llevar. Siente en su cuerpo el sufrimiento

escondido de su paciente y le ayuda a poner palabras a esas vivencias angustiosas, a integrarlas, assimilarlas sin necesidad de contraer, reprimir o disociarse de su cuerpo.

Ayuda a la persona a desarrollar la conciencia de su cuerpo y a descubrir las contracciones musculares que lo limitan.

Dentro del cuadro de la Terapia Morfoanalítica contamos con múltiples técnicas de trabajo corporal; además de los diferentes tipos de masaje y de los trabajos de conciencia sensorial, el elemento central de nuestro método es el que conocemos como Trabajo de Reestructuración de la Postura.

El trabajo postura es un trabajo en el cual participan muy activamente terapeuta y paciente. De esta manera al mismo tiempo que activamos su aparato sensorial reequilibramos las tensiones musculares en todo su cuerpo, para así recuperar la elasticidad perdida en las diferentes cadenas musculares. Este trabajo está especialmente indicado para tratar todo tipo de patologías del aparato osteo-muscular: dolores articulares, musculares y especialmente todo tipo de problemas en la espalda: desviaciones de columna, lordosis, hernias de disco, etc.

Esta calidad de cuidados es una herramienta muy sutil que actúa en las capas mas profundas de la psique ayudando al paciente a sentirse y a recuperar las partes de si mismo de las que quedó cortado.

Me gustaría ahora compartir con vosotros la evolución de un paciente para poder mostrar de una forma mas concreta este método de trabajo.



José llegó a mi consulta en busca de ayuda por dolores constantes de cervicales y de cabeza que lo llevan a un estado depresivo, que no le permite disfrutar de la vida, de su familia.

Corporalmente su cuerpo dolorido y su cara parecían los de un niño constreñido y apagado.

Empezamos el tratamiento y en la primera sesión después de hacerle un masaje en los brazos y en las piernas comenta:

En el hombro y en la cadera izquierda tenía una sensación de poder estar en contacto contigo, pero tan pronto te alejabas un poco hacia las manos o los pies, era como si no fuesen míos, como si no me tocases a mí.

José tiene un cuerpo que apenas siente, cuerpo al que le faltan partes. Además su sensorialidad está en las partes más cercanas al centro de su cuerpo, igual que los bebés recién nacidos que tienen más agudizada la sensorialidad en su boca o barriga.

Los pies y las manos de momento son vividos como partes extrañas a su cuerpo. Existen físicamente pero psíquicamente es como si no fuesen de él, están sin integrar. Esto me hace pensar que probablemente fue un bebé poco tocado, poco estimulado. Algo que me será confirmado mas adelante cuando en una sesión me comentó que su madre estuvo muy enferma después de nacer él.



Consciente de donde se encuentra psíquicamente continuo proponiéndole trabajos de mucho contacto. Con el transcurrir de las sesiones la sensorialidad de José se va despertando:

“En los brazos ya puedo sentir la piel cuando me vas tocando”.

O en otra sesión donde me comenta:

“Al principio fue como si le estuvieses dando masaje a mi tronco y después, de repente, aparecieron las piernas. Es algo desconocido para mí que me toques un pié y que sienta que me estás tocando a mí. Yo antes no sentía nada de esto”.

La imagen corporal de José va poco a poco definiéndose pasando de sentir solo en la parte central de su cuerpo a tener la vivencia de un cuerpo mas unido.

El trabajo de construcción y conexión psíquica que venimos haciendo desde hace cuatro meses, continúa haciendo crecer a José. Esto se constata en la mayor capacidad asociativa del paciente y en la conexión con sus sentimientos y emociones.

En su vida cotidiana esta evolución se manifiesta en la remisión de sus dolores, especialmente los de cabeza y cuello.

Dentro de las sesiones el trabajo postural es vivido con mucha avidez y poco a poco va sintiendo como su cuerpo se transforma.

En una sesión después de un trabajo intenso y muy riguroso comenta: “El trabajo fue muy suave, muy agradable. Siento la columna muy larga, sobre todo en el cuello. Me siento muy conectado contigo”.

Al terminar la sesión de pié comenta: “Me siento más alto y con los hombros mas derechos. Tengo ganas de saltar, estoy alegre”.

Estamos viendo como José va reconstruyendo, reestructurando su cuerpo y al mismo tiempo su manera de sentirse en la vida.

Este fortalecimiento le permite entrar más profundamente en su núcleo traumático, en las vivencias relacionadas con el abandono y la falta de sostén que sufrió cuando en los primeros meses de vida su madre estuvo enferma.

Hoy en día el trabajo de reparación continúa y José vive la vida con más alegría. Corporalmente su postura está mucho más erguida y armónica.

