

TRAUMA 5 - ESCUCCHAR Y PREGUNTAR AL CUERPO

A diferencia de las palabras (que pueden ocultar, disfrazar o tergiversar), **los síntomas físicos expresan verdades profundas**: el miedo afecta al intestino, la rabia a la presión arterial, la tristeza al sistema biliar...

Todo es psicossomático, no hay acciones humanas sin influencia recíproca entre lo físico y lo psíquico. La única medicina no psicossomática sería la forense, porque trabaja con cadáveres.

Por tanto, **en psicoterapia es imprescindible escuchar al cuerpo**, no solo el relato verbal del paciente. El cuerpo guarda mensajes valiosos que muchas veces ni siquiera el paciente conoce conscientemente.



EL GRAN OLVIDADO ES EL CUERPO

1

SEPARACIÓN MENTE-CUERPO

Aunque repetimos que no se pueden separar, en la práctica seguimos haciéndolo. Psicología y medicina están divididas en estudios, edificios y enfoques, perpetuando el dualismo de Descartes.

2

EL CUERPO NO SE VE

Ni en medicina ni en psicología se da el lugar que merece al cuerpo como parte activa del sufrimiento y del proceso terapéutico.

3

LA PSICOTERAPIA IGNORA LO CORPORAL

Muchos terapeutas atienden lo emocional o cognitivo de un paciente con depresión o ansiedad, pero ignoran manifestaciones como fibromialgia, colon irritable o dermatitis, como si no tuvieran relación.

1

LA BATALLA COTIDIANA DEL TERAPEUTA

Aunque el sistema esté fragmentado, en la consulta diaria podemos luchar pequeñas batallas: mirar al paciente como un todo, integrar sus síntomas físicos en la comprensión de su biografía.

2

ESCUCHAR MÁS ALLÁ DE LAS PALABRAS

Cada síntoma corporal es también un mensaje. Hay que entrenar la mirada y la escucha para decodificar el idioma del cuerpo, pues eso es parte de la sanación.

3

INTERVENCIÓN TERAPÉUTICA ESENCIAL

Traducir lo corporal a lo biográfico no solo es profundo, es terapéutico. Nos devuelve una comprensión más completa del ser humano.

ESCUCHAR AL CUERPO: EL MENSAJERO SILENCIOSO DEL SISTEMA

Escucha al cuerpo. No como quien busca un síntoma, sino como quien descifra un código ancestral.

El cuerpo no miente. Se tensa, arde, se encoge o se inflama cuando algo en la historia aún no ha sido dicho. Cuando un lugar ha sido ocupado que no corresponde. Cuando la vida se tuerce para ser leal a un mandato que ya no sirve.

¿De qué habla tu cuerpo cuando duele? ¿A qué está sirviendo esa fatiga, esa opresión en el pecho, esa rigidez en la espalda?

El cuerpo es el micrófono del sistema familiar. Habla lo que no se pudo llorar, grita lo que fue silenciado, sostiene lo que quedó excluido.

Detrás de cada síntoma hay una fidelidad invisible. Una forma de amar que repite sin saber. Una memoria que busca resolución.

Escuchar al cuerpo es preguntar:

- ¿Qué historia estás contando por mí?
- ¿A quién sigo cargando?
- ¿Qué parte de mí quiere ser vista, nombrada, liberada?

Cuando el cuerpo habla, el alma tiembla. Y si nos atrevemos a traducir su idioma —sin juicio, con respeto—, entramos en el territorio sagrado de la transformación.

EL CUERPO COMO MENSAJERO DE LA VERDAD

📄 El cuerpo no es el problema. Es el mensajero. Está al servicio de la verdad. Al servicio del alma. Al servicio del sistema que busca, a través nuestro, **equilibrio, pertenencia y paz.**

No lo calles. Escúchalo. Agradécele. Pregúntale: **¿Qué mensaje traes? ¿Qué necesita ser reconciliado? ¿Qué movimiento amoroso está pendiente?**

Porque a veces, el mayor acto terapéutico no es hacer más... sino **escuchar profundamente aquello que siempre ha estado hablando en silencio.**

¿DE QUÉ TE DEFIENDE TU SÍNTOMA? UNA INVITACIÓN A ESCUCCHAR LO QUE EL CUERPO CALLADAMENTE GRITA

Vamos a escuchar al hígado. Sí, al hígado cuando se inflama, se satura, se congestiona. Vamos a preguntarle: **¿Desde cuándo estás así? ¿Por qué? ¿Para qué? ¿Qué emoción estás gestionando por mí?**

Escuchemos también a la piel. A esa psoriasis que arde, se escama, se muestra. **¿Qué quiere decir? ¿Qué historia empezó cuando ella apareció? ¿Qué necesita ser visto para poder calmarse?**

EL PROPÓSITO DETRÁS DEL SÍNTOMA

Las enfermedades tienen un **por qué** —eso lo estudia la medicina— pero más importante aún, tienen un **para qué**. Un propósito, un mensaje, un rol que están cumpliendo en nuestro sistema emocional y familiar.

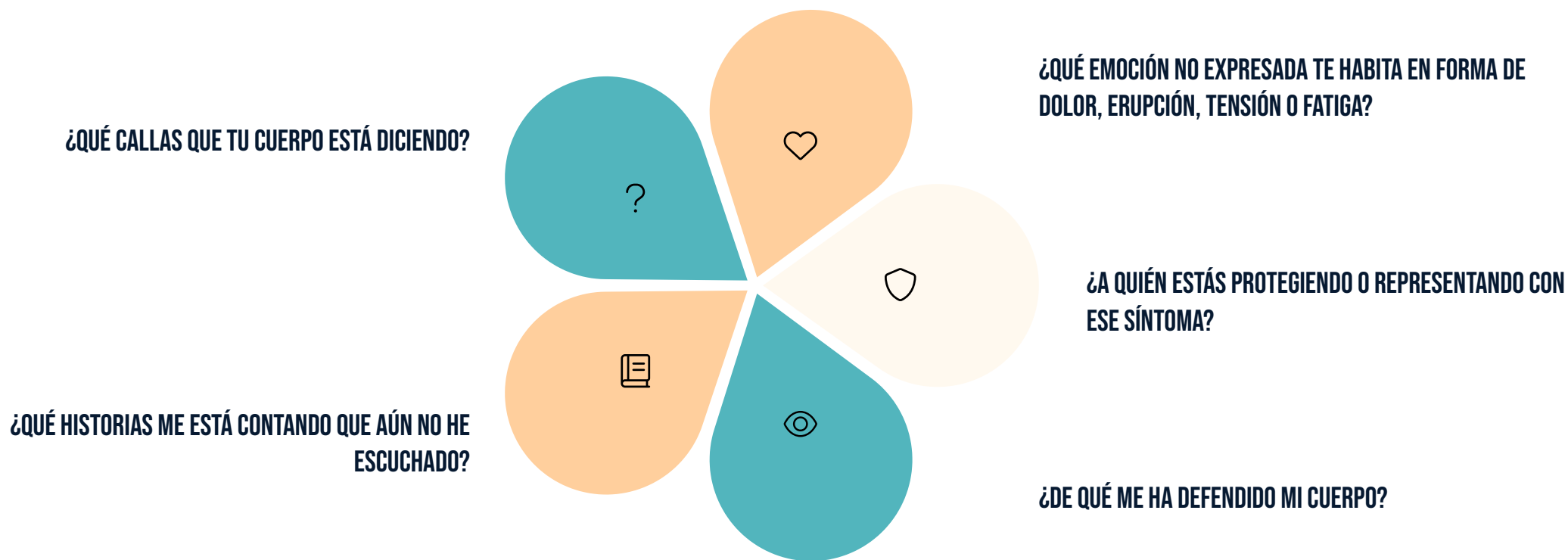
Todo síntoma **sirve a algo**. A veces protege, a veces expresa lo que no se puede decir, a veces representa a alguien o algo excluido en el sistema.

Piensa en el colon irritable, en la gastritis, en las contracturas. Esos síntomas que aparecen y desaparecen como si tuvieran reloj emocional. ¿En qué momento empezaron? ¿Qué acontecimiento estaba ocurriendo en tu vida?

¿Y la rigidez del cuerpo... a qué movimiento impide que te lances?

Así, el cuerpo habla con síntomas lo que el alma no se atreve a nombrar.

LAS PREGUNTAS QUE LIBERAN AL CUERPO



Te invito a mirar con otros ojos. A preguntarte hoy: **¿De qué me ha defendido mi cuerpo? ¿Qué historias me está contando que aún no he escuchado?**

Porque cuando dejamos de pelear con el síntoma y empezamos a escucharlo, **se convierte en nuestro maestro.**

CÓMO INTEGRAR EL SÍNTOMA CORPORAL EN UNA CONSTELACIÓN FAMILIAR

COMIENZA ESCUCHANDO AL CUERPO COMO REPRESENTANTE

Antes de entrar al campo, invita a la persona a conectar con el síntoma:

- ¿Dónde lo siente?
- ¿Cómo lo describiría si fuera un personaje?
- ¿Desde cuándo lo tiene?
- ¿En qué momento de su historia aparece?
- ¿Qué pasaba en su vida cuando se activó por primera vez?
- ¿Qué siente que este síntoma le impide o le protege de hacer?

Aquí se activa la mirada fenomenológica: **el cuerpo como entrada al alma del sistema.**

CONSTELAR EL SÍNTOMA COMO UN REPRESENTANTE

En el campo, puedes pedir a alguien (o a un objeto si es en sesión individual) que represente al síntoma corporal (por ejemplo: "el hígado", "la psoriasis", "el dolor de espalda"). Luego se puede añadir:

- Un representante del cliente.
- Representantes de familiares significativos o excluidos del sistema.
- Un representante de lo que el síntoma está protegiendo o expresando (puede aparecer como "la rabia no expresada", "la memoria del abuelo", "el trauma del linaje", etc.)

✨ Muchas veces el síntoma revela una lealtad invisible a alguien que sufrió, que fue silenciado o que cargó con una emoción no procesada.

OBSERVAR LOS MOVIMIENTOS DEL SÍNTOMA

Desde el campo, observa:

- ¿El síntoma se alivia al mirar o incluir a alguien excluido?
- ¿Qué necesita el síntoma para soltarse?
- ¿A quién está sirviendo el síntoma con su presencia?
- ¿Qué frase sanadora trae alivio o movimiento?

Ejemplos de frases:

- "Ahora veo el precio que estás pagando por mí."
- "No necesito seguir cargando con esto para pertenecer."
- "Puedo dejar ir este dolor cuando honro tu historia."

DAR VOZ AL CUERPO: EL ARTE OLVIDADO DE PREGUNTAR

Nos falta vocabulario. Pero no el de los libros, ni el de los diagnósticos, sino el lenguaje profundo del cuerpo. Ese que nadie nos enseñó a escuchar... ni a hablar.

El cuerpo lleva siglos gritándonos con síntomas lo que nadie se atrevió a preguntar. Y el alma lo sabe: todo síntoma tiene un mensaje, un propósito, un "para qué". Pero no nos han enseñado a decodificarlo. Y por eso, muchas veces, no preguntamos.

No es que no podamos. Es que no sabemos qué hacer con la respuesta. Porque cuando preguntas de verdad... el alma responde. Y esa respuesta puede remover una historia, abrir una herida, derrumbar un muro.

Y ahí es donde comienza lo terapéutico. En la valentía de abrir un espacio donde el cuerpo pueda hablar.

No hace falta saberlo todo. No hace falta imponer un significado cerrado, como hacen ciertos libros que afirman que "si te duele esto, es por tal emoción". ¡No! Cada cuerpo tiene su propio idioma. Cada paciente, su propia clave simbólica.

El verdadero arte no está en interpretar. Está en preguntar con presencia, con respeto, con humildad. Y luego, escuchar sin interferir.

PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Desde cuándo está tu piel así?
- ¿Qué estaba ocurriendo en tu vida cuando comenzó?
- ¿De qué te protege este síntoma?
- ¿Qué te impide hacer?
- ¿Qué te está diciendo que aún no has querido oír?

LA PROPUESTA FINAL

- **Responsabilizarnos como terapeutas** de hacer las preguntas adecuadas para que el cuerpo también tenga voz.
- **Escuchar nuestro propio cuerpo**, observar qué nos ha dicho en los últimos días, no solo en nuestra historia lejana.