



PENSEM AMB TOT EL COS. LA MENT CORPOREÏTZADA



Resum

La psicoanàlisi ha fet prevaldre durant molt de temps la formulació verbal dels continguts mentals com a eina per poder resoldre els conflictes i el patiment psíquic, però ha atorgat escassa presència conceptual i clínica al cos en el procés psicoanalític. Deixebles de Freud, especialment Ferenczi i Reich, van implantar modificacions, entre elles la inclusió d'accions corporals i el concepte de *cuirassa muscular*. És a partir de la dècada dels vuitanta, arran dels nous corrents filosòfics, les descobertes de les neurociències i les investigacions amb infants, que la psicoanàlisi relacional s'interessa per introduir aquests nous coneixements en la cura de les problemàtiques psíquiques, cosa que comportarà

una nova visió del cos que es reflecteix en la clínica amb una nova mirada a la corporeïtat del pacient, juntament amb la possibilitat d'emprar diverses tècniques corporals...

Paraules clau

Cos, ment, corporeïtzada, història, neurociències, psicoanàlisi, relacions, teràpia.

Abstract

We *think* with the whole body. The embodied mind. For a long time, psychoanalysis has prioritized the verbal formulation of mental contents as a tool to resolve conflicts





and psychic suffering, but has given little conceptual and clinical presence to the body in the psychoanalytic process. Disciples of Freud, especially Ferenczi and Reich, introduced modifications, including the incorporation of bodily actions and the concept of “muscular armor.” It is from the decade of the eighties, influenced by new philosophical currents, discoveries in neuroscience, and research with infants, that relational psychoanalysis became interested in integrating these new insights into the treatment of psychological issues.

La societat occidental, especialment després de Descartes, ha prioritzat la ment com a eina de coneixement i sovint com a única forma vàlida per desentrellar els enigmes de la naturalesa i de la vida. En aquest plantejament el cos ha estat relegat a un segon terme, subordinat als dictats que marca la raó, ubicada, en termes generals, al cervell. La psicologia ha prioritzat durant molt de temps la formulació verbal dels continguts mentals com a eina per poder resoldre els conflictes i el patiment psíquic, però atorgant molt poca presència

La psicologia ha prioritzat durant molt de temps la formulació verbal dels continguts mentals com a eina per poder resoldre els conflictes i el patiment psíquic, però atorgant molt poca presència conceptual i clínica al cos.

conceptual i clínica al cos. De fet, Freud, en els seus començaments, tocava el front dels seus pacients per ajudar-los a recordar, però aviat va deixar de fer-ho i va privilegiar exclusivament la cura verbal. Deixebles seus, especialment Ferenczi i Reich, van implantar modificacions en el plantejament psicoanalític, entre les quals la inclusió d'accions corporals. Ferenczi ho fa amb la incorporació de la «tècnica activa» en algunes sessions d'anàlisi, i W. Reich, a qui podem considerar pioner en la introducció de les teràpies corporals, ubica el cos al centre del seu plantejament terapèutic. A partir de l'anàlisi del caràcter¹ desenvolupa la noció de *cuirassa* o *armadura muscular* per fer referència a les tensions instal·lades en el cos com a mecanismes de defensa. La cuirassa muscular representaria així la «història emocional

This led to a new perspective on the body reflected in clinical practice, with a fresh focus on the patient's corporeality and the possibility of employing various bodily techniques.

Keywords

Body, mind, embodied, history, neurosciences, psychoanalysis, relationships, therapy. .

congelada»² del pacient; per tant, les tensions musculars cròniques i la inhibició de la respiració reflecteixen l'organització defensiva del caràcter. Alexander Lowen, deixeble de Reich, reprèn les idees del seu mestre i crea una línia de treball pròpia que conjuga el treball corporal amb les principals aportacions freudianes.

És a partir de la dècada dels vuitanta, arran dels nous corrents filosòfics, les descobertes de les neurociències i les investigacions amb infants, que la psicoanàlisi re-

lacional s'interessa per introduir aquests nous coneixements en la cura de les problemàtiques psíquiques, la qual cosa comportarà una nova visió del cos que es reflecteix en la clínica amb una nova mirada a la corporeïtat del pacient, juntament amb la possibilitat d'emprar diverses tècniques corporals. Així, autors com Owen Renik (1993) afirmaran que pensem amb els nostres cossos i a través de la trobada dels nostres cossos amb el món físic, premissa que comparteix amb el psiquiatre Erwin Straus, qui va formular: «L'home pensa, no el cervell» (Straus, 1956).

Història

En aquesta breu introducció veiem que hem passat d'una concepció psicoanalítica en què el cos és tingut

2. Paumelle, H. *La función del cuerpo en psicoterapia*. Madrid: Síntesis, 2014.

1. Reich, W. *Análisis del carácter*. Madrid: Paidós, 2010.





poc en compte i es privilegia la paraula, a unes posicions teòriques i clíniques en les quals el cos té una forta presència. Comentarem, doncs, les diferents disciplines que han contribuït a aquest canvi i les seves repercussions en el procés psicoterapèutic. Primerament farem una revisió breu de la història de la concepció del cos en la societat occidental. Per començar, segons Laín Entralgo, l'home homèric no tenia la nostra representació unitària de cos. És evident que els homèrics tenien un cos, però no en tenien consciència com a *cos*, sinó com a *suma de membres*. Després d'Homer trobem dues accepcions: una de filosoficoreligiosa desenvolupada dins la tradició òrfica, pitagòrica i platònica basada en la idea del cos presó, que porta implícita la creença en l'oposició cos-ànima, en la immortalitat i en la divinitat de l'ànima, que concep el que és corporal com a inert, desproveït de vida. I una altra de sustentada pels metges hipocràtics, que conté implícita una idea del cos com a realitat viva, present en una pràctica i en una literatura mèdiques mitjançant les quals es desenvolupa un coneixement empíric de la seva anatomia i del seu funcionament amb una visió unitària en què l'ànima era bàsicament pensada com a principi vital.

Durant l'edat mitjana, existeix la concepció que cada home es compon d'un cos material mortal i d'una ànima immortal, indissociables. En aquest període trobem que, d'una banda, el cos és menystingut depreciat, condemnat i humiliat, però, de l'altra, és glorificat pel cristianisme, ja que l'esdeveniment fonamental és l'encarnació de Jesús, el fill de Déu, en un cos d'home per aconseguir la redempció de la humanitat. És a dir, si bé l'Església condemna el cos i reprimeix les pràctiques corporals, entre d'altres la sexualitat no legitimada, per contra les encoratja amb dejunis i penitències. Crea uns nous herois, els sants, que tenen com a camí de salvació el cos a través de la seva mortificació, i genera una emfatització del cos com a lloc sagrat mitjançant l'exaltació de les relíquies, que esdevenen signe de devoció, però també de poder i creixement econòmic per a les institucions on són venerades.

El text anatòmic medieval per excel·lència és *De Usu Partium Corporis Humani* de Galè de Pèrgam, que va

ser emprat sense modificacions des del segle II d.C. fins a la primera meitat del segle XVI. Quinze segles de pervivència d'un document que va ser copiat sense afegir-hi cap canvi provinent de l'experiència, donat que la seva significació canònica impedia qualsevol crítica o contrastació empírica en ser adoptat per la ideologia eclesial com a dogma de fe, amb la consegüent perpetuació dels seus errors durant aquest llarg període. El model anatòmic galènic combina filosofia i medicina, una filosofia natural que, coherent amb el pensament platonicoaristotèlic, accepta la tripartició platònica de l'ànima amb algunes modificacions i els atorga una seu anatòmica: hi ha una ànima vegetativa localitzada al fetge, una ànima concupiscent al cor i una ànima racional al cervell. Tot això emparat en una profunda convicció teleològica: la melsa, per exemple, és on és i és com és perquè així convé als fins de la naturalesa humana i perquè siguin més ben acompanyats (Laín, 1982: 78).

Una altra característica del model de Galè era que, si bé la dissecció humana era coneguda per l'Antiguitat clàssica, especialment pels metges de l'escola d'Alexandria, la seva pràctica no era gaire freqüent. Galè postulava que era millor examinar cadàvers d'animals (porcs, ovelles, bous, gats, gossos, cavalls, lleons, llops, micos) que d'éssers humans³, fórmula validada pel principi analògic d'Aristòtil segons el qual hi ha una analogia anatòmica entre el cos humà i el dels animals superiors. *De Usu Partium*, que va regir el concepte de cos humà que va estar en vigor més de mil anys sense modificacions fins al segle XVI, basava, doncs, el coneixement del cos humà en les aportacions de la dissecció d'animals, que traslladava per homologia a l'anatomia humana. El cos femení, com no podia ser d'altra forma dins d'aquest univers teològic, es concep com una derivació del masculí segons el model bíblic.

Vesal, al segle XVI, representa el trencament amb el pensament de Galè sobre l'anatomia. La seva obra, *De Humanis Corporis Fabrica* (1543), va suposar per primera vegada l'explicació de l'interior del cos humà obtinguda a través de l'observació directa de cadàvers humans. És en aquest moment que el cos humà es con-

3. Laín Entralgo, P. *Historia de la medicina*, Barcelona: Salvat, 1978, p. 76.





verteix en un objecte d'estudi científic com a realitat autònoma. A començament del segle XVII, Descartes posa les bases de la filosofia moderna prenent assentar els fonaments d'un pensament racional autònom de les idees religioses, un pensament capaç de descobrir certeses per ell mateix, reduint el cos a un mer objecte o instrument gairebé innecessari, amb un funcionament mecànic que es pot dominar i del qual es pot prescindir. Per a ell, els sentits enganyen i sols la raó és la veritable font de coneixement, fins al punt que l'essència o naturalesa del jo és el fet de pensar. Descartes exclou tota experiència corporal del procés de coneixement.

«Tal vez sea posible que, si yo dejara de pensar, cesara al mismo tiempo de ser o de existir» (Descartes, 2014, p. 20), assevera el filòsof poc abans de dir: «No soy este montón de miembros al que se llama cuerpo humano»⁴.

Al contrari del plantejament de Descartes, Nietzsche afirma el cos com a punt de partida, com a fil conductor i com a guia per trobar una nova valoració de la vida i de l'home. Per al filòsof, el cos no és un artefacte ni una màquina regida per les lleis de la mecànica, sinó que és, abans de tot, *physis*, vida, automotricitat lligada al moviment universal del món i inserit en la totalitat dinàmica de l'orgànic⁵. Per a Nietzsche, en el cos es manifesta la saviesa inconscient de la vida, una saviesa ni reflexiva ni lògica, sinó anterior i més consistent que el saber conscient i científic, ja que aquest correspon a un pla molt més superficial de l'existència: «Tu cuerpo y su gran razón; ésa no dice yo, pero hace yo»⁶. Merleau-Ponty ha reprès la reflexió filosòfica sobre el cos contribuint a la idea de cos i subjectivitat en què es basa la psicoanàlisi relacional. Per a ell, el subjecte sols pot ser-ho pel fet que és cos i, a més, un cos que és viscut des de la subjectivitat. En la *Fenomenologia de la percepció*⁷ afirma que el cos «es mi punto de vista sobre el mundo[...]» (p. 81). Una consciència corporal que participa d'una trama on

s'entrellacen percepció, emoció i racionalitat com a manifestacions de l'existència a través del cos:

[...] será preciso [...] aprender de nuevo a sentir nuestro cuerpo, reencontrar bajo el saber objetivo y distante del cuerpo ese otro saber que del mismo tenemos, porque está siempre con nosotros y porque somos cuerpo.

Al segle XX, i especialment al XXI, la confluència entre cos i tecnologia en els actuals debats entre el pensament tecnofílic i tecnofòbic apunta, en els primers, a la hibridació de l'humà amb la tecnologia en la seva vessant positiva, que implicaria l'emancipació de l'ésser humà (Haraway) i la seva evolució com a ésser post-humà tecnològic (Stelarc i el transhumanisme), i en els segons, perfila una no ingerència de la tecnologia en el cos humà rebutjant qualsevol tipus de pròtesi i símptoma civilitzador. La desaparició de la matèria és propugnada per la filosofia transhumanista que, nascuda en els darrers anys del segle passat, preludeja un futur immaterial per a la humanitat. Aquest corrent pretén una abstracció real de la nostra matèria orgànica o cos mitjançant una descàrrega, o transbiomorfofosi, que tradueixi les neurones de la nostra ment a la memòria d'un ordinador. El seu objectiu és, exactament, extreure la ment del cos superflu, del cos obstacle, per accedir a l'espai líquid de les ones electromagnètiques. En ple segle XXI, en el marc d'una societat líquida, aquosa, amb límits incerts arreu, amb futurs que s'albiren desesperançadors, amb manca de relats polítics o religiosos que vertebrin amb coherència i il·lusió les vides humanes, el cos s'ha convertit en receptacle de l'únic bé propi disponible, mal·leable, amidat a les fantasies personals. Els relats actuals sobre el cos han esdevingut, en conseqüència, força amplis i divergents, però, tenint en compte com ha anat modificant-se la concepció de la corporeïtat segons el moment històric, provisionals.

Neurociències

Paral·lelament a aquesta visió aportada per la filosofia, les investigacions de les neurociències han modificat la concepció que es tenia de la ment introduint la no-

4. Descartes, R. «Meditaciones metafísicas seguidas de las objeciones y respuestas». A Descartes, *Obras*. Vol. II. Madrid: Gredos, 2014, pp. 20-21.

5. Sánchez Meca, D. *Nietzsche: la experiencia dionisiaca del mundo*, Madrid: Editorial Tecnos, 2019, p. 108.

6. Nietzsche, F. *Así habló Zaratustra. Un libro para todos y para nadie. De los despreciadores del cuerpo*, Madrid: Alianza Editorial, 2011, p. 60.

7. Merleau-Ponty, M. (1945). *Phénoménologie de la perception*, París: Gallimard, 2006.





ció de *corporeïtat*. Segons F. Varela (1946-2001), un dels avenços més importants en la ciència dels darrers anys ha estat la convicció que no podem pensar una ment o una capacitat mental sense que estigui totalment encarada o inscrita en el cos. Segons ell,

[...] en fer servir el terme corporeïtat volem ressaltar dos punts: primer, que la cognició depèn dels tipus d'experiències que provenen de tenir un cos amb diverses capacitats sensoriomotores, i segon, que aquestes capacitats sensoriomotores individuals estan immerses en un entorn biològic, psicològic i cultural més ampli⁸.

Seguint Marleau-Ponty, entén el cos no sols com una estructura física, sinó com una estructura viscuda i experiencial en què es desenvolupa la cognició. Segons aquesta perspectiva, la consciència no es trobaria al cer-

nions i accions. Aquests estudis ressalten la influència del sistema respiratori (Duffin, 2016)⁹, digestiu (Cryan & Dinan, 2012)¹⁰ i cardiovascular (Critchley, Wiens, Rotshtein, Öhman, & Dolan, 2004)¹¹ en la dinàmica cerebral. Un altre descobriment relativament recent és la intervenció dels bacteris que habiten a l'intestí en l'estat d'ànim (Smith, 2016)¹². Segons Thomas Fuchs¹³, psiquiatre alemany, cada sentiment està unit inseparablement amb transformacions en una part del cos i, sense aquesta ressonància corporal, no podríem experimentar-los (Damasio, 2000; Fuchs, 2010, 138ff).

Coneixement relacional implícit

Una aportació que va ser rellevant per a aquest canvi de perspectiva es va donar l'any 1991, quan Robert Clyman¹⁴ va publicar el seu treball sobre la memòria implícita diferenciada de la memòria explícita. La me-

Diverses investigacions donen suport a la idea que el procediment implícit té un paper fonamental en els elements afectius no verbals involucrats en la comunicació dins de les relacions personals

vell, sinó que s'estendria per tot el cos sensorial i fins a l'ambient extern rellevant per a nosaltres. Per la seva banda, Antonio Damasio, un dels més grans neurocientífics del nostre temps, sosté que el cos sap el que la ment encara no coneix. Ell va introduir el terme de *marcador somàtic* per posar en evidència que les sensacions del nostre cos influeixen en les decisions que prenem (Damasio, 1996). Sosté que una consciència més gran de les sensacions corporals ens permet millorar la regulació de les emocions i prendre millors decisions (Craig, 2009).

Aquest canvi de paradigma del cerebrocentrisme a una ment corporeïtzada ve també sostingut per una sèrie d'estudis realitzats els darrers anys que posen en relleu la necessitat de tenir present el nostre cos i l'entorn per poder comprendre els nostres sentiments, opi-

mòria implícita o procedimental s'inscriu de forma prevalent, a vegades exclusivament, com un procés afectiu i d'acció, no arriba mai a ser conscient i és difícilment verbalitzable, a diferència de la memòria explícita, que és conscient o pot ser-ho, i s'expressa mitjançant el llen-

8. Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. «The Embodied Mind: Cognitive Science And Human Experience». *MIT Press*, 1991, p. 172-173 (la traducció és meua).

9. Duffin, J. (2016, October 21). «Faculty of 1000 evaluation for Arterial CO2 Fluctuations Modulate Neuronal Rhythmicity: Implications for MEG and fMRI Studies of Resting-State Networks». *F1000 - Post-publication peer review of the biomedical literature*. Faculty of 1000, Ltd. Extret de <http://dx.doi.org/10.3410/f.726643886.793524555>

10. Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012, September 12). «Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour». *Nature Reviews Neuroscience*. Springer Nature. Extret de: <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3346>

11. Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004, January 18). «Neural systems supporting interoceptive awareness». *Nature Neuroscience*. Springer Nature. Extret de: <http://dx.doi.org/10.1038/nn1176>

12. Smith, P.A. «La influencia del intestino en el cerebro. Investigación y ciencia». *Mente y cerebro*; 2016, N. 78: 66-71.

13. Fuchs, T. *Ecology of the brain: phenomenology and biology of the embodied mind*. Oxford: Oxford University Press, 2017.

14. Clyman, R. B. (1991). «The procedural organization of emotions: A contribution from cognitive science to the psychoanalytic theory of therapeutic action». *Journal of the American Psychoanalytical Association*, 39 Supl., p. 349-382.





guatge verbal. Diverses investigacions donen suport a la idea que el procediment implícit té un paper fonamental en els elements afectius no verbals involucrats en la comunicació dins de les relacions personals. És la memòria on queden recollides les experiències relacionals primerenques de l'infant i que formaran el substrat de la seva subjectivitat. Segons investigadors neurocientífics, entre ells Allan Schore (2012), el cervell de l'infant tan sols disposa de la modalitat implícita de processament de la informació fins a l'any i mig o dos anys. No és fins cap al segon any de vida que la seva maduració neurològica li permet disposar de la memòria explícita amb uns continguts que poden ser conscients, o arribar a ser-ho, verbals i simbòlics. Les evidències mostren que aquests dos tipus de memòria operen a través de processos cerebrals diferents, però ambdós funcionen a la vegada i conviuen durant tota la vida de la persona.

La descoberta de la memòria implícita té una gran repercussió en el tractament psicoterapèutic dels pacients, ja que implica d'una banda la idea que no tots els continguts mentals poden esdevenir conscients, que les vivències més primerenques fins als dos anys i mig estan registrades a nivell sensorial, preverbal i únicament poden ser, en alguns casos, recollides des de l'expressió corporal o els somnis. També, s'ha de tenir present que, en la relació terapèutica, com en tota relació, es produeix una comunicació a dos nivells, un de conscient i un altre de relacionat amb els continguts relacionals implícits no conscients ni capaços de ser-ho. La característica del coneixement relacional implícit de ser sensorial avala el treball corporal en psicoteràpia, ja que possibilita accedir a algunes d'aquestes vivències, a vegades traumàtiques, i en conseqüència permet que puguin ser reconegudes, en facilita la comprensió i simbolització mitjançant la paraula i fa possible que puguin ser compartides. D'altra banda, Stern (1998) i els psicoanalistes relacionals consideren que una gran part de l'acció psicoterapèutica que genera canvis involucra modificacions del coneixement implícit del pacient respecte a sentir, pensar i fer en contextos vinculars específics.

La recuperació de vivències arcaiques emmagatzemades en la memòria implícita va facilitar la comprensió d'una experiència important que va viure la Marta, després d'un temps de seguir un procés psicoterapèutic, i que li ha estat molt reparadora. La Marta, una dona de 43 anys que va perdre la mare a l'edat de dos anys i mig, i que consulta després d'un ingrés hospitalari arran d'un intent de suïcidi, explica un somni en què podem copsar una experiència afectiva vincular que ha quedat registrada en la memòria implícita:

Camino per un lloc i arribo a una plaça on hi ha molta gent. Enmig de la gent reconec una dona, una dona que conec, però que porta el pentinat que la meua mare duu a la fotografia que tinc a casa. La dona em reconeix, ens acostem totes dues i ens fonem en una abraçada. Una abraçada molt sentida i especial, diferent de les altres que he rebut o fet»

Explica que ha estat un bon somni i s'ha sentit molt bé durant el matí. En preguntar-li què pensa del que ha somiat explica que coneix la dona que hi apareix i hi té una bona relació, però li estranya la qualitat de l'abraçada. Li faig observar que la dona va pentinada amb el pentinat que la seva mare porta a la fotografia. «Potser sí que era la meua mare, però no recordo que m'abracés», em diu. Li suggereixo que recuperi la sensació de l'abraçada del somni i la conservi un temps. La percep al pit, al costat del cor. Li demano que posi les dues mans on nota la sensació i que se l'apropriï, que la interioritzi. «És una sensació molt càlida i agradable, em sento molt bé amb aquesta sensació», comenta. No obstant això, al cap d'uns minuts, comença a sentir dolor que relaciona amb la pèrdua de la mare i li demano com és aquest dolor. «Tinc la impressió que és molt gran», diu, «és com un tub que va del davant al costat del cor fins a l'esquena, el meu cos no és prou ample per a la llargada del tub». Li suggereixo que es tregui les mans de sobre del pit, ja que ens anirem acostant de mica en mica a aquest dolor, tot i que, de moment, és important quedar-se amb aquesta vivència de l'abraçada. Diu que segurament havia sentit aquesta sensació quan la mare l'abraçava i li ha quedat registrada a la memòria sensorial, corporal.





Per a la Marta, recuperar la sensació, la vivència, d'aquesta abraçada de la seva mare, d'una mare de qui no tenia cap record personal conscient, sols imatges d'una dona que li deien que era la mare, li permetia saber, ara sí, que la va abraçar amorosament i que conservava, al cos, la petjada de la seva existència. Aquesta experiència relacional tan primerenca de la Marta que ara reconeixia, també, d'altra banda, obria la porta al dolor terrible, traumàtic, per la seva pèrdua tan dolorosa.

A diferència de la implícita, la memòria explícita és una memòria conscient i verbalitzable malgrat que pugui no estar present en la consciència per l'acció d'algun mecanisme psíquic com pot ser la repressió, la dissociació o algun altre, tal com ho veiem en els records de la Sara, una noia de 29 anys que consulta per diversos malestars, talls a les extremitats i trastorns en l'alimentació i la conducta, pels quals ha estat hospitalitzada en diverses ocasions. En una sessió, al cap de poc temps d'iniciar un procés psicoterapèutic, comenta que m'ha de explicar una cosa que no ha dit mai a cap persona: «crec que he patit un abús sexual per part d'un familiar proper». Són records de l'abús que, després d'un procés de dissociació psíquica per protegir-se d'un dolor insuportable que suposaria tenir-los presents, han emergit a la consciència. Són records fragmentaris, a voltes fugissers, acompanyats de dolor, culpa i vergonya, de dubte i incredulitat de la seva realitat. «No pot ser, no pot ser perquè ningú ho ha vist, cap adult no ha fet res, no ho han vist», es desespera la Sara. Imatges, sensacions, records, emmagatzemats en la memòria explícita, a diferència de les allotjades en la memòria implícita, poden ser conscients i verbalitzades, i es van encadenant en un fil coherent a mesura que avança la possibilitat de parlar-ne i de ser escoltada.

Teràpia

Un dels mecanismes clàssics i reconeguts per fonamentar el canvi en el procés psicoterapèutic és la clarificació de les experiències relacionals històriques del pacient, a la qual afegim la generació d'experiències relacionals noves (Fosshage, 2003). En aquests dos casos anteriors s'han clarificat vivències que han format part

de la història traumàtica de les pacients: en la Marta, el traumatisme per la pèrdua de la mare, i en la Sara haver patit un abús sexual. Alhora, s'han construït vivències terapèutiques noves generades a partir de l'experiència intersubjectiva que s'estableix entre pacient i terapeuta: en el cas de la Marta, l'apropiació sensorial d'una vivència que formava part del coneixement relacional implícit i, en el cas de la Sara, el reconeixement per part de la terapeuta del seu patiment i l'acompanyament en el procés de curació incideixen no sols en el coneixement relacional explícit, sinó també en el coneixement relacional implícit. Aquesta incidència a voltes pot ser conscient i a voltes pot no fer-se explícita o conscient necessàriament.

En tota relació, i evidentment en la que es produeix entre pacient i terapeuta, són els cossos que es miren, se saluden, parlen...

En tota relació, i evidentment en la que es produeix entre pacient i terapeuta, són els cossos que es miren, se saluden, parlen... La relació es coconstrueix a través de la corporalitat de les persones; una corporalitat que ve definida per un procés verbal explícit de comunicació i, en paral·lel, un procés no verbal implícit, inconscient, que les investigacions neuropsicoanalítiques situen com qui determina majoritàriament les interaccions terapèutiques (Beebe, 1998; Schore, 2003b, 2005b). És a dir, la relació terapèutica es coconstrueix amb la bidireccionalitat d'aquests dos coneixements, implícit i explícit, tant del pacient com del terapeuta. Com assenyala Aron, una «psicologia de dues persones és, en realitat una psicologia de dos cossos»¹⁵.

Tenint en compte que les relacions primerenques, que constitueixen la base de la subjectivitat de la persona, queden instaurades en el coneixement relacional implícit emmagatzemat en la sensorialitat, juntament amb les noves concepcions sobre la corporeïtat, entenem que avalen la utilització de tècniques psicoterapèutiques que impliquen tot el cos en el procés terapèutic, és a dir, la verbalització dels continguts mentals,

15. Aron, L. *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Londres: Analytic Press, 2001, pp. 267-268.





però també la lectura corporal, propugnada per Reich i Lowen, la incidència en la gestualitat del pacient, en el moviment i la respiració. Ajudar a millorar en la seva vida un pacient és també ajudar-lo a reconèixer, valorar i interpretar els seus estats corporals: sensacions, emocions, sentiments... juntament amb el desenvolupament de la capacitat reflexiva. Parlaré d'en Pere per il·lustrar la conveniència i bondat de treballar amb tot el cos del pacient en l'espai terapèutic.

En Pere és un home de 45 anys amb una sòlida formació acadèmica, que després de realitzar tasques docents en diferents països, retorna a la seva ciutat natal arran d'una crisi personal motivada per un trencament de parella. Relata com a fet significatiu de la seva història que, al cap de poc de néixer, la seva mare es va desentendre d'ell i va passar a ser cuidat pel personal domèstic. Li és summament complicat, gairebé impossible, clarificar les seves vivències emocionals; per intentar copsar-les, donar-hi un sentit, utilitza un llenguatge psicològic que ha après en els seves successives teràpies. En una sessió, en què parlava de la dificultat de relacionar-se amb la seva mare, de la vivència de sentir que quan estan junts ella l'envaïx amb les seves preocupacions i patiment, respira i doblega els braços damunt del pit. En preguntar-li quina sensació experimenta amb aquest gest, després de reflexionar un temps comenta: «de protecció». Li suggereixo que es quedi en aquesta postura i que interioritzi les sensacions que està sentint. Al cap d'una estona afegeix: «sí, em puc protegir. Davant de la meua mare em puc protegir». La reflexió sobre el gest dels braços creuats sobre el pit li permet adonar-se de la seva postura corporal en el moment que està verbalitzant una situació relacional en què se sent envaït emocionalment per l'altre, de percebre com el gest modifica la seva vivència en un sentiment de protecció, de refugi, i l'ajuda a interioritzar la possibilitat de viure des d'aquesta perspectiva la relació amb la mare. L'experiència vivencial, sensorial, que li es possible preservar el seu espai vital, la seva individualitat, juntament a destinar un temps i paraules per integrar aquesta vivència relacional coconstrueix una nova experiència psíquica relacional que introdueix un esbós d'una nova forma de relació entre ell i la mare.

En Pere, en una altra sessió, explica una situació en què la mare, arran d'un dinar que volia organitzar amb la família, anava adjudicant tasques als diferents germans, però a ell, tot i ser-hi present, no n'hi assignava cap. Mentre va parlant m'adono que es va passant la mà per la cama, acariciant-la. Li pregunto per aquest gest i m'explica que és per sentir-se. Tocar-se la cama, acarinar-la, el fa sentir-se viu, reconèixer-se existint davant de la ignorància de l'altre. Vam estar parlant d'aquesta vivència seva alhora tan primitiva i devastadora, que jo havia recollit a partir d'un gest senzill, que tenia normalitzat, però que a mi em va permetre entendre el desert emocional en què vivia en Pere i, a ell, adonar-se de quins recursos utilitzava per sentir que no desapareixia en la relació amb l'altre, i compartir-ho sentint-se escoltat i apreciat. Aquestes dues situacions terapèutiques il·lustren com a través de la lectura de la gesticulació corporal en el procés terapèutic, la vivència sensorial del gest juntament amb la seva integració emocional i verbal, ajuda a la coconstrucció de noves experiències relacionals que constitueixen la llavor de noves formes de relació amb l'entorn.

La comprensió actual del funcionament del psiquisme humà recull, entre d'altres, les aportacions provinents de la neurociència, entre les quals té un lloc preminent el concepte de corporeïtat. S'acullen, així, les intuïcions de diversos clínics i psicoanalistes que fa temps ja havien propugnat la pertinència de no limitar els tractaments a l'anàlisi dels continguts verbals dels pacients, sinó d'incloure en el procés psicoterapèutic, com a elements de coneixement i modificació de les problemàtiques psíquiques, aspectes de la globalitat corporal. Així, la lectura corporal, moviment, gesticulació, imatges, tacte, verbalització i reflexió passen a integrar-se tant com a eines de diagnòstic de les patologies com també en qualitat d'instruments de treball terapèutic que contribueixen a conèixer la corporalitat del pacient, permeten aprofundir en el coneixement personal i promoure canvis psíquics. ■





Bibliografía

- Aron, L. *A Meeting of Minds: Mutuality in Psychoanalysis*. Londres: Analytic Press, 2001.
- Damasio, A. (1994). *El error de Descartes. La razón de las emociones*. Santiago de Chile: Editorial Andrés Bello, 1996.
- Clyman, R. B. (1991). «The procedural organization of emotions: A contribution from cognitive science to the psychoanalytic theory of therapeutic action». *Journal of the American Psychoanalytical Association*, 39 Supl., 349-382.
- Craig, G. J. (1999). *Desarrollo psicológico*. Ciudad de México: Pearson Educación, 2009.
- Critchley, H. D., Wiens, S., Rotshtein, P., Öhman, A., & Dolan, R. J. (2004, January 18). «Neural systems supporting interoceptive awareness». *Nature Neuroscience*. Springer Nature. Extret de: <http://dx.doi.org/10.1038/nn1176>.
- Cryan, J. F., & Dinan, T. G. (2012, September 12). «Mind-altering microorganisms: the impact of the gut microbiota on brain and behaviour». *Nature Reviews Neuroscience*. Springer Nature. Extret de <http://dx.doi.org/10.1038/nrn3346>.
- Descartes, R. «Meditaciones metafísicas seguidas de las objeciones y respuestas». *Obras*, vol. II. Madrid: Gredos, 2014.
- Duffin, J. (2016, October 21). «Faculty of 1000 evaluation for Arterial CO2 Fluctuations Modulate Neuronal Rhythmicity: Implications for MEG and fMRI Studies of Resting-State Networks». *F1000 – Post-publication peer review of the biomedical literature*. Faculty of 1000, Ltd. Extret de: <http://dx.doi.org/10.3410/f.726643886.793524555>
- Fuchs, T. *Ecology of the brain: phenomenology and biology of the embodied mind*. Oxford: Oxford University Press, 2017.
- Laín Entralgo, P. *Historia de la medicina*. Barcelona: Salvat, 1978.
- Lasagre, E., Vieta, E., Grande, I., «El cerebro visceral: trastorno bipolar y microbiota. The visceral brain: Bipolar disorder and microbiota». Unitat de Trastorns Bipolars, Servei de Psiquiatria i Psicologia, Hospital Clínic, Institut de Neurociències, Universitat de Barcelona, IDIBAPS, CIBERSAM, Barcelona, Catalunya, Espanya. *Revista de Psiquiatria i Salut Mental - Journal of Psychiatry and Mental Health*, vol. 10, núm. 2, pp. 67-69 (abril - juny 2017).
- Legonio Merino, M., «Efectos moduladores de la microbiota intestinal en el sistema nervioso central: papel del intestino en la salud y la enfermedad neuropsiquiátrica». *El Farmacéutico Hospitales*. 2021; 221: 26-35.
- Merleau-Ponty, M., (1945), *Phénoménologie de la perception*, París : Gallimard, 2006.
- Nietzsche, F. *Sabiduría para pasado mañana. Selección de Fragmentos Póstumos (1869-1889)*. Madrid: Edición de D. Sánchez Meca, Tecnos, 2002.
- Así habló Zaratustra. Un libro para todos y para nadie. De los despreciadores del cuerpo*. Madrid: Alianza Editorial, 2011.
- Paumelle, H.. *La función del cuerpo en psicoterapia*. Madrid: Síntesis, 2014.
- Reich, W. (1949) *Análisis del carácter*. Madrid: Paidós, 1980.
- Renik, O. «Countertransference enactment and the psychoanalytic process». En *Psychic Structure and Psychic Change. Essays in Honor of Robert S. Wallerstein, M.D.* Ed. M. J. Horowitz, O. F. Kernberg & E. M. Weinshel. Madison, CT: Int. Univ. Press, 1993.
- Sánchez Meca, D. *Nietzsche: la experiencia dionisiaca del mundo*, Madrid: Editorial Tecnos, 2009.
- Smith, P. A. «La influencia del intestino en el cerebro. Investigación y ciencia». *Mente y cerebro* ; 2016, núm. 78.
- Stern, D., Bruschiweiler-Stern, N. *La Naissance d'une Mere*. París : Editions Odile Jacob, 1998.
- Straus, E. W. *Vom Sinn der Sinne. Ein Beitrag zur Grundlegung der Psychologie*. Heidelberg: Springer, Berlin-Göttingen, 1956.
- Varela, F., Thompson, E. & Rosch, E. (1991). «The Embodied Mind: Cognitive Science And Human Experience». *MIT Press*.
- Teresa Sunyé i Barcons
[T]: 937 317 933
[M]: 680 952 953
[@]: teresasunye@comb.cat

