

# PSICOCORPORAL MORFOANALÍTICA

## Terapia psicocorporal morfoanalítica

*LA TERAPIA morfoanalítica es un método terapéutico-analítico que utiliza técnicas corporales para ayudar a la persona a acercarse a sí misma y superar sus propios bloqueos físicos, psíquicos y emocionales.*

*Fue creada en 1985 por el fisioterapeuta y psicoterapeuta francés Serge Peyrot a raíz de su amplia experiencia en el tratamiento de pacientes con patologías musculares, articulares y posturales en las cuales el componente psico-emocional era determinante en la aparición del síntoma. Muchos de estos pacientes eran considerados incurables mientras sólo se trataba la parte fisiológica y bio-mecánica (corporal) del sufrimiento*



Serge Peyrot es uno de los alumnos-descendientes más conocido de Françoise Mézières, la gran fisioterapeuta pionera de la Reeducción Postural Global. También ha sido alumno del Dr. Jean Sarkisoff, psiquiatra, psicoanalista suizo, creador del Psicoanálisis Activo, método que permite tratar los traumatismos más primitivos y sus consecuencias en la vida adulta cuando aparece una reactivación o una manifestación corporal en forma de somatización.

Desde estas sólidas bases surge la minuciosa elaboración e integración de esta terapia en constante evolución que articula la comprensión psicoanalítica de las fases primitivas de la vida (cuando comienza la construcción del YO) con el acompañamiento verbal y corporal específico, para tener acceso y tratar hasta los núcleos traumáticos más antiguos.

El vínculo entre el cuerpo y las emociones

El elemento central de la TM es el trabajo postural global que permite el reequilibrio del cuerpo según los ejes fisiológicos. Sabemos que son los músculos y las fascias los responsables de nuestra morfología y de la mayoría de las deformaciones y desequilibrios de la postura. Entonces, para conseguir el reajuste postural es imprescindible soltar las tensiones y retracciones y armonizar el tono de las cadenas musculares, especialmente la cadena muscular posterior. La condición para lograr estos objetivos y para que la persona recupere un cuerpo más flexible, disponible, placentero, sin dolores, es conocer su propio cuerpo y que pueda habitarlo sintiendo su globalidad. Cuando unimos el trabajo de consciencia corporal y sensorial con el de reajuste postural, la persona empieza a tener acceso a su profundidad y a conectar con la vida emocional almacenada en todas las partes del cuerpo. Muchas veces el trabajo corporal sirve como detonante para explorar o revelar zonas del cuerpo poco o mal conocidas y cargadas de memoria afectiva.

Nuestra historia está inscrita en todos los tejidos del cuerpo como en un pergamino, particularmente en la piel y en los músculos. Entonces es muy natural utilizar el cuerpo como punto de partida para reconectar con partes olvidadas o escondidas de sí mismo y así reapropiarse de las piezas que faltan de su propia historia.

¿Por qué es importante abordar las emociones en el proceso terapéutico?

Muchas personas tienen miedo de vivir las emociones porque temen perder el control y encontrarse

sumergidas en estados emocionales extremos y dolorosos. Cuanto más reprimen sus emociones, más miedo tienen de ellas. Por lo tanto se «cortan» de sentir el dolor pero también de sentir el placer. En realidad el campo emocional es simplemente el campo de los sentimientos y de las sensaciones, es decir el campo de la sensibilidad. Cuando el Terapeuta Morfoanalista trabaja con su paciente para despertar la sensibilidad corporal apagada, está ayudándolo simultáneamente a reconectar con su sensibilidad emocional congelada. El inconsciente está en el cuerpo y la sensibilidad es ¡Una! A cada liberación física corresponde una liberación de la sensibilidad emocional contenida en los tejidos.

Es importante que el terapeuta sepa acoger y trabajar con todos los tipos de sensibilidad. De la misma manera que cada transformación corporal conlleva modificaciones en la sensibilidad emocional, la liberación de los sentimientos y de las emociones producen modificaciones a nivel de las fibras musculares, del tono energético, y también de las funciones esenciales: respiratoria, digestiva, sexual, visual, auditiva... etc.

La Terapia Morfoanalítica permite así reconstruir la Unidad Psicopostural, es decir reorganizar a la vez las estructuras musculares, psicoafectivas, neuromotoras y los esquemas sensoriales. Las emociones tienen un papel capital en el proceso terapéutico porque son las que hacen la sinapsis entre lo corporal y lo psíquico. El cuerpo sostiene, regula y transforma las emociones, organizando la comunicación entre el mundo exterior y el mundo interior. Cuando se apoya en un cuerpo que siente, la expresión emocional, cualquiera que sea su forma, permite reencontrar y liberar sufrimientos muy antiguos y conectarlos con los traumatismos más primitivos que, muchas veces, son la causa originaria de los desequilibrios de la unidad psique-soma. Cuando el trabajo corporal / relacional permite el encuentro con una emoción, se produce simultáneamente una liberación, una concienciación, y una reparación. Esta triple acción es lo que permite poner en marcha de nuevo el proceso de crecimiento del Yo que había sido interrumpido o perturbado en ciertas fases de su desarrollo.

### El valor del lenguaje corporal

Nos interesa tanto lo que la persona dice de su cuerpo como lo que el cuerpo dice de la persona. A veces el cuerpo te habla directamente, por ejemplo, después de un conflicto, una mala noticia, o debido a un abandono o la muerte de una persona querida, aparece un estado febril o un bloqueo de la columna o fuertes dolores musculares, articulares o viscerales. En este caso la reacción es casi inmediata y el origen de la somatización relativamente fácil de encontrar. El síntoma representa la expresión de un sufrimiento particular en un momento definido de la vida de una persona. No vamos a precipitarnos para eliminarlo. El síntoma es una guía. Vamos a utilizarlo para seguir todo el recorrido que ha hecho y así poder remontarnos a las causas que lo han provocado. Esta es la manera más respetuosa y eficaz de tratar el síntoma, cuidando a la vez de las causas y de las consecuencias y poniéndolas en comunicación.

Pero a veces el cuerpo se expresa indirectamente. Se producen mini-traumatismos que se suman sin necesariamente manifestarse con síntomas muy visibles o definidos. A nivel corporal pueden traducirse, por ejemplo, por una disminución gradual de la capacidad respiratoria, pequeños dolores en la zona del vientre o de la pelvis y, sobretodo, por una acumulación de tensiones musculares en todo el cuerpo, particularmente en la espalda. Así, de manera imperceptible, se instala un estado de hipertensión crónica que acaba reflejándose en todas las grandes funciones: cardíaca, respiratoria, digestiva, sexual, motora... La persona está cada vez más rígida, con menos elasticidad, se queja de falta de energía, tiene frío, está siempre cansada. Esta puede ser la señal que insidiosamente e inconscientemente se están instalando las primeras capas de un estado depresivo no declarado.

Como el cuerpo y la psique son interdependientes e interactúan constantemente, este proceso puede

crear un círculo vicioso de retroalimentación negativa que lleva a la persona a sentirse cada vez más débil. Trabajar directamente en el sistema muscular, articular, visceral, permite tener acceso a las causas psicoafectivas de las tensiones y bloqueos físicos para tratarlas y así romper este círculo vicioso. Lo que la persona nos dice de su cuerpo le permite elaborar y comprender los vínculos que existen entre las manifestaciones corporales, los sentimientos y las emociones.

El terapeuta Morfoanalista invita a su paciente a hablar de su cuerpo que duele, o que está enfermo o cansado. Le invita a compartir con palabras las sensaciones que aparecen a lo largo de la sesión. Esta expresión verbal le permite hacer asociaciones con el presente, con el pasado, y acoger imágenes y recuerdos que pueden llegar de su mundo interno y que ilustran la vivencia corporal. Así se desarrolla un lenguaje en el cual el cuerpo sirve de base para despertar y estimular la capacidad de entender los vínculos y las interacciones entre: los sentimientos, los pensamientos, las sensaciones, y las emociones... Como resultado, el paciente recupera la capacidad de pensar, es decir de unir las diferentes partes de sí mismo para acceder a un nivel más elevado de conciencia de uno mismo. Esta capacidad de pensar es diferente de la forma mental del pensamiento común. Esta forma integrativa de pensar, apoyada en un cuerpo que siente, es la que queremos ayudar a nuestros pacientes a desarrollar porque es la que da acceso al contenido emocional inconsciente de las tensiones y somatizaciones para poder reorganizarlas y repararlas. Esta capacidad de pensar y comprender el propio cuerpo sirve simultáneamente para deshacer las viejas estructuras del pasado y también para integrar los nuevos equilibrios corporales y psico-afectivos.

Razones fundamentales para acceder al significado psico-afectivo de las manifestaciones corporales:

Existen varias razones por las cuales es importante, pero ante todo porque es la condición para que uno pueda entenderse a sí mismo. Es el: «conócete a ti mismo» de Sócrates. Si tú sabes como funcionas puedes funcionar mejor. Dejas de ser una víctima de tu propio cuerpo que te castiga para volverte un aliado que colabora en la búsqueda de una plenitud y un equilibrio placentero. Es un paso importante para salir de la dualidad: no padecer el cuerpo que tienes sino ¡vivir el cuerpo que eres!

Sabemos que la mayor parte de las manifestaciones corporales tienen un origen o un componente psico-afectivo. Entonces, ocuparse del reequilibrio postural sin preocuparse de los aspectos emocionales, es como querer tratar los efectos sin preocuparse por las causas. Tenemos que desactivar un circuito patológico para impedir que los traumatismos del pasado reaparezcan y se repitan en la actualidad. Ayudar a la persona a reestablecer su salud global y crear las condiciones apropiadas para estar disponible en el presente y gozar de su vida.

La Terapia Morfoanalítica está indicada:

Para personas que padecen dolores físicos a nivel articular, muscular, óseo u orgánico como contracturas, hernias discales, problemas respiratorios, desviaciones de columna, etc. cuyas causas necesitan ser tratadas y comprendidas en un nivel más global y profundo. Para personas que sufren a nivel anímico y emocional de trastornos de ansiedad, angustia, depresión, insomnio y no encuentran la vía para reencontrar la energía vital y armonización interna.

Para personas en estado de crisis relacional acompañada de somatizaciones y confusión mental que no pueden salir de su malestar ni darle un sentido. Para personas implicadas en su desarrollo personal interesadas en ampliar la consciencia de sí mismas. Existe en España, principalmente en Catalunya y Galicia, un amplio colectivo de morfoanalistas en el ejercicio de su profesión al igual que en Francia y en Brasil.