

Acompañar al duelo

El cuerpo es nuestro inconsciente.

En nuestro cuerpo quedan almacenadas todas las experiencias que hemos vivido, tanto las físicas, como las emocionales. Que los eventos físicos puntuales o repetitivos producen tensiones en la musculatura, articulaciones, fascias y órganos, está aceptado por la población en general. Lo que es más controvertido, o un sector de la población parece no ver, es que las emociones afectan el cuerpo. El ejemplo más simple que suelo poner es que estando tristes (emoción) lloramos con los ojos (cuerpo). Otro ejemplo podría ser la diarrea pre-examen. Y aún con ejemplos tan claros, comunes y fisiológicos, la palabra psicósomático tiene muy mala prensa.

Se podría aún ir más lejos y decir que las emociones, exceptuando la alegría, en general no están bien vistas hoy en día. Así que como seres educados y sociales tendemos a ignorarlas o como mínimo contenerlas. Y eso, lo hacemos con el cuerpo. Podríamos metaforizar y decir que el cuerpo, el soma, es el dique de contención, el andamio de la emoción, la psique. Pero ¿cómo hace esto el cuerpo? Para explicarlo, pondremos un ejemplo fácil de visualizar, y lo razonaremos de una manera esquemática: uno se enfada muy intensamente con su jefe y no puede exteriorizárselo, así que muerde los dientes, aprieta los labios, los músculos suboccipitales, sujeta los hombros, cierra los puños, etc. Hace físicamente todo lo posible para frenar el impulso de insultar o atacar al superior.

Y esto es perfecto. Es una herramienta valiosísima que nos sirve para funcionar bien en un entorno social y no perder el trabajo. A esto se le llama inteligencia emocional. Pero esto es perfecto, siempre y cuando sea temporal, o a corto plazo, y podamos encon-



trar el momento de que esa emoción sea liberada, experimentada, vivida, idealmente de una forma que no dañemos a nadie, ni siquiera a nosotros mismos. En el caso de que no fuera así, y teniendo en cuenta que el cuerpo humano es ecológico y no le gusta el gasto innecesario de energía, lo que hará es cronificar, instaurar ese patrón de tensión en la musculatura, facilitando las vías neuronales que la hacen posible. Es decir, lo que el cuerpo va a hacer es aprender ese patrón, pasarlo a un nivel inconsciente para que el córtex, la conciencia, nuestra atención, este libre para otras cosas más inminentes o actuales. La emoción quedará enquistada en el cuerpo.

Lo mismo puede pasar con la tristeza, la ira, el miedo... incluso con la excitación, y cada una tendrá en cada persona sus matices, sus conexiones a mandatos y creencias familiares, su composición y comportamiento corporal, etc. Pero toda emoción relegada al cuerpo, tendrá un efecto musculo-esquelético.

Acompañar el duelo

La paciente, a la que llamaremos Ona, es una mujer de 38 años, que viene a la consulta derivada por su psicóloga, a la que va desde hace dos meses desde que interrumpiera un embarazo por problemas genéticos graves del bebé. En su relato de los hechos se mantiene muy

entera. Sólo asoma algo de emoción y es cuando me dice que “era una bebita muy deseada”.

Teniendo en cuenta que ya tiene un entorno en el que elaborar las emociones, nos centramos en el aspecto físico, y me dice que el embarazo fue buscado, concebido de forma natural, y que como en el pasado, había tenido dos abortos espontáneos, previos a su hijo de 2 años. Desde el principio del embarazo ya estuvo ansiosa. Me cuenta que tuvo poco apetito y náuseas. Hicieron varias pruebas de diagnóstico prenatal invasivas, que fuera consciente, no dejaron secuelas físicas. La interrupción fue al cuarto mes, y dice que aunque fue duro físicamente, en los días posteriores no se notó dolores, ni hubo sangrado.

Me cuenta que desde entonces, que está teniendo intermitentemente dolores lumbares, cervicales, algún dolor de cabeza (cosa que nunca había tenido antes), y se nota mucha tensión, incluso dolor, en el epigastrio. Además, tiene el sistema digestivo muy resentido por los excesos que está haciendo con los dulces, sintiéndose hinchada, con muchos gases y estreñida.

Hacemos además una historia clínica completa sobre su pasado médico, sus hábitos e historia familiar, y lo único relevante además de lo mencionado son una cesárea, y medicación para un hipotiroidismo.

Su madre falleció hace unos años, está casada y trabaja. Hace chi kung y atención plena, y antes del embarazo corría; aunque no se siente con energía para retomarlo.

El tratamiento

En la exploración física Ona es alta, con algo de sobre peso y lo más llamativo es la sensación de contención generalizada: tensión muscular general, respiración superficial, manos, pies y piel fría... Está encogida. La barriga es prominente y está adelantada, como las embarazadas, y la línea media está descentrada.

Le resumo que con lo que me ha expresado y lo que veo, creo que está reteniendo con el cuerpo el dolor, el duelo, y que lo que yo creo que podría ayudarle es, usando técnicas sutiles, suaves y respetuosas, hacer una contención, y darle la oportunidad y el espacio a su cuerpo y a ella, de soltar tensión y conectar. Le comento que en esta sesión me gustaría trabajar la línea media. Es un tratamiento más generalista que le ayudará a sentirse más centrada, y el cuerpo se relocalará y se relajará. Ona acepta.

La hago tumbarse en la camilla y contactando con mis manos en sus hombros, nos damos unos minutos para venir al aquí y al ahora. Para calmar el sistema y poder luego tratar profundo, en vez de, por así decirlo mover la espuma de las olas, al venir por primera vez está nerviosilla porque no sabe lo que pasará...

Sólo con centrarse y entrar en situación neutra a Ona le resbalan unas lágrimas. Le ofrezco un pañuelo y le doy un momento sin dejar el contacto de mis manos. Cuando parece más tranquila, coloco una mano en su sacro y otra en el occipital con la idea de trabajar la línea media, un concepto energético y de la osteopatía craneal. Para empezar, observo que sacro y cráneo no van acompasados en su movimiento sutil, así que, haciéndoles de apoyo, les doy el espacio para que se sincronicen. Una vez logrado esto, coloco mi mano del sacro en el abdomen de Ona. Al segundo de conectar con los tejidos veo que hay tensión en el útero. Usando técnicas de desenrollamiento suave, acompañamos esta tensión para que se libere. Cuando vuelve la calma evalúo cómo está su sistema. La línea media ya está en el medio. Y aunque pueda parecer que el tratamiento ha sido muy escueto, el efecto que ha tenido en Ona es profundo y suficiente. Hacer más en ese momento sólo va a marearla. Así que la dejo sola tumbada con una mantita. Cuando a los pocos minutos vuelvo a la sala, me encuentro a Ona sentada en la camilla, estirándose, conmovida, serena y con un brillo en los ojos. Me confiesa que está sorprendida por la sencillez y profundidad del tratamiento: “me esperaba más meneos”.

Le comento que creo que se sentirá más ella. Que se relaje, que se deje sentir, y que, si quiere durante tres o cuatro sesiones nos podemos ir viendo cada 15 días para ir acompañando y soltando el cuerpo. Luego se puede distanciar las visitas, pero siempre evaluando y adaptándonos a las necesidades que nos vayamos encontrando.

AINHOA GOENAGA ALZURI (FISIOTERAPEUTA, OSTEÓPATA Y TERAPEUTA SISTÉMICA) EN INTEGRAL CENTRE MÈDIC I DE SALUT.

integral
centre mèdic i de salut

**ASISTENCIA SANITARIA
ESPECIALIZADA EN
MEDICINA ALTERNATIVA
O NO CONVENCIONAL**



**MEDICINA NATURISTA
MEDICINA HOMEOPÁTICA
MEDICINA TRADICIONAL CHINA-ACUPUNTURA
GINECOLOGÍA Y MEDICINA DE LA MUJER
PSICOLOGÍA Y DESARROLLO PERSONAL
OSTEOPATÍA
FISIOTERAPIA GLOBAL ACTIVA
QUIROMASAJE
DRENAJE LINFÁTICO
REFLEJOTERAPIA PODAL
SHIATSU
ESTÉTICA NATURAL
SOFROLOGÍA
ASESORAMIENTO SOCIO-FAMILIAR
MÉTODO TOMATIS®
TRATAMIENTOS CON FANGO SULPHATHERM
AYURVEDA Y TERAPIA CUERPO-MENTE**

OSTEOPATÍA

Louise Barrow

Osteópata.
Especializada en osteopatía tisular, fascial, somato-emocional y bio-dinámica para niños y adultos.

Ainhoa Goenaga

Osteópata. Consteladora. Fisioterapeuta.
Osteopatía sistémica para niños y adultos.

Diego Potes

Osteópata. Fisioterapeuta.
Osteopatía funcional para niños y adultos.
Fisioterapia respiratoria para niños.



PARA AMPLIAR INFORMACIÓN:

www.integralcentremedic.com

Teléfono: 934 677 420

C/ Diputación, 321, 1º 1º. 08009 Barcelona

info@integralcentremedic.com