

la contra

LA VANGUARDIA

SILVIA BEL

“Tu cuerpo es la memoria de tu psique”

Tengo 56 años, nací en Marsella y vivo en Grenoble. Soy fisioterapeuta y creador de la terapia psicocorporal morfoanalista, o morfoanálisis. Estoy separado y tengo un hijo, Rémi (13). ¿Política? Soy ecologista. No practico religión alguna, pero me interesan. El amor y la ternura sanan: ¡nada cura más que el contacto empático!



SERGE PEYROT

FISIOTERAPEUTA MORFOANALISTA

Qué es el morfoanálisis?
 -Soy fisioterapeuta, y cuando descubrí las limitaciones de la fisioterapia convencional, desarrollé este método.

-La fisioterapia es muy útil.
 -Sí lo es para la rehabilitación biomotora, pero resulta algo limitada para patologías de la columna vertebral y la espalda: yo las aliviaba..., pero luego volvían a aparecer.

-¿Y qué hizo entonces?
 -Investigué las técnicas de Françoise Mezières, pionera en la reeducación postural global, y entendí: ¡la causa de las disfunciones de la columna vertebral radica en el acúmulo de tensión muscular!

-¿Y a qué se debe ese acúmulo de tensión?
 -A que, desde la más tierna infancia, nuestro cuerpo lo memoriza todo.

-¿Mi cuerpo tiene memoria?
 -¡Sí! Y el mejor almacén de esa memoria son los músculos, la piel y los órganos internos. ¡Pero, sobre todo, los músculos!

-¿Cómo funciona esa memoria?
 -Cada estrés, angustia, susto, problema, tensión... retrae tu musculatura.

-¿Sí?
 -Sí. La musculatura es la memoria inconsciente de todos los pequeños o grandes traumas psicológicos de la vida, desde la más tierna infancia... Todo va acumulándose ahí...

-Entonces, si tengo un dolor de lumbago... ¿deriva de algún trauma psicológico?

-Cada tensión psicológica provoca una retracción muscular: el cúmulo de retracciones va tensando el músculo hasta el extremo de poder causar un día escoliosis, hiperlordosis, cifosis, hernia discal, disfunciones posturales, lumbalgias, dolores de espalda...

-¿Quién no ha tenido un dolor de espalda...?
 -Es la causa más frecuente de baja laboral en Occidente y la patología más frecuente en cualquier rincón del planeta...

-Eso es que estamos mal diseñados, ¿no?

-Estamos bien diseñados, pero hay que saber que los músculos cargan y acumulan traumas, se tensan y causan esos males. La columna vertebral es el mástil principal del cuerpo y recoge todas esas tensiones musculares.

-¿Y qué propone el morfoanálisis para solventar estas patologías?

-Propone remontarse al origen de esas tensiones musculares, es decir, a las tensiones psicológicas que las causaron.

-¿Y cómo se hace eso?

-¡A través del cuerpo! El cuerpo es la vía: el cuerpo es la memoria de la psique. Ciertos masajes, estiramientos, caricias, respiraciones... abren esa memoria, y aflora la esfera psicoafectiva del paciente, que se hace consciente de esos traumas psíquicos originales.

-¿Mediante un simple contacto físico...?

-Durante un estiramiento o un masaje en determinada zona del cuerpo, más de un paciente siente súbitamente aflorar una vivencia, una emoción..., ¡y rompe a llorar!

-¿Qué mecanismo ha actuado ahí?

-El masaje, como lenguaje infraverbal, táctil -¡el del cuerpo!-, le ha conectado con algo que le sucedió asimismo en la esfera no verbal, psicoafectiva, y que su cuerpo grabó, puede que en la más tierna niñez. Con el masaje, el cuerpo recuerda y la emoción aflora.

-¿Y de qué sirve que aquello aflore?

-Te haces consciente de eso, reflexionas sobre ello y lo reorganizas: y eso evita que vuelva a causar esa tensión muscular y esa patología. Así, no sólo te habrás aliviado de ese dolor, sino que te habrás curado de ese mal.

-¿Son precisas muchas sesiones para eso?

-Es muy variable. Hay pacientes que precisan de un par de años, mientras que otros se abren en seguida y su mejora es espectacular, como sucedió con un señor el otro día...

-Cuénteme.

-Era un ejecutivo de 42 años, con una lumbalgia tan dolorosa que le causaba una torsión pélvica: una postura muy deformada pa-

CARICIAS

Como fisioterapeuta, Peyrot lleva ya tres decenios tratando a pacientes. Durante años eran personas que demandaban alivio para algún dolor físico. Luego, como psicoterapeuta, le llegaban pacientes anhelando alivio para alguna dolencia psíquica... Hoy, me asegura, casi nadie viene en busca de un equilibrio sólo físico o sólo psíquico: hoy todos intuimos que nuestra psique y nuestro cuerpo no van cada uno por libre y por su lado, sino que expresan una misma unidad. Peyrot se ha especializado en tratar esa unidad entrando por la puerta del cuerpo, del mismo modo que otros lo hacen por la puerta verbal. El lenguaje que Peyrot escucha y habla es el del cuerpo, un lenguaje hecho de tensiones musculares, torsiones, deformaciones... Escuchar sin juzgar, hablar con caricias

ra evitar el dolor... Fatal. Lo primero que hicimos fue una descompresión diafragmática.

-¿Una qué?

-¡¡Uh!!

-¡Ay!

-¿Ve? Le he dado un susto: ¿y qué músculo ha sido el primero que se le ha retraído ante el sobresalto? ¡El diafragma! ¿A que sí?

-Pues... sí.

-Siempre es así: además, el diafragma es el músculo que está en el centro de todas nuestras cadenas musculares. De modo que lo primero que hay que hacer es descomprimirlo.

-¿Y es algo que yo pueda hacer en casa?

-Es benéfico practicar la respiración de cuando éramos bebés: inspirar el aire desde la pelvis, luego subirlo al abdomen y finalmente al tórax, siempre por este orden...

-Bien. ¿Qué hizo luego con su paciente?

-Tumbado boca arriba, le guíé en una serie de autoestiramientos de su cadena muscular, lenta, intensa, armónicamente... A la media hora me dijo que sentía ganas de llorar.

-¿Por qué?

-Yo sólo le hice saber que tenía derecho a permitirse llorar. Y se lo permitió: lloró durante la siguiente media hora. Yo simplemente estuve a su lado, arropándole.

-¿Y luego, qué?

-Ya tranquilo, le pregunté si quería hablar sobre lo que sentía. Y entonces me contó que su mujer acababa de abandonarle, y que no estaba logrando superar ese shock...

-¿De esa tensión provenía su lumbalgia?

-El mismo lo relacionó. Añadió: “Es que yo soporto mal los abandonos...”, ¡y lo conectó con que su madre, cuando él tenía dos años, le dejó con su abuela, por trabajo...!

-¿Y su cuerpo guardaba algo tan remoto?

-¡Sí! Y el abandono de su esposa revivió el de su madre. ¡Su cuerpo gritaba ese dolor del abandono...! Al despedirnos, salió caminando recto: su deformidad había desaparecido.

VÍCTOR-M. AMELA

CEF.- CURSO 2005-2006

El CEF desarrolla «Programas Máster», «Cursos Superiores» y «Cursos Monográficos» para conseguir profesionales altamente cualificados en las áreas de:

- Contabilidad
- Finanzas
- Dirección de Empresas
- Gestión Sanitaria
- Laboral
- Jurídica
- Marketing y Ventas
- PRL, Calidad y Medio Ambiente
- Tributación
- Urbanismo
- Recursos Humanos

Infórmese sobre: programas, sistemas de enseñanza, profesorado, dedicación exigida, material didáctico y actualizaciones, bolsa de trabajo y salidas profesionales, financiación, becas...



44494

