

## LAS MEMORIAS DEL CUERPO

*“Hay una cosa que, cuando se cultiva y es practicada con regularidad,  
encabeza la intención espiritual profunda,  
hacia la paz, la atención completa y la clara comprensión,  
hacia la visión y el conocimiento, hacia una vida feliz en el aquí-ahora,  
y hacia la culminación de la sabiduría y el despertar.*

*Y esto es sólo una cosa:  
es la plena atención centrada en el cuerpo”*

*- El Buda, (Sattipathana Sutta)*

La intención de este artículo es potenciar las vías de trabajo terapéutico que contemplen el cuerpo y sus memorias, para acogerlo y para darle el valor real que tiene como un camino de consciencia.

Gran parte de la psicología se ha dedicado durante décadas a tramitar los recuerdos e interpretación mental de las vivencias mediante el análisis como fuente de sanación pero un nuevo paradigma nos invita a contemplar al ser humano desde perspectivas más amplias que incluyan el cuerpo, la biología, el sistema familiar... en un sentido más amplio del inconsciente.

Cada una de las personas que iniciamos un proceso terapéutico o un proceso de crecimiento personal, escribimos nuestro propio libro, nuestra propia autobiografía, en base a vivencias y recuerdos sobre lo que hemos vivido, e igualmente sobre cosas que nos han contado y hemos conocido. Estamos reinterpretando, hasta llegar a la idea actual de lo que ha sido y es nuestra vida, aquello que podemos describir como nuestra historia de vida, recuerdos que además, son el resultado de una fuerte selección, “...de las miles de vivencias ocurridas a lo largo de nuestra infancia nos quedamos con unas docenas de recuerdos, ignorando todos los demás. Es como ver la imagen de un puzzle de 10.000 piezas a través de unas 50 piezas”. (Peter Bourquin).

Este es el primer punto a tener en cuenta en nuestro libro, nuestra biografía, la revisión de aquello que tiene que ver con los recuerdos.

Existe, además, una diferencia importante entre los recuerdos y las memorias: “los recuerdos” tienen que ver con lo vivido conscientemente, lo que nos han contado, lo

que hemos pensado, sentido y luego reinterpretado mentalmente, es decir, con nuestra biografía conocida vinculada específicamente al terreno de lo mente.

“Las memorias” tienen que ver con algo más extenso, nuestro cuerpo, nuestra biología y con algo más antiguo, nuestro sistema familiar, nuestros antepasados, aquello que forma parte de nuestra existencia, y todo esto en la mayoría de los casos, es material desconocido, es inconsciente, y a pesar de su importancia es un material desestimado.

En este sentido coexisten en nosotros muchas formas de “memorias”: una memoria de especie que ha hecho posible la evolución de la vida adaptándose hasta llegar al ser humano, una memoria de lo vivido física y emocionalmente en nuestro desarrollo como ser humano desde el momento de la concepción hasta el presente y una memoria de lo vivido y sentido en nuestra familia de origen, por nuestros antepasados y ampliando círculos, una memoria de nuestro entorno cultural y humano más amplio...

Varios autores defienden un nuevo paradigma, y este pretende contemplar todos estos aspectos de la memoria como vía de consciencia y por lo tanto de sanación.

No somos conscientes de que no somos un propio libro, sino que somos más bien un capítulo de un libro más grande y que ese libro forma parte de una biblioteca inmensa.

Bert Hellinger tiene un papel muy importante en el reconocimiento y la integración de parte de esa memoria, abriendo la mirada sistémica y favoreciendo un punto de vista transgeneracional respecto a nuestra realidad actual.

Como elemento de expansión de ese punto de vista, Hellinger nos ha mostrado un instrumento, Las Constelaciones Familiares, un método potente, frente a la evidencia que desvelan y su nitidez es difícil resistirse; no obstante, la teoría que la sustenta, “los órdenes del amor”, no sólo es aplicable dentro de un marco de las dinámicas grupales, sino tiene su misma potencia y nitidez en la terapia individual.

Los Órdenes del Amor de Hellinger, que hablan de la pertenencia, de la jerarquía temporal y de la reciprocidad en el intercambio entre los miembros dentro de un sistema, nos han ayudado a abrirnos comprender que formamos parte de un orden que implica una mirada al inconsciente colectivo.

Su manera de enfocar el amor y sus desórdenes y su potencial de reparación (a través de un orden simbólico) nos dirige a las memorias de ese inconsciente colectivo que se manifiestan en nuestro cuerpo, en nuestra biología y en nuestra psique. Esas memorias inconscientes no están en nuestra mente, no forman parte de los recuerdos,

pero están en nosotros, teniendo un lugar, un contenedor dónde están ubicadas, asentadas... y ese lugar es nuestro cuerpo.

Una forma enriquecedora de contemplar el cuerpo que en este artículo queremos remarcar fue la de Françoise Mezières, quien observó que la musculatura del cuerpo mantiene unas tensiones no saludables puesto que son mayores de lo necesario y que además, son mantenidas en el tiempo, más allá de lo que es la reacción de acomodación a la situación que vivimos o al movimiento que tenemos que hacer, y lo denominó "tensiones crónicas".

Constató que el cuerpo, al ser observado en la postura de pie, tiene una forma que viene determinada entre otras cosas por nuestros genes, y que es uno de los modos de manifestación de esas memorias, pero además está condicionada por unas tensiones crónicas que hacen que una persona, por ejemplo, eleve el hombro, que tenga más curva en las lumbares, la cabeza ladeada o las piernas más arqueadas; acortamientos musculares que son un modo de manifestación de esas memorias.

Comprendió que ha habido en la historia del comportamiento de cada persona unas reacciones de acomodación a aquello que le ha tocado vivir, que ella denominó RAAP, "reflejos antálgicos a priori", que son la suma de todo aquello que el cuerpo ha hecho de forma automática para evitar el dolor, y que esos reflejos al ser mantenidos se manifiestan en forma de tensiones crónicas.

El dolor puede ser entendido tanto como una cuestión física como un dolor emocional, puesto que los mecanismos reactivos son parecidos o similares en la primera reacción automática, sobre todo a nivel de un músculo básico: el diafragma, el músculo de la respiración.

La musculatura del cuerpo nos sirve para movernos, para estar vivos, pero además nos sirve para sentir las emociones, para expresar las emociones y también para no expresarlas.

Esto se puede decir de otro modo: cuando algo es vivido y no puede ser expresado, porque es inconsciente en la mayoría de los casos, es contenido por las tensiones musculares crónicas que conforman lo que psicológicamente se viene denominando "mecanismos de defensa" o "coraza muscular".

La gran aportación del Método Mezières fue la creación de posturas terapéuticas que favorecen la liberación de tensiones crónicas, todas ellas siempre iban acompañadas de una liberación del diafragma y por lo tanto de la respiración.

La respiración consciente se hace necesaria para la liberación muscular, para poder soltar esas tensiones crónicas, y la liberación de esas tensiones musculares crónicas crea un nuevo orden en la colocación de la estructura ósea, sobre todo de la columna vertebral, un orden de alineamiento reparador y liberador.

La palabra “orden” tiene una resonancia importante en el contexto que hablamos. Se ha considerado que hay estructuras físicas y psicológicas incambiables, desde un nuevo paradigma tanto terapéutico como científico podemos afirmar que el orden es posible, y con él, es posible el cambio y la reparación.

La palabra “reparación” se define a la acción de arreglar algo, particularmente lo que sirve para reparar las fuerzas, el orden se transforma en potencia, el desorden en limitación, esto lo podemos hacer extensivo tanto a nuestro cuerpo como a nuestro mundo emocional.

David Bohm ha desarrollado una teoría del universo desde un punto de vista cuántico en el que habla de un “orden implicado” y un “orden explicado” según su teoría, el ser humano en cuanto que es un elemento que forma parte del universo, está implicado en un orden muy amplio, pero está limitado en cuanto al orden que puede explicar.

Si tomamos este punto de vista para aplicarlo a la diferencia entre recuerdos y memorias del cuerpo, podríamos afirmar que los recuerdos forman parte de ese universo explicado y que las memorias corporales formarían parte del universo implicado. Pertenece más a la vida desde el cuerpo que desde la explicación que hayamos podido llegar a concebir sobre ella.

La mentalidad cuántica en terapia, como la denomina Enric Corberá, es estar abierto a entrar en ese vasto “orden implicado”. Una vía que ha permitido abrirnos a una parte del universo implicado ha sido, como ya hemos indicado, la aportación de Hellinger. Terapeutas de distintas tradiciones y formas de plantear el proceso terapéutico hemos ido integrando “los órdenes del amor” en nuestro trabajo y hemos llegado a una síntesis enriquecedora con esta nueva mirada.

En mi caso, la vía que practico tiene que ver con la síntesis de dos propuestas: la de Hellinger y la de Mezières. Esta síntesis, llamada “Terapia del Eje Central”, se sustenta en el potencial reparador que para cada persona tiene entrar en contacto con su propio eje central a nivel físico, dejando la columna alineada y reposada en el suelo, mediante una respiración consciente y con la ayuda de técnicas posturales que tienen en cuenta las tensiones crónicas y su liberación, la persona puede entrar en contacto con un mundo interno: con su mundo emocional y con su “mundo simbólico” que

facilita contemplar una nueva forma de mirar, una forma de abrirse a los ordenes del amor.

Carl Jung describió la naturaleza compleja de lo “simbólico” y afirmó que abarca lo consciente y lo inconsciente, lo racional y lo irracional, es al mismo tiempo imagen y hace referencia al pensamiento, los sentimientos, la intuición y las sensaciones, teniendo una función mediadora de gran importancia en la economía de la psique, ya que puede conducir, como “transformadora de energía”, la imagen inconsciente al conocimiento consciente, y actuar en sentido positivo como unión de contrarios.

Como en las Constelaciones, las palabras sugeridas por el terapeuta y dirigidas por el propio cliente a los miembros de la familia, poniéndole voz al síntoma y a las emociones no expresadas en el sistema van haciendo que la persona las tome en su cuerpo y vaya soltando cada vez más profundamente las memorias, a menudo vividas en un primer momento desde la rigidez, la tensión y desde el dolor.

### Ejemplo de una sesión

*Hombre de 35 años, que acude por crisis de pánico aparecidas después de una situación difícil de estrés por motivos laborales y por problemas en el embarazo de su mujer, la cual ha tenido riesgo de aborto con grandes derrames. En este momento las dos situaciones se han estabilizado, pero él sigue teniendo episodios de pánico con falta de aire, taquicardias y miedo a la muerte. Tiene dolores crónicos en la espalda sobre todo a nivel lumbar. La sesión que describo no es la primera, pero es ilustrativa. En las anteriores hemos ido estableciendo el marco de la terapia, que es describir las sensaciones físicas sin buscar las causas y encuadrar las emociones básicas.*

*1.-Se inicia la sesión con una lectura corporal, la persona está en ropa interior para poder ver los acortamientos musculares o las ‘tensiones crónicas’, y se le pide a la persona que describa las sensaciones corporales: él habla de dolor lumbar y ciático y tensión en el cuello y un nudo en la boca del estómago, se observa una actitud de escoliosis con una elevación de la cadera derecha, elevación del hombro izquierdo y una colocación de la cabeza estirada hacia atrás.*

*A nivel de emociones habla de miedo y de rabia.*

*Al mismo tiempo que se realiza la lectura corporal se establecen los cuatro contactos: verbal (las palabras), visual (la mirada, observamos hacia adonde mira, en este caso al suelo y procuramos establecer contactos con la mirada), toque empático (ponemos nuestra mano en las zonas de tensión que él ha relatado y observamos la dureza al*

toque) y la “presencia en quietud” (inspirado en Mike Boxhall, autor inglés. que propone un estado de conciencia en el toque).

2.- Se trabaja en el suelo con moquetas, mantas y superficies radiantes para que la persona no sienta frío. Se le pide que se tienda en el suelo boca arriba, con las piernas flexionadas y se procede a lo que se denomina ‘instalar la respiración’. Dado el bloqueo diafragmático en inspiración que presenta se le sugiere que respire con boca abierta mandando el aire al vientre.

Para facilitar la consciencia de la respiración se coloca la mano en el vientre (Jean Sarkissov, autor suizo, defiende este contacto y su poder reparador en su libro “Cuerpo y Psicoanálisis”)

3.- Aprovechando la expulsión del aire de la persona y con el fin de acompañar los movimientos con la respiración vamos aplicando lo que denominamos la “postura base” consistente en alinear las cinturas pélvica y escapular, “bombear el sacro” eliminando la lordosis lumbar al máximo y “bombear las escápulas”, separándolas para facilitar el contacto con el suelo de la musculatura dorsal, realizando varias tracciones en el cuello.

Elevamos los brazos a la postura de brazos en cruz y le pedimos que separe los dedos de la manos, las piernas se mantienen flexionadas y equidistantes, y le pedimos que dejando los talones en el suelo eleve el resto de la planta, todo ello lo hacemos aplicando los principios de las denominadas Leyes de Mézières, para estirar la cadena posterior y permitirle posteriormente sentir su cuerpo en eje. Se mantiene esta postura durante unos 15 minutos con ayuda para la recolocación, con instrucciones sobre la respiración, con contacto físico en estas acciones, etc..

4.- Deshacemos la postura poniendo un apoyo debajo de las rodillas y poniendo los brazos a lado del cuerpo. Le pedimos que describa sus sensaciones y habla de relax, de que no siente ninguna molestia y que está tranquilo.

Durante la entrevista inicial le pedí información sobre el embarazo y el parto en su gestación. Solo habla del sufrimiento de la madre en el parto, sus palabras son “yo no tuve ningún problema”. Solo aparece un ingreso de unos días al poco de nacer, así como problemas de vómitos, cólicos estomacales.

Revisamos su historia apoyándonos en los conceptos que se denominan “El proyecto natal” en Rebirthing, el “proyecto sentido” según Mark Frechet, “el trauma existencial” de Franz Ruppert y el “movimiento interrumpido” según Hellinger.

5.- Le proponemos realizar una experiencia o un experimento, se trata de que traiga una imagen de su madre con los ojos cerrados y que repita las palabras que le vamos a decir sin cuestionarlas, cuando acabemos ya lo podremos razonar. Nuestra actitud de mucha presencia también en sus reacciones corporales, en su bloqueo en la respiración a nivel diafragmático:

*“Querida mamá, (observamos su respiración)*

*Yo no sé cuando fue...,*

*Pero debió ser muy pronto...*

*Solo la vida si sabe si fue al nacer o poco después ... Utilizamos la fórmula (solo la vida sabe cuando es una hipótesis sin posibilidad de ser contrastada).*

*Sentí mucho miedo...*

*Creí morir...”*

*(Llora y se acongoja...)*

*Le animamos: “Déjate vivir... respira lo que estas sintiendo...”*

*Me sentí muy solo...*

*Y a veces siento que la vida es eso...*

*Por eso simbólicamente quiero decirte...*

*que tienes un lugar muy importante en mi corazón.*

*Que tal vez algún día, tal vez pronto, pueda mirarte a los ojos*

*y dejar que mires los míos y decirte:*

*Tomo la vida que me ha venido a través de ti*

*a pesar del coste que tuvo mi nacimiento para ti*

*y para mi...”*

*Respira profundamente y le caen las lágrimas.*

6.- Nos quedamos en silencio y observamos su respiración; en todo momento hemos ido haciendo consciente al cliente de las partes del cuerpo que contraía, de los movimientos defensivos y contracciones del cuerpo y de su respiración.

*Al cabo de un momento le preguntamos como se siente... “En paz, muy tranquilo...”*

*“¿Quieres comentar algo sobre las palabras que has repetido, que has dirigido a tu madre...?”. - “No.”*

*“¿Cómo te sientes físicamente...?” - “Pegado al suelo, descansado...”*

*“¿Y tú respiración...?”- “Me llega hasta el vientre, puedo respirar.”*

*7.- Le ayudamos a levantarse creando una coordinación entre la respiración y los distintos movimientos y estadios de recostarse y cuando está de pie le pedimos que entre en contacto con las sensaciones físicas. Observo su postura equilibrada, sin tanta elevación de pelvis y hombros y el movimiento de su respiración.*

*“Me siento como si me hubiera quitado un peso, más libre...”*

*Puedo respirar y no me duelen las lumbares.*

*Emocionalmente me siento tranquilo.”*

*“Tu hijo o hija es un@ superviviente, como tú...” (Se emociona).*

*Lo dejamos aquí, le proponemos que se vista, salimos de la sala y lo esperamos en el despacho.*

*A la semana siguiente me habla de haber sentido miedo, pero no haber entrado en pánico y de que se da cuenta de que lo que todo esto le pasa desde el embarazo de su mujer. Observo los cambios posturales en las siguientes sesiones, una postura menos tensa, menos acentuada a nivel de escoliosis y como su respiración, cuando la hace consciente, es más amplia. Vamos por buen camino...*

## Resumen

El propio eje central corporal permite a la persona entrar en ese mundo simbólico dónde la “constelación” no tiene que ser representada, sino solo propuesta o sugerida por su terapeuta, y la va dejando desarrollarse acompañado por él. Es justo el eje central corporal que permite el contacto con ese mundo facilitador, un universo simbólico, y con las emociones. Las sugerencias del terapeuta basadas en los órdenes del amor fomentan la expresión de emociones ocultas, y a continuación permiten que la persona se recoloque en su propio lugar; y de forma encadenada la sensación del eje central se va haciendo más profunda.

“El Eje Central” sería aquel lugar interior físico, emocional y mental dónde, a pesar de que tal vez uno no ha estado antes, - y para ser cauto voy a decir que no ha estado antes conscientemente -, uno lo reconoce, es decir, lo identifica como un lugar profundamente suyo.



El Eje Central a nivel físico se podría explicar como la alineación de las vértebras de la columna, que genera una postura libre, cómoda, relajada y descansada en dónde es posible reconocer tanto la tensión como la distensión física profunda.

El Eje Central a nivel de las emociones podría ser definido como un lugar seguro dónde se pueden vivir las emociones, incluso aquellas que normalmente son rechazadas: los miedos, las rabias, las penas, las angustias y, a la vez que se aceptan y se sienten o viceversa, pueden ser también observadas.

El Eje Central en relación a la mente se definiría como un lugar de silencio interior que permite, más allá de círculos obsesivos, enfocar la solución y no seguir dando vueltas al problema.

El Eje Central desde la consciencia sería un lugar sereno, pacífico que me permite vivirme en el aquí-ahora, que me permite darme cuenta, sentirme vivo, trascender y pertenecer a la vida siendo consciente.

Durante años he ido escuchando las distintas aportaciones de las personas en su vivencia del “eje central” y haciendo una síntesis de sus definiciones, poniendo palabras también a través de mi propia experiencia, los atributos vividos durante las sesiones y de una forma puntual después del trabajo corporal y del trabajo con los órdenes del amor podrían ser definidos como:

- ◆ Atemporalidad: el tiempo se vive con una cadencia distinta a la vida cotidiana, se dilata o acorta.
- ◆ Silencio: mente tranquila, ralentización o ausencia de ruido mental.
- ◆ Alegría: la emoción entendida no como euforia sino como calma, como paz.
- ◆ Concordancia: sensación de que nada tendría que ser diferente de lo que es, ni física, ni mental ni emocionalmente.

La vuelta a ese lugar profundamente nuestro tiene un efecto importante en el tomar la vida tal cual es, en el despertar, en el tomar las riendas. Aunque muchas veces las situaciones vividas como traumáticas nos separan, nos bloquean y nos aíslan, no permitiéndonos entrar en contacto con él.

Las memorias de traumas tanto de la propia vida como de traumas sistémicos pueden tener su manifestación a través del cuerpo. Franz Ruppert afirma que el trauma, o las situaciones que hemos vivido como traumáticas en un momento de nuestra vida, nunca dejan de existir, ya que lo que ha sido no puede dejar de serlo, pero que

mediante la terapia podemos soltar los mecanismos de defensa que generamos en su momento para soportar, llevar o apartar el trauma.

Podemos cambiar la relación que mantenemos con esas situaciones si cambiamos nuestros mecanismos de defensa instalados, y eso se puede hacer desde el cuerpo, al soltarlas a través de la liberación de las tensiones musculares y emocionales crónicas que mantenemos.

Como hemos indicado al inicio del texto, todos podemos plantearnos un reto, reescribir nuestro libro y nuestra historia personal, teniendo en cuenta el cuerpo como vía de sentir, de vivir conscientemente lo que le pasa y por lo tanto como vía de conocimiento, y la propuesta sería habitarlo como inicio de nuestro camino.

Nuestra historia debe contemplar la amplitud de información que nos da la mirada sistémica, para salir de ese círculo en el que acabamos por pensar que las cosas que nos ocurren, sólo nos pasan a nosotros aisladamente: en realidad somos un pequeño capítulo de un libro mucho mayor.

Si ampliamos la mirada, tal vez podamos incluso llegar a vislumbrar la gran biblioteca de la que formamos parte.

Como todo proceso terapéutico o de crecimiento personal conlleva la ampliación de la conciencia, está también debe ir acompañada por un proceso de quietud interior, la “consciencia” debe ser incluida en los objetivos de cualquier terapia: nuestra propuesta se asienta en hacerlo desde el cuerpo.

Otro reto sería la invitación a detenernos en aquello que también somos y que normalmente no tenemos la oportunidad ni el hábito de sentir, ese espacio de quietud que es el espacio entre las letras, que es el silencio interior. No solo somos lo escrito, no solo somos nuestra historia, también somos el papel en el que está escrita.

© Rafael Castelló

[www.terapiadelejecentral.com](http://www.terapiadelejecentral.com)

#### Bibliografía:

- ♦ EL CUERPO TIENE SUS RAZONES  
Therese Bertherat, Ed. Paidós

- ◆ EL MANUAL DEL MEZIERISTA  
Tomos 1 y 2, Godelieve Denys-Struyf, Ed. Paidotribo
  
- ◆ EL AMOR DEL ESPIRITU  
Bert Hellinger, Ed. Ridgen
  
- ◆ CUANDO CIERRO LOS OJOS, TE PUEDO VER  
Ursula Franke, Ed. Alma Lepik
  
- ◆ TRAUMA, VÍNCULO Y CONSTELACIONES FAMILIARES  
Franz Ruppert, Ed Paidós