

El cuerpo como camino

**Consciencia corporal
en la atención psicológica**

Laura Grinsztajn

Segunda edición



Psimática

Índice

La precisión del cuerpo. Poema de Gisela Antman
Prólogo a la segunda edición. Laura Grinsztajn
Introducción.

Capítulo 1. Consciencia corporal

El cuerpo habla
La escucha corporal
Acercamiento
El cuerpo liberado
La autoobservación
 Observar la propia respiración
 Observar el cuerpo
La exploración de recursos corporales

Capítulo 2. Las técnicas y disciplinas de consciencia corporal

Introducción. Laura Grinsztajn
Cristina Viñals: método corporal de cadenas musculares.
Susana Keselman: Gerda Alexander y su devenir eutonía. Abordaje al hueso
Jaime Polanco Pérez-Llantada: El método Feldenkrais: cuando aprender es el mayor tesoro del ser humano.
Bibiana Badenes: inteligencia corporal y método *rolfing*®.
Raquel Guido: expresión corporal. La práctica de la sensopercepción como práctica de la presencia.
Adriana Bekerman: el juego Libre en los adultos.
Susana Estela: cuerpo y arte.
Tere Puig: *yoga* orgánico. Una manera de practicar *yoga*.
Natalia Argüello: nutrición inteligente y *yoga*.
Félix Castellanos: *chi kung* y *tai chi chuan*.
Manuel Rodríguez Salvador: *mindfulness*, meditación y cuerpo.

Capítulo 3. Algunos ejemplos de integración de consciencia corporal en la atención psicológica y el acompañamiento terapéutico

Introducción. Laura Grinsztajn
María Teresa Vázquez: *mindfulness* en psicoterapia con personas mayores.
María Macaya: *yoga sensible al trauma*
Sonia Manzanaro López: terapia *gestalt* y proceso corporal integrativo.
Brenda Naso: danza-movimiento-terapia.
Pepa Paredes: el cuerpo en la terapia.
Mónica Menor: el cuerpo en la psicoterapia del trauma y las heridas del desarrollo.
Beatriz González: la importancia del lenguaje corporal y el trabajo con EMDR.
Laura Grinsztajn: psicología integrada: cuerpo-mente-emociones.

Capítulo 4. Los aliados: recursos corporales.

Introducción. Laura Grinsztajn

Respiración consciente

Arraigo y proyección

El sostén

La flexibilidad

Los conectores somáticos y el centramiento

El equilibrio

La destreza

La expresividad

La relajación consciente

Capítulo 5. Algunos ejemplos para explorar recursos corporales

Introducción. Laura Grinsztajn

Autoobservación y exploración sensorial

Respiración y armonía.

Enlace a dos clases de Félix Castellanos

Material abierto para la práctica del *yoga orgánico*. Enlace aportado por Tere Puig.

Enlace a una sesión de *yoga sensible al trauma* facilitada por María Macaya.

Una práctica de inteligencia corporal: enlace aportado por Bibiana Badenes.

Dos lecciones del método Feldenkrais: enlace facilitado por Jaime Polanco.

Enlace a ejercicios del método corporal de cadenas musculares propuestos por Cristina Viñals.

Abordaje al hueso en eutonía. Susana Kesselman

Prácticas formales del programa *mindfulness* en psicoterapia con personas mayores.

María Teresa Vázquez.

La música como apoyo a la emocionalidad. Sonia Manzanaro López.

Dejarse estar, soltar y darse cuenta. Laura Grinsztajn.

Capítulo 6. Reflexiones finales.

Dolor, sufrimiento y consciencia corporal. Laura Grinsztajn

Biografías de los coautores (por orden alfabético):

Argüello, Natalia

Badenes, Bibiana

Bekerman, Adriana

Castellanos, Félix

Estela, Susana

González, Beatriz

Grinsztajn, Laura

Guido, Raquel

Kesselman, Susana

Macaya, María

Manzanaro, Sonia

Menor, Mónica

Naso, Brenda

Paredes, Pepa

Polanco, Jaime
Puig, Tere
Rodríguez, Manuel
Vázquez, María Teresa
Viñals, Cristina

Bibliografía recomendada

La precisión del cuerpo

La precisión del cuerpo es irrevocable.
Cuando quiere, quiere.
Dicen que un músculo tenso es un músculo asustado.
Creo que sin miedo somos invencibles.
Cuando el cuerpo no quiere, pobrecito, solo resta esperarlo.
Solo, porque es máquina y materia viva,
saldrá del encierro profundo y podrá hablar.
Vale para ustedes y para mí que peno
porque me duele el algo.
Para mí y para ustedes,
porque estamos aprendiendo a vivir,
hasta morirnos.

Gisela Antman¹

¹ Gisela Antman es autora de *Altavoz* (2022). El bien del Sauce Edita, Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Prólogo a la segunda edición

Laura Grinsztajn

Creí estar dentro de un sueño cuando Manuel Esbert, director de Editorial Psimática, me propuso inaugurar una nueva colección que incluya la temática de consciencia corporal y su aplicación en el ámbito de la salud. Así fue cómo surgió la colección cuerpo, arte y salud mental, que actualmente dirijo, con la publicación de mi último texto *El cuerpo en el vínculo terapéutico. Manual para profesionales de la salud* (2022) que se amplía ahora con la presente reedición actualizada de mi primer libro publicado².

El cuerpo como camino representa para mí el inicio de la aventura apasionante de escribir y transmitir mis conocimientos y experiencia profesional como psicóloga que integra al cuerpo y sus recursos fortalecedores en el proceso terapéutico. Reeditarlo es un regalo de la vida y, en verdad, no estaba en mis planes hacerlo, por lo que la propuesta se transformó en un verdadero reto.

Al ser un libro que tiene como objetivo fundamental dar a conocer diversas propuestas de consciencia corporal y la incorporación de recursos corporales en el contexto psicoterapéutico, consideré que, para honrar la nueva publicación, debía invitar a participar en ella a profesionales expertos en las técnicas y disciplinas que mencioné en la primera edición y de otras no menos importantes pero que no estuvieron reflejadas en esa oportunidad. Su experiencia y visión han ampliado y enriquecido el texto y le han aportado el sello personal y profesional que otorga la especialización, la práctica concreta, la enseñanza y la transmisión de su disciplina, cada una con su estilo y su fundamentación teórico/práctica.

Los profesionales que han participado en este proyecto editorial son³:

Cristina Viñals: Método corporal de cadenas musculares.

Susana Keselman: relajación activa. Eutonía y bioenergética.

Jaime Polanco Pérez-Llantada: método Feldenkrais.

Bibiana Badenes: inteligencia corporal y método *rolfing*[®].

Raquel Guido: sensopercepción y expresión corporal-danza.

Adriana Bekerman: el juego Libre en los adultos.

Susana Estela: cuerpo y arte.

Tere Puig: *yoga orgánico*.

Natalia Argüello: nutrición inteligente y *yoga*.

Félix Castellanos: *chi kung* y *taichi*.

Manuel Rodríguez Salvador: *mindfulness*.

María Teresa Vázquez: *mindfulness* en psicología con personas mayores.

María Macaya: *yoga sensible al trauma*.

Sonia Manzanaro López: terapia *gestalt* y proceso corporal integrativo (PCI).

² *El cuerpo como camino. Técnicas corporales terapéuticas aplicadas en la atención psicológica*. Laura Grinsztajn y Natalia Argüello (2016) Ediciones Mandala. Puedes acceder al texto original solicitando el e-book gratuito a través de la web: www.psicologiaintegrada.es

³ La lista de profesionales está ordenada aquí de acuerdo con su aparición en los capítulos 2 y 3. Al final del libro se encontrarán sus biografías por orden alfabético y material de lectura recomendado para ahondar en cada técnica o disciplina específica.

Brenda Naso: danza-movimiento-terapia.

Pepa Paredes: el cuerpo en la terapia.

Mónica Menor: el cuerpo en la psicoterapia del trauma y las heridas del desarrollo.

Beatriz González: la importancia del lenguaje corporal y el trabajo con EMDR.

Me siento muy honrada y agradecida por el interés generado por parte de todos ellos, por su generosidad al aportar su valiosa experiencia, tanto profesional como personal, por ampliar los contenidos de la primera edición, profundizar conceptos y, en definitiva, enriquecer el texto original y otorgarle un valor inmenso como material de consulta y difusión de diversas teorías y prácticas de consciencia corporal y su potencial aplicación en el contexto terapéutico.

Fue una experiencia maravillosa de proceso creativo conjunto y esperamos que resulte tan placentero leerlo, como fue para todos, escribirlo.

Así nace un nuevo libro: *El cuerpo como camino. Consciencia corporal en la atención psicológica*.

El texto original publicado en el año 2016 surgió como respuesta a la sugerencia de pacientes y alumnos que me pedían una guía, a través de material escrito, de los recursos que yo les proponía en las sesiones. Muchos me comentan que lo tienen en su biblioteca o mesa de noche y abren sus páginas al azar para experimentar alguna de las herramientas propuestas. Una lectora me dijo: *cuando leo, mi cuerpo reacciona y, también..., comprende*. En esta segunda edición podrán ampliar su bagaje ya que se ha enriquecido enormemente gracias al aporte de profesionales expertos a quienes podrán consultar si algunas de las propuestas provocan el deseo de profundizar en ellas.

Al comenzar mi camino profesional como psicóloga, una de las primeras personas que acompañé en su proceso terapéutico, me dijo algo que quedó grabado en mi memoria: *tu trabajo ayuda a conectar lo que está desconectado; permite experimentar y descubrir lo que verdaderamente somos; tu trabajo es tender puentes*.

En esta reedición *coral* de *El cuerpo como camino*, aquellas palabras resuenan y cobran un nuevo sentido en mí: construir un puente que permita dialogar y encontrar sinergias entre las diferentes propuestas de consciencia corporal y las diversas técnicas psicoterapéuticas, para que las personas accedan a sus principios e ideas fundamentales de la mano de profesionales expertos en cada una de ellas.

Que los lectores puedan acercarse, explorar, saborear, sentir, experimentar sus beneficios y, tal vez, de esa manera, enriquecer su propio camino...

Introducción

Graduada en educación infantil y licenciada en psicología, comencé hace más de 30 años un recorrido apasionante de investigación personal sobre la relación entre la mente, las emociones y el cuerpo, que dio lugar con el tiempo a una propuesta terapéutica integrativa en el afrontamiento de situaciones extremas como el dolor físico que se instala, las enfermedades limitantes y la superación del trauma psicológico.

Esta forma de abordaje en el marco de la relación terapéutica ofrece al paciente la opción de introducir un *trabajo corporal consciente* en el contexto de la psicoterapia, dando lugar a las sensaciones corporales, y a las percepciones del momento presente. Metodología de trabajo que se transformó con el tiempo en la propuesta de *psicología integrada: cuerpo-mente-emociones*.

En los inicios de mi carrera profesional trabajaba como docente de niños pequeños y me fui especializando en psicomotricidad y expresión corporal. Estaba muy interesada en el estudio de la anatomía y del movimiento por lo que experimenté diversas técnicas y disciplinas corporales que marcaron para siempre mi estilo y filosofía de trabajo, ya sea con niños como con adultos. En ese acercamiento necesité continuar formándome y poco a poco fui asentando mi labor profesional en el campo de la atención psicológica, especialmente con personas adultas que atraviesan situaciones de dolor físico cronificado, consecuencias de situaciones traumáticas y sufrimiento emocional.

La encrucijada para mí en aquellos inicios era *¿me dedico al cuerpo o a la psicología?* como si fuese algo dividido: cuerpo, mente y emociones en estanterías separadas, desconectadas entre sí... Sin embargo, la práctica misma abrió la posibilidad de sugerir a los pacientes la exploración de recursos somáticos que yo misma venía experimentando a través de diferentes técnicas y disciplinas de consciencia corporal que también me resultaban fortalecedores en el plano emocional y mental.

El trabajo de consciencia corporal nos brinda la oportunidad de dar lugar a las sensaciones y a las emociones que las acompañan para que se expresen en acciones coherentes, acordes al contexto, sin bloquearlas, negarlas, disociar o fragmentar. Así, mediante la *autoobservación y la exploración de recursos corporales* en el marco del trabajo terapéutico, se facilita la integración del cuerpo al que considero un sistema que va más allá de lo orgánico, en donde cada parte influye en el todo y el todo en cada una de las partes: *mi filosofía de trabajo se fundamenta principalmente en un enfoque que integra cuerpo, mente y emociones, y considera que esa conexión es indivisible, única y especial en cada persona*.

La neurociencia en los últimos años ha comprobado, a través de numerosos estudios, la interrelación de las diferentes áreas del cerebro con el cuerpo y sus órganos, y ha confirmado la permanente influencia que existe entre los distintos planos que nos constituyen a los seres humanos: *físico, mental y emocional*, fundamentando así la unidad indivisible que los seres humanos somos. Sin embargo, por diferentes circunstancias individuales -y también culturales y sociales-, experimentamos una desconexión con nuestro cuerpo, lo consideramos una máquina/objeto/carcasa/cosa, y las sensaciones corporales quedan censuradas, postergadas e incluso negadas. Aparecen así manifestaciones de todo tipo que provocan malestar, emociones desbordadas, pensamientos y creencias limitantes, síntomas y enfermedades de todo tipo: *el cuerpo habla...*

En los procesos psicoterapéuticos podemos ir *de arriba-abajo* y *de abajo-arriba*, es decir *de la cabeza al cuerpo* y *del cuerpo a la cabeza*. Tanto la palabra como los recursos corporales pueden transformarse en vías de acceso a nuestro inconsciente y caminos posibles para abordar problemáticas y conflictos que aparecen siempre a lo largo de la vida. Dejar de lado la consciencia corporal en los tratamientos es desaprovechar la sabiduría e inteligencia que nos brinda nuestro propio cuerpo y que permite darnos cuenta de los patrones que nos condicionan y perjudican en la actualidad. Además, nos invita a recorrer un camino posible para construir nuestra realidad actual con nuevas herramientas fortalecedoras.

La visión del cuerpo integrado en los procesos terapéuticos permite la experiencia directa de la unidad que conforma con nuestra mente y nuestras emociones. La unidad, así, deja de ser un concepto abstracto o un ideal inalcanzable, y se convierte en una realidad vivenciada y sentida.

En mi tarea cotidiana como psicóloga especializada en dolor y trauma me encuentro con personas que refieren dolores insoportables y sufrimiento emocional desbordado; parecen alejadas de sus cuerpos a los que, por lo general, consideran un enemigo y causa del malestar. Se encuentran fragmentadas, disociadas; necesitan liberar, desbloquear, darse permiso para sentir, expresar sin miedo, conectar aquello que está desconectado. A veces la terapia tradicional no les es suficiente para lograrlo. Algunos me dicen: *no sirvo para hablar o, no me salen las palabras*. Otras veces la palabra enreda, miente sin saberlo, (o a sabiendas), bloquea, oculta, avergüenza, mezcla, confunde y esconde...

El cuerpo a través de sus recursos, sensibilidad, sabiduría e inteligencia, puede ser un camino hacia el bienestar emocional y psicológico. El cuerpo dice lo que la palabra calla; en el cuerpo y a través de él, mucho puede ser descifrado.

Psicología integrada es una propuesta que se nutre de diferentes fuentes, siempre abierta y receptiva, sin recetas ni modelos rígidos; una metodología que utiliza recursos corporales y los aplica como complemento en la atención psicológica y en la gestión de pensamientos y emociones.

Las principales técnicas y disciplinas que me han inspirado a lo largo de los años y de las que *tomo prestados* diferentes elementos son: sensopercepción, eutonía, método Feldenkrais, estiramiento de cadenas musculares, expresión corporal, juego libre, terapia *gestalt*, *yoga*, *chi-kung* y *mindfulness*. Las nuevas propuestas que se incluyen en la presente reedición son: método corporal de cadenas musculares, inteligencia corporal y método *rolfing*[®], proceso corporal integrativo, cuerpo y arte, *yoga orgánico*, *yoga* sensible al trauma, danza-movimiento-terapia y EMDR⁴.

⁴ Otras técnicas de enfoque integrativo han quedado fuera de esta publicación como la técnica Alexander, *focusing*, *body mind centering*, *somatic experience* o *brainspottin* entre otras. Las técnicas antigimnasia y bioenergética se encuentran reseñadas en la primera edición de este libro. Puedes acceder al texto original solicitando el *e-book* gratuito a través de la web: www.psicologiaintegrada.es

En las sesiones de psicología con un enfoque integrado no enseñamos la técnica en sí misma ya que para ello se puede acceder a profesionales expertos en dicha tarea⁵. La propuesta de integración *se nutre de las ideas fundamentales* de diferentes disciplinas de consciencia corporal y de los elementos que aportan para la exploración de los propios recursos fortalecedores en el contexto del proceso terapéutico. Dichos recursos se transformarán en *aliados fundamentales* del tratamiento -ya que facilitan el proceso-, y ayudan al paciente en el camino de autoconocimiento personal y resolución de problemáticas diversas. Cuando las personas exploran sus propios recursos somáticos, logran experimentar y sentir de primera mano sus beneficios, por lo que el trabajo cognitivo y la gestión emocional se ven reforzados; se desarrolla una autonomía creciente para la resolución de conflictos y, sobre todo, se logran resultados a largo plazo.

Los principales recursos corporales que personalmente utilizo en las sesiones de terapia y comentaré en este libro son: *la respiración consciente, los arraigos, la proyección, los conectores somáticos, el centramiento, el sostén, la flexibilidad, el equilibrio, la destreza, la expresividad y la relajación activa*. Estos y otros elementos se entrelazan e interactúan entre sí de una manera especial según cada persona: *en las sesiones de terapia, cada paciente es quien guía y señala por donde avanzar ya que el proceso se desarrolla de acuerdo con su singularidad*. Desde el inicio de mi experiencia profesional, comprendí que mi tarea debía centrarse, en primera instancia, en las demandas y necesidades puntuales de cada persona, y que la estructura del trabajo terapéutico *se va construyendo en conjunto a lo largo de todo el proceso*. Esta metodología genera una verdadera *alianza de trabajo* ya que adquiere un carácter colaborativo, creativo y, sobre todo, muy personal.

Me preguntan a veces si la combinación de técnicas no será contraproducente y en verdad ¡no realizo una mezcla de técnicas ni tampoco las combino!, sino que cada una de ellas me aporta *modos de acercamientos diversos* para los mismos fines: *el encuentro con uno mismo, el conocimiento de diferentes recursos para gestionar las dificultades propias del vivir, para descubrir nuestras fortalezas y desarrollar nuestra potencia personal*. Simplemente sugiero la exploración de recursos que considero adecuados para el paciente en ese momento puntual del proceso terapéutico, *y la forma de acercarse a dichos recursos, se inspira en las diversas técnicas y disciplinas de consciencia corporal*. Así, un mismo recurso puede ser explorado de diferentes modos de acuerdo con las características y preferencias de cada persona. Me ha sucedido incluso que, en el momento de la exploración, alguien descubre unas herramientas que no se me hubiesen ocurrido. Si considero, según mi criterio profesional, que pueden resultar fortalecedoras, animo a continuar explorando por allí ya que de eso se trata: *explorar, experimentar, sentir-se, descubrir-se...*

Todas las técnicas y disciplinas en las que me he inspirado tienen en común la idea de que nuestro cuerpo no es un objeto que tenemos, sino aquello que somos.

Al avanzar en el trabajo puede suceder que la persona se interese por practicar en profundidad una técnica o disciplina específica; si es el caso, *la derivo a los profesionales expertos, ya que, si bien mi trabajo no apunta al aprendizaje de la técnica*

⁵ En esta reedición podrás conocer a profesionales especialistas con larga trayectoria en la aplicación, transmisión y enseñanza de su disciplina.

en sí misma, a la vez abre caminos o alternativas posibles que todos los seres humanos podemos experimentar y profundizar.

Sin embargo, cuando la técnica se vuelve *biblia*, en lo personal no me convence, las sectas no me gustan y mucho menos los que se autoproclaman gurús y te dicen ¡este camino es el único verdadero!

Si no se experimenta lo que produce un determinado acercamiento, todo se vuelve superficial y se condiciona a sentir algo que verdaderamente no se siente, pensar algo que no es propio y actuar de un modo condicionado a lo que viene de afuera.

Seguir ciegamente las indicaciones de una *autoridad competente* y copiar modelos de manera superficial o mecánica, provoca dependencia, un estado de debilidad, falta de autonomía y sensación de ineficacia personal que se acrecienta con el tiempo. Bajo mi punto de vista, ¡no hay recetas mágicas ni únicas verdades! La técnica -sea cual sea-, es importante como guía y apoyo, pero más lo es la persona misma y el respeto por su singularidad y sus propios descubrimientos.

En esta propuesta terapéutica no damos nada por sentado y proponemos una ruptura con el *deber ser* y con los códigos rígidos de la salud/enfermedad, en donde se utilizan tratamientos y protocolos estándar, se olvida mirar a la persona y a sus circunstancias particulares y solo se ve a la patología o al síntoma. Se etiqueta, estigmatiza y en algunos casos se receta medicación que puede funcionar a corto plazo, pero no resuelve, ya que el paciente cae una y otra vez en un bucle de dependencia y necesidad, pretendiendo, y muchas veces exigiendo, que la solución a sus problemas solo provenga de la píldora y de los tratamientos, sean cuales sean. Es evidente que la medicación adecuada en ciertas ocasiones resulta necesaria según la patología que se está manifestando, pero no será del todo efectiva sin considerar otras variables como la vivencia personal del dolor, el umbral de tolerancia al mismo, la conexión o desconexión con el propio cuerpo, el factor social, y los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales⁶.

El objetivo principal de una metodología integrada es plantarle cara al conflicto con herramientas propias y que cada persona encuentre dentro de sí misma maneras posibles de afrontamiento de acuerdo con sus circunstancias particulares. Cuando ese descubrimiento surge desde la propia exploración sin condicionantes externos, el cambio que se produce es *auténtico, profundo y duradero*; se modifican las formas de funcionamiento respetando la propia naturaleza y, además, cambia la manera en que nos relacionamos con los demás. Esto trae como consecuencia inevitable, que el entorno también se modifique ya que, *al mover una ficha..., cambia todo el tablero*.

Un trabajo de estas características solo puede ser efectivo si hay una implicación y participación del paciente, que aquí deja de ser neutral y pasivo al experimentar y descubrir herramientas a su alcance para la gestión de su problemática.

De esta manera la persona recupera su potencia, no espera que la solución provenga de afuera con la receta mágica y, al mismo tiempo, evita que el terapeuta sea ley y su voz palabra santa.

⁶ Estas variables están desarrolladas en el libro *Regreso al cuerpo. Afrontamiento activo del dolor, el trauma y el sufrimiento*. L. Grinsztajn, 2019. Ed. Círculo Rojo. (distribuye Libros Premisa).

En este enfoque el cuerpo se integra, participa y convierte, en una fuerza que no se reduce a un modelo o patrón determinado. La persona descubre que posee la llave para la resolución de sus dificultades actuales, y la tarea del profesional es acompañar en ese camino aportando los elementos que considere serán de utilidad, según su experiencia y de acuerdo con las características y necesidades puntuales de cada paciente. Es una intervención que sugiere, no invade, respeta los ritmos, invita a explorar, sentir, experimentar y expresar.

De allí el cuerpo como camino, porque la experiencia corporal es una vía posible para el encuentro con la propia esencia, donde uno es lo que es, no lo que los demás quieren que sea...; porque en el cuerpo está inscrita nuestra historia y podemos aprender a descifrar las señales y comprender las razones de los síntomas...; porque el cuerpo recuerda, nos habla y no miente...

La experiencia corporal a través del movimiento o la quietud tiene resonancias emocionales y mentales que pueden darnos respuestas. La curiosidad y la capacidad de asombro que teníamos de niños vuelven a ser el motor que guía nuestros pasos.

El cuerpo mismo, su lógica y sabiduría, se transforma en un aliado que nos permite desbloquear, abrir espacios, entender, mirar de otra manera, encontrar alternativas y, en definitiva, aprender de nosotros mismos...