

LA DIMENSIÓN PSICOCORPORAL EN LA PERSONA. VIVENCIANDO PSIQUE Y SOMA A TRAVÉS DE NUESTRA POSTURA Y EL MOVIMIENTO.

María Beltrán

Fecha de publicación: 01/01/08

RESUMEN

Nuestra identidad como personas depende de una consecuencia emocional, de un minucioso compendio entre psique y soma que nos hace erguirnos ante el mundo con una postura determinada.

PALABRAS CLAVE

Emoción, psique, cuerpo, expresión, integración.

ABSTRACT

Our identity as persons depends on an emotional consequence on a minute compendium between the psyche and body that make as stand erect before the world with a determinate posture.

KEY WORDS

Emotion, psyche, body, expression, integration.

INTRODUCCIÓN.

LA CORRESPONDENCIA PSIQUE-SOMA

En el inicio de esta edición y a modo de presentación, me gustaría esbozar las líneas de trabajo del área de lo psicocorporal desde un abordaje descriptivo y global, que introduzca el marco general del trabajo psicoterapéutico con el cuerpo haciendo un recorrido, más enumerativo que exhaustivo, sobre las bases teóricas, autores y técnicas que serán objeto de posteriores análisis y consideraciones.

La toma de conciencia de que formamos parte de un todo integral y la vivencia de esa globalidad en la persona es lo que nos lleva a un trabajo de "darse cuenta" de cómo nuestra estructura corporal habla de nosotros mismos.

Efectivamente, nuestro cuerpo, esa forma que poco a poco hemos ido modelando a lo largo de nuestra vida, es sin duda la expresión de nuestro propio ser, de nuestra esencia.

Esa visión externa que mostramos al mundo de nosotros mismos también tiene su correspondencia interna, mucho menos palpable y deducible pero si interpretable y por lo tanto susceptible al cambio y al trabajo terapéutico, desde el cual es posible plantearse una nueva manera de "utilizarnos" corporalmente.

El conjunto de nuestras emociones y pensamientos, de nuestras vivencias personales-sociales y subjetivas nos han configurado y transformado, minuciosamente, en lo que hoy somos. El cuerpo grava y hace suya esa información reinterpretándola a través de gestos, poses, bloqueos, tensiones y modos de

actuar, que terminan perpetuando una imagen física, a menudo fruto de una necesidad de protección del individuo, pero siempre adaptativa para el sujeto, su medio y su vivencia personal. El trabajo está en reinterpretar y hacer un aprendizaje con la información que genera malestar corporal para reestablecer la armonía y el equilibrio postural.

Por lo tanto y a partir de dichas premisas, podemos deducir que nuestra consecuencia física es susceptible de ser interpretada y trabajada como representación que es de nuestro bagaje psico-emocional.

EL ABORDAJE PSICO-CORPORAL EN LA POSTURA

Un abordaje desde la dimensión psico-corporal de la persona es un instrumento más de entendimiento de la postura humana, el cual nos permite entrar en contacto con nosotros mismos y nuestras tensiones corporales como paso previo a la adquisición de instrumentos que nos faciliten el reestablecimiento de nuestro orden interno, nuestro fluir energético y la liberación de los bloqueos existentes.

No menos relevante es la consideración de nuestro entorno, léase grupo primario de apoyo, sociedad o cultura, con el cual aprendemos a modificar nuestra manera de presentarnos al mundo según nos convenga, manteniendo patrones de sumisión o de autoridad, de contracción o de extensión a partir de situaciones determinadas. Es de ahí desde dónde podemos hablar de modelaje postural y de sus consecuencias psíquicas.

Atendemos lo corporal como un continuum entre lo interno y lo externo, un ritmo armónico entre el yo y la sociedad en la que vivimos, una correspondencia íntima entre psique y soma.

PSICOTERAPIA CORPORAL Y NIVELES DE TRABAJO

Bajo este marco teórico y con la finalidad de ofrecer una visión integral de lo que es la psicoterapia corporal, atendemos varios niveles de trabajo.

Por una parte la concreción de instrumentos de trabajo en el abordaje corporal

desde una línea teórica y a partir de autores y modelos concretos.

Por otra parte, se completa lo anterior a partir de una vertiente más práctica o experiencial, utilizando la propia vivencia y la toma de conciencia in situ como elemento de especial relevancia no sólo para un aprendizaje académico sino también como herramienta terapéutica individual y grupal.

Ambas dimensiones se interrelacionarán de manera que serán presentadas la una como apoyo y consecuencia de la otra.

En lo referente a la teoría, una visión panorámica desde la bipedestación hasta la verticalidad será el hilo conductor de nuestro trayecto hacia la consecuencia emocional de nuestra postura erguida, a partir de la cual hemos ido desarrollando una serie de estrategias de mantenimiento no siempre exentas de dolor o sufrimiento psico-físico.

A raíz de lo anterior se hace hincapié en lo que es el estrés físico, las corazas musculares y sus consecuencias y se trabajará con el reflejo de alarma como generador de tensiones corporales crónicas.

Todo ello nos conducirá, parafraseando a Stanley Keleman, a la comprensión y tratamiento de las "agresiones a la forma" (término acotado por Stanley Keleman (1999) "anatomía emocional: La estructura de la experiencia somática", Bilbao), esas maneras estipuladas y robóticas de usarnos, esas posturas que han perdido flexibilidad y plasticidad y que a su vez requieren un gran esfuerzo (tanto físico como psíquico) para mantenerse y sobrellevarse debido a la tensión, el dolor y, en la mayoría de los casos, la inadecuación que generan en el individuo.

Con la finalidad de aproximarnos a una visión integral de lo que es la psicoterapia corporal, se abordan los diferentes modos de enfocar el cuerpo en el proceso psicoterapéutico. (Modelo de: Ana Gimeno-Bayón Cobos: (2003) "Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia" IEF Barcelona), es decir, se estructura un viaje que transita un amplio abanico de procedimientos y métodos de intervención, desde la medicina tradicional, pasando por el trabajo corporal en

la Psicoterapia de la Gestalt de Fritz Perls y el Focusing de Eugène Gendlin, la Bioenergética de Alexander Lowen y la Psicodanza de Marian Chace hasta las tendencias transpersonales y la utilización de la meditación Zen como psicopatoterapia.

Un punto importante de nuestro trabajo se centrará en el aprendizaje de lo que es un psicodiagnóstico corporal a través de la lectura no sólo de los bloqueos energéticos y su correspondencia emocional sino también mediante una lectura histórica, respiratoria y relacional que permita una interpretación holística del sujeto.

El soporte práctico es un instrumento esencial para la comprensión y manejo de lo anteriormente citado y que a demás nos permite establecer un primer contacto con nosotros mismos.

Teniendo presente este horizonte y de la mano de la psicoterapia corporal, indagaremos en la observación de nuestra propia postura a partir de técnicas de centramiento y relajación, de la mano de autores como Edmund Jacobson (relajación progresiva) o Schultz (entrenamiento autógeno), que son un instrumento más hacia la búsqueda de ese entendimiento, a veces perdido, de lo que somos y de cómo nos mostramos.

Por lo tanto, será de especial importancia el hacer uso de procedimientos que nos permitan no sólo el trabajo individual con los bloqueos energéticos personales e individuales sino también el trabajo grupal y de interacción con el otro, con la finalidad de crear un marco de trabajo terapéutico y revelador a nivel profesional y personal.

En esta línea, otro de los objetivos principales será el armonizar lo que es el Yo y el Nosotros a través de la expresión de nuestro propio movimiento, tanto interno como externo, la escucha empática de nuestro ser y la toma de conciencia de nuestras posibilidades y nuestras opciones de cambio.

CONCLUSIONES

De todas maneras y a modo de conclusión, cierto es que cada cual dirige y guía sus propios recursos y posibilidades

hacia el sentirse bien y el superarse día a día en el entramado de la vida y en la concreción de nuestra realidad como individuos, disponiendo de su cuerpo y, porque no, de su alma, como sabe y puede, con la satisfacción o frustración, de que va logrando avanzar, o no, un paso más en su evolución personal.

Afortunadamente, no podemos encargarnos de cambiar el mundo, pero si podemos hacer algo positivo por él cambiando esa pequeña parcela de la que somos dueños, es decir, nosotros mismos.

"No hay dualismo de mente y cuerpo, energía y materia o energía y cuerpo sino una estructura unificada de la que proceden los sentimientos, la excitación y la actitud psicológica"

Stanley Keleman

(p.13 "Anatomía emocional: la estructura de la experiencia somática" 4ª edición 2003 Bilbao)

Para citar este documento utiliza la siguiente referencia:

BELTRÁN, María (2008). "La dimensión psicocorporal en la persona. Vivenciando psique y soma a través de nuestra postura y el movimiento" [artículo en línea]. Revista IPP. Núm. 1. Instituto de posturología y podoposturología. [Fecha de consulta: 01/01/2008]. <http://www.ub.edu/revistaipp/m_beltran.html>

BIBLIOGRAFÍA:

Casanovas, L. (2003). La memoria corporal. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer.

Gimeno-Bayón, A. (2003). Un modelo de integración de la dimensión corporal en psicoterapia. Barcelona: Instituto Erich Fromm de Psicología Humanista.

Keleman, S. (1987). La realidad somática. Madrid: Nancea (Traducción del original en inglés Somatic reality. Berkeley, CA: Center Press, 1985).

Keleman, S. (1997). La experiencia somática. Formación de un yo personal. Bilbao: Ed Desclée de Brouwer. (Traducción del original en inglés Embodiment)

experience. Berkeley, CA: Center Press, 1987)

Keleman, S. (1997). Anatomía emocional. La estructura de la experiencia somática. Bilbao: Ed. Desclée de Brouwer. (Traducción del original en inglés Emotional anatomy. Berkeley, CA: Center Press, 1987)

Lowen A. y Lowen L. (2003). Ejercicios de Bioenergética. Barcelona: Ed.Sirio.

AUTORA:



María Beltrán
mabelor@hotmail.com

Es psicóloga y psico-terapeuta. Ejerce profesionalmente en el Instituto de Posturología y Podoposturología de Barcelona, en el Instituto Erich Fromm de Barcelona y en la Asociación Oasis de ayuda psicológica al inmigrante. Colabora como profesora en el curso de posgrado de posturología y podoposturología de la Universitat de Barcelona.