

Secció de Ciències de l'Educació

Salut, malaltia i teràpia morfoanalítica

La malaltia apareix quan la persona deixa d'estimar-se i respectar-se. Quan una persona es troba en un estat global o parcial de patiment, aquest es pot expressar tant a nivell psíquic com corporal, o en ambdós nivells alhora. El cos manifesta l'estat de funcionament de l'individu en cada moment. La persona pateix en el seu cos i aquest patiment és com el cos expressa que alguna cosa no funciona, i cal ser escoltat i ajudat en l'especificitat del dolor a nivell corporal.

La teràpia morfoanalítica (TM) és una eina eficaç per tractar i alleugerir la majoria de problemes musculars i d'articulacions, així com els trastorns funcionals i psico-somàtics en general. Però la nostra experiència demostra que si l'acció del terapeuta és només tècnica i sols afecta l'aspecte físic només s'assoleixen resultats superficials i poc duradors.

La salut és un equilibri intern, el resultat de l'harmonia entre les tensions físiques, emocionals i mentals: l'harmonia corporal. L'art del terapeuta és tractar el pacient globalment a partir dels seus símptomes. Es tracta de tenir en compte la somatització, no de *carregar* amb elles. Interessar-se pel símptoma és fer-ho simultàniament per la persona sencera. El pacient pot llavors sentir-se comprès i acceptat afavorint així la instal·lació d'un

estat de confiança necessari per tractar el símptoma i estar obert a la possibilitat d'abandonar les velles estructures de comportament psíquic i corporal.

Les tècniques corporals que s'usen en TM permeten al pacient alleugerir les seves somatitzacions però sense perdre de vista que el símptoma forma part del llenguatge corporal, parla del patiment global del pacient, de la seva pèrdua d'harmonia. Amb aquest mètode accedim al llenguatge dels símptomes per descodificar-lo. Es tracten les causes, no només les conseqüències. El símptoma és l'expressió visible d'un procés invisible i amb el seu senyal pretén interrompre el nostre fer habitual, avisar-nos d'una anomalia i obligar-nos a indagar. És un senyal que atreu la nostra atenció, interès i energia. Indica una pèrdua de l'equilibri intern de l'ésser humà (entès com una unitat física, emocional, mental i espiritual). En analitzar-ne el sentit i significat s'ajuda la persona a prendre consciència del seu significat inconscient.

Els tècnics corporals es podrien classificar en tres grups principals: els que treballen el cos real (músculs, ossos, òrgans, pell), els que treballen el cos viscut (percepcions, sensacions...), i els que treballen el cos emocional, afectiu i mental. La particularitat de la TM és estar

alhora als tres cossos o plans i treballar-los conjuntament. Així, s'utilitzen postures d'estirament muscular global per allargar totes les cadenes musculars alhora. El pacient participa activament en aquest procés físic i mental. Això és molt important: la seva consciència està en el lloc del cos, escoltant les sensacions propioceptives, i li permetrà localitzar les tensions i viure-les per alliberar-se'n.

Es un treball molt complet perquè es produeixen grans transformacions morfològiques i els dolors d'origen biomecànic s'alleugereixen ràpidament. Paral·lelament, les relacions entre voluntari i involuntari, conscient i inconscient, es transformen i equilibren.

Es realitza també un treball respiratori profund de decriscació diafragmàtica, sovint relacionat amb el treball del so o amb misatges específics. El desbloqueig respiratori és fonamental. També s'usen diferents tècniques de mobilització i massatge. Amb les primeres s'aconsegueix una gran alliberació articular, harmonització del to muscular i relaxació profunda. Els massatges poden ser de tipus global, embolcallants i suaus per afavorir el relaxament i la reunificació de l'organisme, i de tipus profund que menen a la confrontació amb els punts de tensió del cos. S'escull el tipus de massatge segons l'estat del pacient, el grau d'activitat/passivitat o de l'estat de comunicació verbal/infraverbal.

Així, el treball corporal s'adapta perfectament a la vivència del moment, i és el treball de consciència i reestructuració de l'esquema corporal un dels elements més importants de la TM que s'usa per separat o associat a altres tècniques corporals. Són tècniques suaus, mai agressives. El seu punt en comú és la consciència de l'aquí i ara i l'acceptació del real. Són llocs de vida i trobada a través del cos. Permeten al pacient trobar la relació justa amb ell mateix, el seu cos, els altres i el seu entorn.

La TM s'adreça a persones amb patiments físics (dolors musculars, deformacions de columna, problemes respiratoris, càncer, etc.)

en què la persona sap més o menys conscientment que el seu problema és d'origen psico-somàtic o bé problemes psíquics (crisis personals, professionals, afectives, sexuals, etc.) que poden originar trastorns físics, anímics, relacionals (insomni, bulímia, ansietat, estrès, comunicació, migranya) o estats depressius amb tendències paranoïdes, autistes, anorèxiques. Escollir tractar-se des del pla físic permet reconnectar amb les necessitats personals fonamentals. El cos és el camí més natural per retrobar la unitat i l'energia de vida que hi ha en nosaltres.

A nivell físic es constata en els pacients un redreçament de la postura i una major equilibri. Els canvis morfològics són molt apreciables, particularment en els casos d'escoliosi, hiperlordosi, acurtaments, genolls deformats, peus plans, etc. La pelvis, les extremitats i la columna vertebral es realineen segons els eixos fisiològics vitals. Es recupera elasticitat muscular i mobilitat articular. Pot variar el pes i la respiració és més àmplia i lliure, puja el to energètic i la capacitat de resistència. El cos es torna més vibrant, sensible, i augmenta la capacitat de sentir plaer. A nivell psicològic seria molt difícil resumir els efectes variats, profunds i subtils. Les persones reflexionen sobre elles mateixes, la seva manera de viure i pensar. Augmenta la seva capacitat d'interiorització, de crear els seus propis ritmes, escoltar i decidir. Hi ha més relaxació, les emocions no arrastren l'individu tan fàcilment, i es pot relacionar millor amb l'entorn. La persona agafa confiança i se sent més emprenedora. En definitiva, té menys por de viure, d'emocionar-se i augmenta la qualitat i profunditat de les relacions. Es responsabilitza més de la seva vida i descobreix una nova capacitat d'estimar i ser estimada.

Secció de Llengua i Literatura

Curs de comentari lingüístic de textos

A càrrec de Pere Navarro i Miquel Àngel Pradilla, professors de Llengua Catalana i de Lingüística General, respectivament, de la Universitat Rovira i Virgili.

Dies i horaris:

19 i 26 d'abril i 3, 10 i 17 de maig de 7 a 9 de la tarda

Inscripcions:

del 13 al 16 de març

Preu:

1.500 PTA per als socis del Centre de Lectura i 4.000 per als no socis.

Nombre de places: 35

Es lliurarà certificat d'assistència al curs.

LLUÍS OLIVA

SOMOTERAPEUTA - MORFOANALISTA