

LA TRABA PSICOLÓGICA Y SU CORRELATO CORPORAL

Lic. María Adela Palcos

Para ilustrar este tema hemos elegido el relatar brevemente el caso de Myriam; para su mejor comprensión, recurrir al artículo: Los Centros de energía y la expansión de conciencia.

Myriam, 30 años, soltera, psicóloga de vocación tardía, también es socióloga, proveniente de una familia de clase media, de rígidos principios católicos, habiendo realizado un tiempo de psicoterapia rechneriana.

¿Cuál es su demanda al llegar?

Necesidad de cambio en el sentido de algo más vital, más lúdico y creativo. Que le quite algo de pesadez a la vida.

Cuál es la problemática que trae

Vivía con sensación de insatisfacción, búsqueda y ansiedad. Recién separada de su pareja homosexual y de su terapeuta. Va tomando conciencia durante el transcurso del trabajo de su problema de relación con los hombres (nunca había tenido relaciones sexuales coitales con un varón). Se refería a su cuerpo como una máquina pesada, dura y desagradable.

Características psicofísicas de Myriam

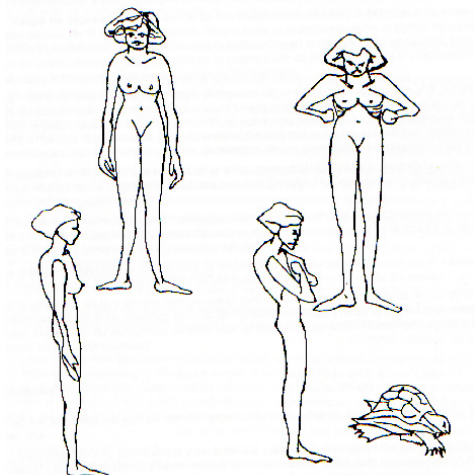
En una primera impresión se me figuró que era alguien metida en un traje que no le correspondía. Que estaba envuelta en algo rígido y adusto y partes de su psiquis pugnando entre sí.

Hombros sostenidos hacia arriba, la espalda desplegada como un luchador, el rostro escondiéndose tras una mirada crítica, desconfiada. Detrás de esto se adivinaba un ser de gran sensibilidad: el pecho caído, blando, como si no pudiera acompañar desde ahí aquel gesto de luchador y la otra mirada; algunos destellos que mostraban una inocencia, una limpidez y un ruego; sus hombros y la parte alta de la cabeza avanzaban hacia la lucha, pero su pecho retrocedía, huyendo de éste y preservando su mundo interno sensible.

Las piernas eran muy delgadas, no resultaban suficiente apoyo; se ponían tensas para responder a la rigidez de luchador, pero participaban de la labilidad de esa zona pectoral y del miedo que trae aparejado la interferencia del centro cardíaco con el vegetativo, con el plexo solar. Justamente porque está la debilidad del luchador, el activo, se ve precisado de accionar más aún para compensar, para ocultar.

Esto lleva la tensión a extremos: una parte del cuerpo quiere avanzar, la otra retroceder; los hombros y piernas queriendo elevarse y el pecho deprimiéndose en dirección hacia el suelo.

Al verla en el primer grupo al que concurrió me resultaba una persona un poco inquietante, en cuando que era una presencia fuerte pero a la vez persecutoria. La presentía dura en la confrontación e hipercrítica... A veces en nuestro trabajo vemos a qué animal se parece la persona, y en el caso de Myriam podría vérselo como una tortuga que esconde todo bajo la caparazón a la menor señal de peligro. Entendiendo por peligro en este caso aquello que ponga en evidencia su parte indefensa, hipersensible...



Estrategia

Había que ayudar a Myriam a que encuentre puntos de apoyo firmes, funcionales, de manera que el peso del cuerpo quedara repartido armónicamente desde la cabeza a lo largo de la columna, caderas y piernas. **Cuando se produce alguna interrupción en la descarga del peso hacia la tierra hay una acumulación energética y una traba.** Es lo que detectábamos con esta elevación de los hombros. En este caso hay una sobrecarga del centro laríngeo que produce un exceso de control intelectual sobre las pulsaciones vitales, por un lado, y a nivel corporal una tensión excesiva de los músculos de esta región que no están preparados para sostener el peso del cuerpo. Esta función de sostén les resta libertad de movimiento, o los quita de su función sensible. Por otro lado la **traba en un punto de influencia de un centro energético lo potencializa a tal punto que éste interfiere en la función de otros centros.** La zona de los brazos es lugar de influencia de los centros laríngeo y cardíaco; laríngeo en su cara externa y cardíaco en la interna, y en el caso de Myriam la postura de hombros enganchados trae una predominancia del laríngeo que inhibe el cardíaco en su función amorosa y de expresión del yo más profundo. En esta postura, el abrazo amoroso, que es una de las expresiones más directas del centro cardíaco, se hace casi imposible.

En nuestra experiencia hemos llegado a la conclusión de que antes de quitar falsos apoyos o las trabas hay que ayudar a la persona a que encuentre nuevos apoyos y esto dicho en el nivel físico y psicológico.

Por eso secuenciamos el trabajo en tres etapas: nutricia, de expresión del sí y de concientización, como ilustraremos más adelante con el caso que nos ocupa. Lo que vamos a describir a continuación es el trabajo centro por centro para lograr la disolución de las trabas y el retorno de la energía a su libre fluir y armónica distribución.

A través del movimiento del masaje, la dramatización, el sonido y la voz, la dinámica, la meditación, se intentó:

1° Fortificar pies y piernas y disolver las tensiones de esa zona centro bajo, abriendo los canales energéticos de descenso, a fin de que Myriam pueda llegar a concientizarlas como sustentadoras, como bases firmes aumentando así su confianza. Recuerdo que en el primer masaje en la cara interna del pie derecho al tocar un punto, aparece toda la historia de la vida “como un microfilm” según palabras de Myriam; detectamos especialmente una escena con la madre en que siente el rechazo de ésta al presentarse su primera menstruación; de allí en más pierde el apoyo de su madre y queda trastabillando.

Desde el movimiento se hicieron trabajos expresivos de autoafirmación: erguirse pisando con fuerza; recuperar la sensibilidad de la punta del pie y que ésta se haga amiga de la tierra. Se la veía gozosa de poder afirmar sus pies y erguirse elevando el pecho y la cara abierta con una mirada alegre y de descubrimiento.

2° Disolver la tensión acumulada en los hombros y el cuello (centro laríngeo) abriendo los canales energéticos hacia las manos para sentir que los hombros dejan su posición defensiva y torturada, desciendan y se allanen en la vida del corazón. Al caer esa defensa la persona puede sentir y expresar sus sentimientos desde su centro cardíaco. Al soltarse la traba de los hombros fue como abrir la caja de Pandora, gritos, llantos, golpes, imprecaciones, insultos, etcétera. Las expresiones básicas eran predominantemente de rabia y odio; luego pasado un cierto tiempo, al caer en su pecho blando se transformaron en angustia e impotencia.

En el trabajo desde el movimiento se buscó que los hombros recobraran su sensibilidad y su sensualidad y recuperaran la alegría del movimiento y su sentido lúdico. La recuerdo moviéndose con gran placer y destilando una atractiva sensualidad femenina.

3° Armonizar las energías y el soma, permitiendo que cada centro vaya ocupando su espacio y cumpliendo su función. **Cuando cada segmento corporal tiene espacio y plasticidad puede funcionar sincronizadamente con el resto del organismo.** El centro cardíaco había sido despojado de su espacio: su energía había quedado sepultada, sin posibilidad de manifestación plena. Con la caída de la traba, lo primero que aparece en Myriam es la congoja, que había quedado oculta tras la coraza del luchador, y con esto una caída del ánimo, falta de fuerza, y una pérdida del sentido de la vida.

Con la liberación del centro cardíaco se produce el primer paso en el relajamiento del diafragma y la respiración. Y no hay más remedio que seguir descendiendo y llegar a trabajar al **centro vegetativo** como sede del miedo. En Myriam apareciendo como temor más básico el de ser excluida del afecto y de la mirada de los padres.

Fueron apareciendo escenas en las que sus comportamientos rechazados por los padres generaban puntos de alejamiento sin retorno, sin posibilidad de reparación; eran pérdidas irrecuperables. Así pues en cuanto al miedo éste no aparecía como tal al comienzo, solamente revivenciaba los retos y las reprimendas. Estaba claramente identificada con el aspecto del juez estricto e inapelable; fue con el tiempo, a través de las dramatizaciones grupales y la profundización en el masaje y en el movimiento, que empezó a sentir el miedo, origen de su traba.

En el camino de descenso vamos al centro lumbosacro donde se evidenciaba una fuerte represión sexual a través de una contractura que cerraba las piernas y la cadera quedaba bloqueada hacia adelante. Una buena parte del movimiento ondulatorio de la cadera, típicamente femenino, estaba inhibido. Las nalgas apretadas y el pubis vuelto hacia arriba producían un círculo vicioso de la energía que en lugar de descargar a tierra retornaba hacia el vegetativo interfiriendo estos dos centros entre sí. No hemos mencionado hasta ahora, el centro coronario en lo alto de la cabeza ni el centro de la visión y de la discriminación a la altura de la frente, pues sus verdaderas funciones no entran en el campo de la conciencia del individuo mientras persisten las interferencias de centros ya mencionados. Y ahora haciendo una lectura secuenciada desde las tres etapas que mencionamos anteriormente, pasamos por una

a) **Etapla nutricia**, en la que se pretende alimentar los aspectos más débiles del sujeto; movilizamos los músculos y articulaciones que puedan brindarle un nuevo y mejor sustento físico y respiratorio y, por ende, psicológico. Esta etapa, es todo un redescubrimiento para la persona de zonas olvidadas; empieza a disfrutar nuevas sensaciones y sentimientos, a vivir nuevos espacios internos y a confiar, ya que todo esto se desarrolla en un clima de amor y aceptación por parte del coordinador y del grupo.

b) **Etapla de expresión de sí**, donde ya con nuevos recursos es posible atacar directamente la traba y el conflicto nuclear de la falsa personalidad. Bloqueamos más profundamente el centro más trabado, en el caso de Myriam el vegetativo, con la idea de que lo concientice en lo físico y en lo emocional; luego, el desbloqueo que se da como consecuencia ineludible de la acentuación de la traba, y todas las expresiones consiguientes: en este caso fundamentalmente de desesperación y pánico.

Aquí también surgió un diálogo entre el aspecto débil y asustado de Myriam y el autoritario exigente, el matón del barrio; cada uno con su plástica y con su argumentación, en el desarrollo de la cual se va vislumbrando, poco a poco, que estos opuestos son hijos del miedo por igual, y que la existencia del uno sostiene la existencia del otro. Cuando se reconocen entre sí (ya que son aspectos escindidos), comienza una posibilidad de rehabilitación mutua. Pueden cambiar su relación, de ser enemigos contrapuestos a ser complementarios.

En palabras de Myriam: “a la tortuga se le había quedado la fuerza muy escondida en la caparazón porque creía que eso atentaba contra mis creadores contra el Creador. Hoy empiezo a no creerlo comienzo a entender a entenderme, a respetarme”.

c) **Etapla de concientización y contemplación de sí**, a partir del reconocimiento de los opuestos entre sí aparece un tercer aspecto, equidistante de ambos, cuya nota fundamental es el amor y la sabiduría; se corresponde, a nivel psicocorporal, con la vivencia del eje.

La plástica de Myriam se transforma, la respiración se hace pausada, libre, sin compulsión; la mirada se torna limpia como si lo más esencial de su ser asomara; y un gozo profundo la invade.

Es la aparición de la instancia transpersonal que cada uno de nosotros lleva dentro de sí y que ha sido el aspecto más reprimido de nosotros. En esta última etapa empieza a darse la verdadera recuperación del centro cardíaco (amor) en su armoniosa relación con el centro de la visión (contemplación-sabiduría) y el centro coronario (conciencia cósmica).

Evaluación

Tras los tres años en que ha venido sucediendo este proceso de trabajo sobre sí de Myriam, podemos afirmar que:

- La insatisfacción, la inquietud y la ansiedad originarias han devenido en una actitud más serena de búsqueda, y una mayor reconciliación interna. Su personalidad se ha visto enriquecida con todos los aspectos antes negados, de sensibilidad, sensualidad, ternura, entrega amorosa y de pasividad.

- Se han producido cambios corporales importantes: se la ve más liviana; su cuerpo ha cobrado formas más femeninas, la espalda del luchador se ha “desinflado”, en palabras de Myriam: “sentía que la gente en el abrazo por primera vez me tocaba los huesos”; ha ganado mucha movilidad y expresividad; tiene acceso fácil a estados de relajamiento y vive más relajadamente y a la vez ha habido un despertar de los reflejos que le permiten una mayor velocidad de acción.
- Ha superado los problemas de relación con el sexo opuesto y está en este sentido en un proceso de apertura.
- Se ha ido encontrando poco a poco con lo más esencial de sí misma y poco a poco se va animando a vivir en una dimensión transpersonal, en concordancia con su ser interior...
- “Como principal referencia de mi vida ahora, diría que me siento parte del universo e íntimamente ligada a su movimiento. Hay esperanza para mí también.”
- En el área profesional está integrando, en un cambio de su práctica como psicóloga, los pilares más fundamentales de este sistema. Este aspecto unido al autoconocimiento y a la reconciliación interna que ha logrado, le ha permitido colaborar eficazmente en la elaboración de estas notas.