

## La Integración Psicocorporal<sup>1</sup>

Vincenzo Rossi<sup>2</sup>

Este texto quiere constituir una contribución al tema de la *integración psicocorporal* y a las técnicas específicas que pueden favorecer tal integración.

Por *integración* se entiende en este caso, hacer entero, pleno, perfecto, aquello que obviamente no lo era. Y si entendemos *perfección* no como un estado de gracia inalcanzable, sino como algo completado o completo, podemos aspirar a recorrer un camino que nos lleve a la conquista de un nivel cada vez más alto de esta completud, que nos ayude a rescatar en nuestra conciencia aquellas partes de nosotros que hemos olvidado u exiliado a causa de la idea que tenemos de nosotros mismos. En lo que respecta a la relación entre psique y cuerpo, se trata de rescatar en nuestra conciencia su profunda e íntima unidad, cuya pérdida produce tensiones, conflictos y ese dolor que es inevitable cuando se separa algo que la naturaleza, en cambio, quiere unido, es decir, único.

La integración psicocorporal es para nosotros la recuperación de una unidad fundamental de nuestra realidad humana y, por ende, no puede reducirse, por una parte, a un cuidado del cuerpo para conseguir un bienestar físico y energético y por otra parte, a un cuidado de la psique para comprender mecanismos, transformar aquellos disfuncionales y dar un sentido distinto a la propia existencia. Sería como decir: lunes y jueves al gimnasio y miércoles ¡al psicoterapeuta!. Esta modalidad, en efecto, perpetúa una separación entre cuerpo y mente. Sería justamente la negación del *principio de integración*, ya que el objetivo de la integración no es el de realizar dos formas de bienestar separadas, la del cuerpo y la de la psique.

El objetivo que nos proponemos es más bien el de reconocernos como un sistema integrado donde cada parte es un aspecto del todo, en una relación de interdependencia. En síntesis: entender el misterio de la Unidad detrás de la pluralidad.

En el hombre, la pluralidad se manifiesta en una serie de partes o funciones que mentalmente tendemos a separar: el cuerpo, la energía, lo emocional, la mente, la espiritualidad, pero que, en realidad, representan una compleja unidad.

---

<sup>1</sup> Prefacio do livre: La Vida en Movimiento – el Sistema Rio Abierto, ed. Kier Buenos Aires, 2006.

<sup>2</sup> Psicólogo, psicoterapeuta e fundador, diretor do Centro Rio Abierto da Itália

La unidad, a su vez, no significa 'mezcolanza' confusa de las partes; significa, por el contrario, plena diferenciación de cada parte. Y al mismo tiempo, cada una de estas partes encuentra el sentido de su existencia y de su función dentro de un sistema en el cual existen también otras partes en sinérgico funcionamiento.

El interés está, por consiguiente, dirigido a descubrir las leyes que rigen estas relaciones de interdependencia entre cuerpo y psique, o bien, entre mente, emociones y cuerpo, para comprender aquella que es, al mismo tiempo, una premisa intuitiva y la conclusión de la investigación: *que el bienestar o el malestar no es nunca psíquico o físico; es el malestar de la persona o el bienestar de la persona*. Y si parece manifestarse sólo en el plano físico o en el psíquico, ésta es una apariencia - es decir, lo que aparece -, pero no es una realidad.

También es equivocado, según nuestro parecer, decir que el malestar psicológico determina un efecto en el cuerpo o viceversa, como a menudo se sostiene en la concepción 'psicosomática'. Es erróneo porque no hay nexo de causa-efecto entre cuerpo y mente: se trata de la misma cosa vista desde dos ángulos diferentes.

Crear que la psique influye en el cuerpo determinando su postura y los bloqueos es concebible, siempre que se entienda que el nexo de causa-efecto es solamente una manera de *percibir* la realidad y no se refiere, en cambio, a '*la* realidad'. Podemos también, como lo hacemos generalmente, interpretar un malestar físico como una consecuencia de un malestar psicológico, pero únicamente por comodidad, para hacerlo más fácilmente comprensible a nuestra mente que, como reveló Kant, sin estas categorías de espacio, tiempo y causalidad, no logra describir la realidad.

Y nos es útil aún otra premisa: el hombre está dotado de tres aspectos fundamentales, sobre los cuales regresaremos más adelante y en forma más extensa, que son: el aspecto físico energético, el aspecto afectivo - emociones, sentimientos - y el aspecto mental - comprensión, conciencia, el pensamiento en general -. Son estos mismos tres aspectos que, según más de una tradición espiritual, reflejan las tres cualidades divinas, los que también en el hombre conviven en una misteriosa unidad en la diversidad: uno y trino. La unidad se refiere a un nivel más profundo; la trinidad a uno más externo y reconocible, como tres

aspectos diferentes entre sí. Pero, debido a que los tres son, en realidad, una sola cosa en un nivel más profundo<sup>3</sup>, entonces podemos entender que cualquier cosa que viva la Unidad-Hombre involucrará siempre todas sus partes. Cualquier acontecer de nuestra vida implica toda la unidad y por lo tanto, los tres niveles. Cualquier cosa que hagamos o vivamos, la hacemos o la vivimos en los tres niveles. En ningún caso, al salir, dejamos uno de los dos en casa, como nadie se imaginaría dejar una parte del propio cuerpo para pasear liviano.

Este trabajo quiere ser, por una parte, una investigación, o mejor una reflexión sobre esta compleja unidad llamada psicósomática y, por la otra, una contribución al tema. Esta contribución parte de la experiencia de muchos años de trabajo con técnicas originales, las del Sistema Río Abierto, simples en apariencia, pero profundamente complejas y eficaces. El motivo de esta eficacia reside, precisamente, en la simplicidad y en la complejidad de la unidad psicósomática de nuestra condición humana: almas encarnadas en un cuerpo.

Para comprender todo esto, obviamente es necesaria la mente que analiza, que descubre, que deduce. Y la mente, como decíamos, para poder conocer, debe encuadrar las cosas mediante categorías mentales, como la de causa-efecto, espacio-tiempo, y otras. No podremos, por lo tanto, evitar estar sujetos a este encuadre mental. Pero sí podremos recordar a cada momento, que la mente es sólo un tercio de nuestra realidad y *¡una parte no puede comprender el todo!*

Pongamos un ejemplo. Según el 'lenguaje mental', podemos decir que nuestra manera de vivir depende de la idea que tenemos de nosotros mismos. Cuanto más concientes seamos de la unidad que somos, llena de cualidades positivas en todos los planos (sobre este punto hablaremos más adelante), tanto más plenos y satisfechos viviremos, expresándolas. Pero debido a que, desgraciadamente, vivimos con una idea de nosotros mismos muy pobre, creemos, en el fondo y tratando de que no se vea demasiado, que somos limitados en un aspecto o en otro. Y bien: esta conciencia limitada de nosotros mismos, que es una *idea*, se

---

<sup>3</sup> Estamos delante del insondable misterio del Uno y Trino, sobre el cual Dante, en el Purgatorio, nos amonesta: "Loco es quien espera que nuestra razón/pueda transcurrir la infinita vía/que tiene sustancia en tres personas". "Loco" tiene un valor más grave que en nuestra acepción y significaría "beodo perdido", con lo cual el Poeta nos quiere decir que sólo un beodo perdido puede pensar en comprender racionalmente el misterio de Dios Uno en la dialéctica de la Trinidad.

manifiesta en el nivel emotivo como emociones negativas - tristeza, miedo, rabia -, mientras que en el plano físico se manifiesta como una *postura* del cuerpo, con una cierta cantidad de bloqueos que evidencian la defensa de emociones desagradables y, en última instancia, del mundo.

Parecería entonces, que *la idea* negativa fuera la causa, *la emoción* el primer efecto y *la postura* del cuerpo un efecto ulterior, consecuencia de las emociones negativas. Todo esto es absolutamente cierto desde una óptica mental. Sin embargo, si nuestra conciencia no se limitara a la mente, sino que buscara abrazar, sintéticamente, toda la unidad, podríamos descubrir que la limitación que le imponemos a nuestra vida no es sólo mental - idea-limitada de nosotros mismos - sino global: las emociones negativas forman un todo con la mente y el cuerpo. El cuerpo bloqueado es lo mismo que la idea o las emociones bloqueadas y solamente en el plano exterior aparecen como tres cosas distintas.

Entonces, si queremos cambiar, si queremos vivir plenamente, más allá de los límites impuestos por nuestra historia personal, podemos comenzar por uno de nuestros aspectos. Si intentamos cambiar la idea de nosotros mismos, estaremos cambiando también el cuerpo y las emociones. Si cambian las emociones, cambiarán el cuerpo y la mente. Y si intentamos un cambio en el cuerpo, también estaremos cambiando ideas y emociones. Son tres puertas para ingresar a la misma casa: mi casa, donde me encontraré conmigo mismo.

Este es el sentido profundo de un trabajo interior a partir del cuerpo y su utilización, su cura, su desbloqueo y su transformación. Hemos elegido una de las tres puertas de ingreso que nos llevan al Ser: este Ser que queremos reconocer de manera cada vez más plena; sabiendo, además, que nuestro trabajo de transformación es también ineludiblemente mental y emocional.

La transformación del cuerpo es, en realidad, la parte más evidente de una transformación general que comprende emociones e ideas, aún cuando para la mente, que percibe las cosas en forma fragmentaria, pareciera que ora cambia una emoción, ora una idea de sí mismo, ora una parte del cuerpo.

El sistema al que nos referimos, Río Abierto, nació en los años '50 del novecientos, en Argentina, donde el psicoanálisis se

había desarrollado y se practicaba enormemente. La intuición de la cual partieron las fundadoras de este Sistema: primeramente Susana Milderman, luego María Adela Palcos, fue la de comprender que un desarrollo humano únicamente intelectual no era equilibrado sin una integración de los niveles emocional y corporal. A través de la experimentación y la verificación de los resultados, se formó un Sistema integrado de técnicas en continua evolución.

Este texto no pretende ser una explicación unívoca del Sistema Río Abierto, sino una visión personal nacida de la larga experiencia directa como instructor y formador del sistema mismo.

No pretendemos dar una explicación de todo o traducir una experiencia interior en una formulación mental y lógica. Digámoslo todavía una vez más: la mente puede ser únicamente una puerta de ingreso, como lo es el cuerpo, a nuestra unidad fundamental, que sólo puede ser experimentada.

Sentimos, sin embargo, que una contribución escrita, después de tantos años de práctica, es deuda. Y es por eso que aquí estamos.