



Círculo Rojo

Regreso al cuerpo

Afrontamiento activo del dolor,
el trauma y el sufrimiento

Regreso al cuerpo

Afrontamiento activo del dolor,
el trauma y el sufrimiento

Laura Grinsztajn



Círculo Rojo
EDITORIAL

Primera edición: mayo 2019

Depósito legal: AL 1069-2019

ISBN: 978-84-1331-167-8

Impresión y encuadernación: Editorial Círculo Rojo

© Del texto: Laura Andrea Grinsztajn Jumerosky

© Maquetación y diseño: Equipo de Editorial Círculo Rojo

© Imagen de cubierta: DepositPhotos.com

Editorial Círculo Rojo

www.editorialcirculo rojo.com

info@editorialcirculo rojo.com

Impreso en España - Printed in Spain

Editorial Círculo Rojo apoya la protección del copyright. El copyright estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva.

Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del copyright, al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso expreso de autor y editor. Al hacerlo, está protegiendo a sus autores. Círculo Rojo no se hace responsable del contenido de la obra y/o de las opiniones que el autor manifieste en ella.

El papel utilizado para imprimir este libro es 100% libre de cloro y, por tanto, **ecológico**.

AGRADECIMIENTOS:

Al Colegio Oficial de Psicólogos de Madrid por la ayuda otorgada para la publicación de este libro.

A Natalia Pedrajas, psicóloga, mentora y formadora, por sus palabras en el prólogo y por su apoyo permanente hacia mi trabajo.

A Gisela Antman, amiga y hermana de corazón, por el poema que encabeza este libro y por estar siempre muy cerca a pesar de los kilómetros.

A mi pareja, compañero de camino, quien enriquece nuestro día a día con su amor al saber y visión filosófica de la vida.

A mis 'pacientes activos' que se implican y comprometen de manera creativa en el proceso terapéutico, me enseñan todos los días y estimulan a seguir investigando y creciendo profesionalmente.

DEDICO ESTE LIBRO:

A mi padre en el año de su fallecimiento y a mi madre por su particular y valiente manera de afrontar el duelo.

A mi hermano y a mi hermana.

A mi hija.

A todas las personas que sufren.

A las que la vida enfrenta con situaciones extremas o difíciles de soportar.

A las que no se resignan.

ÍNDICE

PRÓLOGO

de Natalia Pedrajas Sanz 17

INTRODUCCIÓN 21

I FILOSOFÍA A VUELO DE PÁJARO ¿QUÉ ES UN CUERPO? 31

PLATÓN 32

ARISTÓTELES 33

CRISTIANISMO 34

RACIONALISMO 35

EMPIRISMO 36

BARUCH SPINOZA 37

FRIEDRICH NIETZSCHE 38

KARL MARX 39

SIGMUND FREUD 40

MAURICE MERLEAU-PONTY 42

GILLES DELEUZE 43

MI PUNTO DE VISTA 45

II LOS “ANTI-ALIADOS” 49

LAS DROGAS 53

CANNABIS 57

TABACO 62

COCAÍNA 65

ALCOHOL 67

ABUSO DE FÁRMACOS 69

LOS AUTOENGAÑOS 73

LA CODEPENDENCIA 77

EMPATÍA Y RESILIENCIA	80
III EL DOLOR COMO ALIADO	83
AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL DOLOR CRONIFICADO	85
DIMENSIÓN SOCIAL DEL DOLOR.....	88
FACTOR EMOCIONAL.....	91
EL PODER DEL PENSAMIENTO.....	97
DIMENSIÓN CONDUCTUAL	100
ACEPTACIÓN NO ES RESIGNACIÓN	101
IV EL CUERPO FRAGMENTADO	107
ENFERMEDADES Y CONFLICTOS. ACERCAMIENTO TERAPÉUTICO.....	107
FIBROMIALGIA	109
MIGRAÑAS	113
DIFICULTADES RESPIRATORIAS.....	118
LA AUTOOBSERVACIÓN.....	120
ANSIEDAD	127
DEPRESION	135
V TRAUMA PSICOLÓGICO	147
AFRONTAMIENTO ACTIVO DEL TRAUMA.....	155
VI EL SUFRIMIENTO	167
VII CONSCIENCIA CORPORAL Y AFRONTAMIENTO ACTIVO: UNA PROPUESTA TERAPÉUTICA.....	173
CAOS	173
CREATIVIDAD	176
CREATIVIDAD Y JUEGO	177
AFRONTAMIENTO ACTIVO.....	180
EL CUERPO INTEGRADO	184

A MODO DE CONCLUSIÓN	191
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA	195
SOBRE LA AUTORA.....	199

Entropía*

*Gustaba de lo inerte
a veces miraba hombres
mujeres inmóviles
lo que no tuviera forma
placebos
perros miedosos
lo maldito
la rabia no tenía antídoto
moría una o dos veces
cada día
hasta hoy*

* Del griego ἔντροπία: evolución o transformación. Poema de Gisela Antman

PRÓLOGO

Desde que somos pequeños trabajamos el cuerpo, exploramos y aprendemos con él, vivimos conectados a él, nos enseña los límites de nuestras capacidades y nosotros le enseñamos la evolución a la que se enfrenta. Resulta haber una comunicación directa y ser una herramienta útil e instintiva en los primeros años de vida que nos muestra día a día cómo estar en el mundo. Pero a medida que crecemos, y sin saber cómo, casi de manera automática y poco intencional, quizás sugestionados por los avances más occidentales y su carrera sin fin para entender y ver el cuerpo como recipiente de medicamentos bioquímicos, nos vamos desligando de la manera en que nuestro cuerpo nos enseña a autorregularnos, autogestionarnos; cómo día a día él es una señal a la vez que un aviso de nuestros mayores aciertos o errores; nos informa de nuestras tomas de decisiones vitales o de la no acción para tomar decisiones igualmente vitales, en definitiva nos muestra con su particular lenguaje, las consecuencias de nuestro camino elegido.

En **El cuerpo como camino**, anterior libro de Laura (psicóloga, educadora, alumna, referente femenina y amiga) comprobé cuánto podíamos los y las psicólogas apostar por la idea de escuchar el cuerpo, -empezando por el nuestro propio-, para conseguir terapias más integradoras, más conscientes y más emocionales.

Desde mi punto de vista, Laura es pionera de “la psicología del futuro” considerando que la ciencia y la comprobación de las terapias a nivel cognitivo-conductual ha tenido un amplio y merecido espacio en la literatura y en nuestras mentes, su misión es ahora aunar esfuerzos por encontrar sinergias positivas y complementarias con otros enfoques y modelos válidos que son a la vez tan beneficiosos para las personas.

En este nuevo libro, **Regreso al cuerpo. Afrontamiento activo del dolor, el trauma y el sufrimiento**, los y las lectoras encontrarán argumentos teóricos para considerar que, si el cuerpo y lo que en él nos sucede no está integrado en una terapia del enfoque particular que sea, el proceso estará incompleto, resultará ineficaz a largo plazo y no habremos adquirido todo el aprendizaje deseado.

Recuerdo perfectamente las primeras conversaciones con Laura y cómo al poco tiempo fui consciente de que cuando ella hablaba no sólo mi cabeza y mi mente trabajaban sino que mi cuerpo tomó consciencia de su postura, de sus dolores y sus tensiones. En esa época sufría de un dolor crónico en la inserción del tendón que comunica el fémur con mi cadera. La sensación de dolor que tenía a veces era tan intensa, que me impedía hacer ejercicios o actividades fundamentales para mí, eran mi identidad. El dolor me imposibilitaba abrir de piernas y estirar cuando para mí desde pequeña esta acción era el estiramiento más reconfortante. Hasta subir la rodilla por encima de la cadera era doloroso; por supuesto no podía bailar, hacer movimientos enérgicos y cambios de postura artísticos. En definitiva el dolor estaba ligado tanto a mi persona y a lo que era, que tenía que “dejar de ser”, para no sufrir dolor. Mi preocupación fue en aumento, cuando el dolor no cesaba, los médicos no localizaban el problema y los fisioterapeutas no tenían claro como calmar esa inflamación, y así el síntoma me acompañó más de un año. Ahora sé por qué. A veces es más fácil mirar hacia atrás y conectar los puntos que parecían desconecta-

dos a nivel consciente; pero claramente algo en mi vida cambió, algo en mi vida tenía que cambiar y, cuando lo hizo, el dolor fue disminuyendo.

Cuando fui a ver a Laura (no habíamos quedado por esto, nuestra relación empezó siendo profesional y poco a poco se ha ido transformando de una manera bella y respetuosa en un acompañamiento de vida auténtico y terapéutico) sin pensarlo demasiado, verbalicé de forma sanadora a la persona que lo iba a entender, cómo ese dolor me estaba mandando un mensaje y cómo una vez que el mensaje fue escuchado y comprendido, poco a poco se marchó, dejando tras de sí una huella emocional y un aprendizaje de vida. Por eso ‘somos nuestro cuerpo’ dejó de ser solo una frase y se convirtió en un mantra contrastado por mi experiencia, volviendo a la esencia de esa niña sabia que escuchaba por fin cómo “regresaba a casa”.

Si con el paso de los años dicen que nos volvemos más sabios, se entiende a nivel cognitivo, hay quienes con el paso de los años se vuelven más sordos y dejan de escuchar no sólo los sonidos sino también las señales que emite el cuerpo a modo de salvavidas homeostático. Pero lo más curioso es que cuando lo oímos y no lo entendemos, en lugar de afinar nuestros sentidos, comprender y aceptar la escucha como señal interna de nuestro malestar, lo silenciamos, parcial o totalmente, ingiriendo todo tipo de sustancias a disposición de cualquier consumidor, en forma de alimentos industriales, bebidas e incluso drogas ingeridas, fumadas, esnifadas o inyectadas.

Si no queremos escuchar no lo haremos pero no por ello el cuerpo dejará de gritar, cada vez más fuerte, que no estamos en el camino adecuado, que la vida que vivimos transita a nuestro lado, fuera de nosotros, sin ser ni elegida ni tampoco recordada con bienestar.

En **Regreso al cuerpo** encontraréis sin duda una ayuda práctica, útil y un valioso espejo. Es muy recomendable leer y verse, aceptar y entenderse, para que esta lectura no se quede simplemente en un conocimiento trasferido sino en un aprendizaje vivido, también con el cuerpo.

Natalia Pedrajas Sanz*

* Natalia es Psicóloga experta en psicología clínica, de la salud y las emociones. Fundadora de Apoyo Psicológico en Casa. Formadora y mentora de profesionales de la psicología y la educación. Emprendedora y asesora de proyectos sociales.

INTRODUCCIÓN

En mi primer libro **El cuerpo como camino** publicado en diciembre del año 2016 realicé una descripción y una síntesis de las diferentes técnicas y disciplinas corporales que me aportan un marco teórico y práctico complementario en mis sesiones de atención psicológica. Una propuesta terapéutica que incluye al cuerpo y sus recursos en la gestión de los conflictos y en el afrontamiento del dolor físico y emocional. Allí describo las ideas fundamentales que constituyen las claves de mi formación y experiencia como psicóloga y las herramientas principales que podemos utilizar a manera de aliados en un camino de autoconocimiento y resolución positiva de diferentes problemáticas. Estos recursos surgen del propio cuerpo y de la exploración de sus beneficios. La idea central que resume mi primer libro y mi propuesta terapéutica es que ‘somos nuestro cuerpo’, entendiendo cuerpo como un todo que integra a la mente y a las emociones en continua interrelación e influencia. Unidad que nos conforma como seres humanos y proporciona nuestra singularidad y esencia.

Bajo mi punto de vista y experiencia profesional cualquier elaboración psicológica que emprendamos no será del todo completa ni eficaz si dejamos fuera del proceso al cuerpo y a la investigación personal de sus recursos.

En **Regreso al cuerpo. Afrontamiento activo del dolor, el trauma y el sufrimiento**, profundizo en estos conceptos y propongo una mirada a terrenos filosóficos y médicos con mucho cuidado, respeto y humildad ya que no soy especialista en esas materias pero mi tarea cotidiana con personas que padecen síntomas físicos y problemáticas diversas que se expresan a través de manifestaciones corporales, me ha invitado a indagar en algunos de los enfoques filosóficos respecto a la idea de cuerpo que hemos forjado los seres humanos a lo largo de la historia y revisar algunas patologías y variables que entran en juego en el afrontamiento del dolor físico cronificado, el trauma psicológico y el sufrimiento emocional. A partir de allí proponer un acercamiento terapéutico dinámico y activo.

AFRONTAMIENTO ACTIVO Y AFRONTAMIENTO PASIVO

En este recorrido planteo una diferenciación entre los conceptos de afrontamiento activo y afrontamiento pasivo y establezco los parámetros que a lo largo de mi experiencia profesional me han hecho considerar como el afrontamiento más efectivo aquel en el cual la persona se implica y compromete con una actitud abierta, predispuesta y sin prejuicios: ‘el afrontamiento activo’. En esta modalidad la palabra “activo” no se refiere a una búsqueda impulsiva de soluciones y resultados rápidos sino que integra momentos de un “no hacer receptivo”, dejarse estar en la situación presente, ‘escuchar’ al cuerpo, explorar sin pretender y auto-observarse. Cuando esto ocurre se despliegan posibilidades nuevas y se reconoce la propia capacidad creativa y autoeficacia en la resolución de los conflictos. **El afrontamiento activo es una relación equilibrada entre el adentro y el afuera, la interacción óptima entre lo interno y lo externo.**

En contraposición, ‘el afrontamiento pasivo’, es aquel que coloca a la persona en un lugar de espera permanente en donde se pretende que la solución solo provenga del exterior en forma de

tratamientos médicos y psicológicos, prescripciones farmacológicas, cuidados familiares o consumo de sustancias psicoactivas que permitan al menos un alivio momentáneo del malestar físico y emocional. Pero este modo de afrontamiento a mi entender nunca modifica de manera auténtica, profunda y duradera y, por lo general, provoca dependencia o mayor daño y sufrimiento ya que resta autoeficacia, potencia, energía personal y en el caso de consumo de sustancias el alto riesgo de la adicción. **En un afrontamiento pasivo solo existe el afuera que es el que “tiene la solución” o “puede resolver”, ocupa toda la dimensión de la persona, desplaza y aplasta sus propias capacidades.**

El estilo de afrontamiento que se utilice para gestionar el dolor físico cronificado, las consecuencias de situaciones traumáticas y el sufrimiento emocional, determinará que aquello a lo que nos estamos enfrentando cobre aún más fuerza, nos aterre y paralice o, por el contrario, logremos mirarlo de frente, aprender y además salir fortalecidos de la experiencia.

En el **capítulo I Filosofía a vuelo de pájaro: ¿qué es un cuerpo?** recorreremos algunos conceptos acerca del cuerpo que se reflejan en la historia de la filosofía de occidente, con el propósito de reflexionar sobre las diferentes visiones alrededor de este tema que plantearon los grandes pensadores desde la antigua Grecia hasta nuestros días. Quedarán muchos de ellos afuera en esta mirada “a vuelo de pájaro” y los que menciono aparecen en un mínimo reflejo de su vasta obra, pero espero que el capítulo pueda aportar una visión panorámica de las distintas posturas y sistemas de creencias que determinan maneras diversas de considerar al cuerpo y -por tanto-, maneras diferentes de ser, estar y actuar en el mundo.

La idea de cuerpo que tiene la persona que se acerca a una terapia psicológica atraviesa necesariamente el encuadre y el pro-

ceso terapéutico. Por tanto el afrontamiento del dolor, de las consecuencias de un trauma y del sufrimiento emocional, estará también condicionado por esas ideas o creencias y tendrá que ser considerado por el profesional en la elección de la terapéutica más acorde con las características personales y únicas de dicha persona. Por estas razones me animo a describir en este capítulo -de manera muy sintética-, algunos enfoques filosóficos acerca del concepto de cuerpo que plantearon distintos pensadores ya que, aunque sin saberlo, nos influyen en nuestra forma de pensarlo y sentirlo, en “nuestra propia filosofía”.

Para profundizar en estos temas al final del libro sugiero bibliografía específica ya que mi objetivo aquí es solo obtener un punto de partida para reflexionar.

En el **capítulo II Los ”anti-aliados”** realizo un giro al tema de ‘los aliados’ tratados en mi primer libro y mencionados aquí en el último capítulo, penetrando en el mundo de las sustancias con potencial adictivo como la marihuana, la cocaína, el tabaco, el alcohol o el abuso de fármacos (dejaré en esta ocasión afuera al azúcar, el café y todo tipo de alimentos industriales como portadores de compuestos químicos que influyen en el cerebro y pueden transformarse también en adictivos). A diferencia de ‘los aliados’ que son recursos que surgen de nuestro propio cuerpo y todos podemos disponer de ellos como herramientas saludables y terapéuticas (cap.VII), los ”anti-aliados” son sustancias externas que actúan muy rápidamente en el sistema nervioso y generan una ilusión inmediata de bienestar y plenitud. Por esta razón se recurre muchas veces a ellos como único modo de afrontamiento de las situaciones difíciles de la vida, para alivio de dolores corporales o para soportar las consecuencias de situaciones traumáticas y del sufrimiento emocional. Pero este tipo de compuestos consumidos en exceso, intoxican, crean dependencia, restan la propia potencia, energía y eficacia; distraen, quitan poder perso-

nal y debilitan cada vez más. En cuanto cesa el efecto se necesitará volver a consumir para lograr el mismo estado de bienestar y como consecuencia caer en un círculo de necesidad y en el peligro de la adicción. Este círculo bien llamado vicioso tendrá efectos nocivos, traerá enfermedades mayores y en casos extremos ocasionará la muerte. Hacia el final del capítulo realizo una reflexión acerca de los 'autoengaños' y la 'codependencia' visibilizando una problemática que incluye a los familiares y a las personas que conviven con adictos. Los conceptos de empatía y resiliencia serán fundamentales para desarrollar vínculos saludables y eficaces en el afrontamiento de la problemática adictiva.

En el **cap III El dolor como aliado** retomo la idea enunciada en el final de **El cuerpo como camino** de considerar al dolor mismo como una herramienta psicoterapéutica ya que considero que, además de ser una respuesta fisiológica de protección natural y necesaria, cuando se instala en la vida es porque tiene sus razones y siempre puede contarnos algo de aquello que está oculto o reprimido para la consciencia. Al 'escuchar' y descifrar ese mensaje podemos entender que allí mismo se presenta una oportunidad para el conocimiento más profundo de uno mismo y una respuesta posible para la resolución de los conflictos. La experiencia del dolor y nuestras sensaciones de malestar corporal y emocional, constituyen una manera de enfrentarnos a lo que le tenemos miedo e incluso nos aterra. El dolor que se cronifica es la señal que necesitamos para darnos cuenta de que algo no está del todo bien y nos brinda la opción de enfrentar por fin esa verdad que sin él tal vez seguiría oculta.

En este capítulo me acerco aún más a este concepto detallando las diferentes dimensiones que se ponen de manifiesto en el **afrontamiento activo del dolor cronificado**: el factor social, las emociones relacionadas, los aspectos cognitivos/evaluativos y los aspectos conductuales. También a la hora de afrontar el sufri-

miento emocional y el trauma psicológico estos mismos elementos adquieren una importancia crucial.

En el **capítulo IV El cuerpo fragmentado: enfermedades, conflictos y acercamiento terapéutico**, describo algunas de las características principales de enfermedades y síndromes como fibromialgia, migraña y dificultades respiratorias. Además explico de forma sintética los síntomas propios de trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión. Encontrarás aquí posibles acercamientos que pueden ser complementarios en el abordaje terapéutico de las diferentes enfermedades y conflictos.

En el **Capítulo V Trauma psicológico** describo las características principales de situaciones traumáticas como los abusos sexuales padecidos en la infancia y las consecuencias devastadoras que pueden acarrear en la salud física y emocional. Se propone aquí un enfoque terapéutico que reintegra al cuerpo su valor, su verdad y su potencia explorando recursos saludables como camino para la resolución positiva de los conflictos actuales generados como efecto del trauma.

En el **Capítulo VI El sufrimiento** me acerco aún más a este concepto complejo que tiene diferentes vertientes y provoca que muchas personas decidan acudir a una terapia psicológica que les ayude a afrontar y tramitar el dolor emocional. Este concepto atraviesa todo el libro desde el primer capítulo ya que el sufrimiento origina escuelas filosóficas y religiones, se cuele por las enfermedades, conflictos y situaciones límite, genera reacciones de diferente intensidad según quien lo vivencie y tiene el poder de enfrentarnos cara a cara con nosotros mismos y nuestros miedos. Así como en el dolor físico cronificado se ponen en juego variables que no son solo orgánicas, en el sufrimiento emocional también influyen diversos factores que pretendo considerar en este capítulo.

Por último el **Capítulo VII Consciencia corporal y afrontamiento activo: una propuesta terapéutica** consta de tres aspectos que se interrelacionan: Caos, Creatividad y Cuerpo integrado. Allí reafirmo y profundizo los conceptos volcados en mi primer libro acerca de utilizar, en el marco de la atención psicológica, recursos y herramientas de consciencia corporal a modo de complemento terapéutico y -de alguna manera-, como estilo de vida más allá de la terapia. En este enfoque tanto la creatividad como la idea de ‘integración’ son fundamentales.

En mi propuesta terapéutica para trabajar el afrontamiento activo del dolor cronicado, de los traumas psicológicos y del sufrimiento emocional, el cuerpo se convierte en una fuerza creativa y sus recursos pueden abrir un camino posible para la elaboración psicológica y la resolución de los conflictos. Soy consciente de que este enfoque integrativo se enfrenta a los códigos ortodoxos de la salud y de la enfermedad en donde se focaliza de forma prioritaria en los síntomas y el paciente solo puede esperar a que la solución provenga de afuera, desde la autoridad competente, en forma de recetas farmacológicas e indicaciones muy precisas.

En el terreno de los tratamientos psicológicos de acuerdo con las diferentes escuelas y técnicas -por lo general-, se deja de lado al cuerpo ya que “la psicología se ocupa de lo cognitivo, lo emocional, lo inconsciente y lo conductual”. Aunque en el marco de las terapias psicológicas ya se incorporan algunas herramientas de relajación o de respiración consciente, en general se utilizan como un método de “control emocional”, desviar la atención de los síntomas más desafiantes o bajar los niveles de activación fisiológica para poder dar lugar a la reflexión cognitiva o a la interpretación a través de la palabra que ocupa un espacio primordial y preferente en las sesiones.

Los profesionales de la salud no quieren invadir el terreno del otro y cada disciplina se ocupa de lo suyo. La medicina y la psico-

logía se especializan cada vez más y -sin dudar de que así resultan profesionales expertos en su campo-, en el trabajo cotidiano con los pacientes se comprueba que el enfoque multidisciplinar es el que ayuda a resolver con mayor eficacia algunas problemáticas. La especialización muchas veces deja a la persona completamente fragmentada y a los familiares muy desorientados.

Sin desmerecer ninguna técnica y como ya lo expresé en **El cuerpo como camino**, mi invitación al emprender cualquier trabajo terapéutico es considerar que en la gestión emocional no hay recetas ni verdades absolutas, no existe una fórmula única y predeterminada que valga para todo el mundo por igual. A pesar de todos los estudios médicos, psicológicos y de la neurociencia con el afán de estandarizar los tratamientos, es una realidad indiscutible que cada persona posee características individuales que la harán reaccionar de manera singular ante cualquier tipo de propuesta; lo que vale para unas, muchas veces no vale para las otras e incluso puede resultar contraproducente. Esta propuesta misma de integración y afrontamiento activo asume sus limitaciones de acuerdo con el estado mental y la estructura psíquica de la persona. Por esta causa, desde el lugar de los profesionales de la salud, es fundamental tener en cuenta este hecho evidente que la práctica terapéutica nos demuestra día a día y trabajar para ser abiertos, sensibles, no dogmáticos y creativos en nuestras intervenciones.

El respeto por la individualidad, la exploración y la combinación justa de elementos para cada persona, considerando su manera de ser particular, es primordial a mi entender para acompañarla y ayudarla en la resolución positiva de sus conflictos. La investigación personal de recursos en el marco de la terapia psicológica es una vía que permite descubrir la 'propia llave' que abrirá la puerta a la comprensión del sentido de los síntomas. Conocer herramientas diversas y lograr acceder a ellas en momentos de enfermedad y desesperanza ayudará a desafiar cualquier dificultad dando espacio al despliegue de la 'propia potencia'.

Llamo ‘potencia’ a lo que nos caracteriza a los seres humanos como individuos singulares y únicos, nuestras capacidades personales, esencia, habilidades, talentos, deseos e incluso la aceptación del dolor como parte de la vida, de nuestra propia vulnerabilidad, emociones extremas y limitaciones actuales. Una combinación única de diferentes rasgos y cualidades que nos hace ‘ser lo que somos’, nuestra fuerza interior. Esa potencia muchas veces está bloqueada, inhibida, reprimida, negada y nos sentimos incapaces de enfrentar o resistir las circunstancias desafiantes de la vida. Recurrimos así a sustancias externas o actividades que nos alejan de nosotros mismos y nos debilitan cada vez un poco más. En un trabajo terapéutico reconocer esa fuerza personal y lograr desplegarla es fundamental en el proceso de superación de las situaciones limitantes o adversas, crecer, madurar e integrar esa experiencia como un aprendizaje profundo y duradero.

Este libro es una reflexión acerca de la idea de cuerpo que los seres humanos hemos ido construyendo a lo largo de nuestra historia y de qué manera influye en nuestra forma de ser y actuar en el mundo. Una idea que muchas veces divide en compartimientos estancos al cuerpo, la mente y las emociones, que niega la interrelación que existe entre lo que pensamos, sentimos y sucede en el cuerpo. Esta fragmentación favorece el malestar, contribuye al desarrollo de enfermedades y refuerza los síntomas. Como he mencionado antes, la idea fundamental que me guía es que ‘nuestro cuerpo no es un objeto que tenemos sino aquello que somos’ por lo tanto, -bajo mi punto de vista y experiencia profesional-, integrarlo en la propuesta terapéutica se vuelve indispensable.

Regreso al cuerpo es en definitiva la propuesta de ‘volver a casa’, a nuestro espacio propio, con una base sólida y segura; retornar a nuestra esencia, respetar la propia naturaleza, desplegar

la propia potencia y utilizar de manera inteligente los recursos que todos sin excepción tenemos.

El cuerpo siente, percibe y expresa. El cuerpo recuerda, sabe y ‘dice’ lo que la palabra calla. Aprender su lenguaje y escucharlo es el desafío y la invitación del libro que tienes en tus manos.

[Nota aclaratoria: **Regreso al cuerpo** es una continuación de **El cuerpo como camino** (Laura Grinsztajn. 2016) por lo que sugiero acceder a sus contenidos ya que aquí no se repiten sus conceptos pero en varias ocasiones remito a ellos (tienes un acceso directo en formato digital en mi página web). Si resulta de tu interés ahondar en la teoría al final encontrarás una bibliografía muy amplia y variada en la que me he inspirado para escribir este nuevo libro y que animo a leer para profundizar en tu propio punto de vista]