

BIOENERGETICA

Dr. Alexander Lowen

El concepto de energía

Carga, descarga, circulación y movimiento

Como ya hemos dicho, la bioenergética es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. Esta palabra se emplea también en 'bioquímica y significa un campo de investigación sobre los procesos de la energía a nivel molecular y submolecular. Como indicó Albert Szent-Gyorgyi, la energía para mover la Máquina de la vida. En realidad, hay energía necesariamente en el movimiento de todas las cosas, vivas o no vivas. La ciencia corrientemente considera esta energía de carácter eléctrico. Pero hay otros puntos de vista sobre su naturaleza, especialmente en lo que se refiere a los organismos vivos "Reich descubrió la energía cósmica fundamental, llamada por él orgona, que no era de naturaleza eléctrica, La filosofía china proclama la existencia de dos energías, en relación polar recíproca, llamadas yin y yang. Estas energías constituyen la base de la práctica meditativa china denominada acupuntura, algunos de cuyos resultados han asombrado a los médicos occidentales.

No creo que sea importante para este estudio determinar qué es en realidad la energía de la vida. Todos los conceptos sobre esto tienen algo de razón, y no he podido conciliar las diferencias que hay entre ellos. Pero podemos aceptar la proposición fundamental de que hay energía en todos los procesos de la vida

¹ Albert Szent-Gyorgyi, *Bioenergetica* (Nueva York. Atadcmic Press 1957),

44

El concepto de energía / 45

—en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento—, y que estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía. Así, por ejemplo, la carencia de alimento agotaría o reduciría tan gravemente la energía del organismo, que se produciría la muerte; e igualmente, suprimir el oxígeno necesario obstaculizando la respiración podría ocasionar la muerte al individuo. Los venenos que entorpecen las actividades metabólicas del cuerpo, reduciendo así su energía, producen el mismo efecto.

Suele aceptarse en general que la energía de un organismo animal procede de la combustión de alimentos. Las plantas, por otra parte, tienen la capacidad de captar y utilizar la energía solar para sus procesos vitales, atrapándola y transformándola en sus tejidos, que de esta manera pueden servir de alimento a los animales herbívoros. A su vez, el cambio del alimento en energía libre utilizable por el animal para las necesidades

de su vida es un procedimiento químico complejo, que en fin de cuentas supone el uso del oxígeno. La combustión de los alimentos no es diferente de la que se produce en el incendio de un bosque, que también necesita oxígeno para sostenerse. En ambos casos, el nivel de la combustión depende de la cantidad de oxígeno que se consume.

Esta analogía simple no explica el fenómeno complicado de la vida. Un fuego como se apaga cuando se acaba el combustible que lo mantiene: además arde indiscriminadamente, sin reparar en la energía liberada por la combustión. El organismo viviente es, por el contrario, un fuego independiente, autorregulador y perpetuador de sí mismo. Sigue constituyendo el gran misterio cómo se desarrolla este milagro de arder sin encenderse ni agotarse. No somos capaces todavía de dilucidar este enigma, pero es muy importante procurar entender algunos de los factores que intervienen en el fenómeno, porque todos queremos mantener constante y brillantemente encendida la llama de la vida dentro de nosotros.

No estamos acostumbrados a pensar en la personalidad en función de la energía, pero son dos valores que no pueden disociarse. La cantidad de energía que tenga el individuo y la forma en que la use tiene que determinar su personalidad y reflejarse en ella. Unos tienen más energía que otros. Una persona impulsiva, por ejemplo, no puede recibir en su nivel de excitación o energía ningún aumento; tiene que descargar el exceso lo más rápidamente posible. El individuo compulsivo usa su energía de modo distinto: él tiene también que descargar su excitación, pero lo hace según patrones de movimiento y conducía rígidamente estructurados.

La relación de la energía con la personalidad *se* manifiesta más claramente en una persona deprimida. Aunque la reacción y la tendencia depresiva derivan de la integración de factores psicológicos y físicos complicados,² hay algo perfectamente claro. El individuo deprimido lo está también en su energía. Los estudios filmados muestran que sólo realiza la mitad aproximadamente de los movimientos espontáneos que efectúa el individuo no deprimido. Si el caso es grave, puede quedarse sentado inmóvil, apenas realizando movimiento alguno, como si no tuviese energía para obrar. Su estado subjetivo responde muchas veces a esta imagen objetiva. Generalmente cree que le falta energía para seguir moviéndose. Acaso se lamenta de sentirse sin fuerzas, aunque no está cansado. La depresión de su nivel de energía se observa en la disminución de todas sus funciones energéticas. Su respiración está deprimida, su apetito está deprimido, su ímpetu sexual está deprimido. En tal estado quizás no pudiese reaccionar a nuestras exhortaciones de interesarse por algo: literalmente, no tiene la energía necesaria para sentir interés por nada.

Yo he tratado a muchos parientes deprimidos, porque éste es uno de los problemas más comunes que lleva la gente al consultorio. Tras escuchar su historia, pasando revista a su pasado y valorando su condición, procuro ayudarlos a recuperar su energía. La manera más inmediata de lograrlo, es aumentar su toma de oxígeno, o sea, hacerlos respirar más profunda y plenamente. Hay diversas formas de ayudar a una persona a movilizar su respiración, y pienso describirlas en capítulos posteriores. Parto del supuesto de que el individuo no puede hacerlo por sí mismo, porque en ese caso no habría acudido a solicitar mi ayuda. Esto significa que yo tengo que poner en juego *mi propia* energía para hacerle entrar a él en actividad. Esto requiere dirigirlo a realizar bajo mis indicaciones ciertas actividades sencillas que poco a poco, dan profundidad a su respiración, y practicarle presiones y tectos físicos para estimularla. Lo importante es que, al reactivarse la respiración del individuo, su nivel de energía se eleva. Cuando llega a cargarse., puede producirse en sus piernas

* Lowen, *Depresión and the Body*, op. cit.

El concepto de energía / 47

un suave temblor o vibración involuntaria. Esto se interpreta como señal de que circula por su Cuerpo cierta corriente de excitación, especialmente en la parte inferior. Su voz puede haberse más sonora, porque es mayor la cantidad de aire que fluye a través de su laringe, y el rostro puede tornársele radiante. Quizás no se necesiten más de veinte o treinta minutos para lograr cata mutación y para que el paciente se sienta "revitalizado". En efecto, ha salido temporalmente de su estado depresivo.

Aunque se observa inmediatamente y se experimenta enseguida el resultado de la aspiración más profunda y plena, no es la cura de la condición depresiva. Ni dura su efecto, puesto que la persona no es capaz de mantener espontáneamente esta cualidad profunda de la respiración. En dicha incapacidad radica el problema de la depresión, que no puede resolverse sino por medio de un análisis concienzudo de todos los factores que han contribuido al decaimiento del cuerpo y a la personalidad deprimida. Pero tampoco el análisis valdrá gran cosa si no va acompañado de un esfuerzo asiduo por elevar el nivel de la energía personal, cargando el cuerpo energéticamente.

No puede estudiarse el concepto de carga energética sin considerar también lo que es una descarga de energía. Los organismos vivos sólo son capaces de funcionar cuando existe equilibrio entre la carga y descarga de su energía. Mantienen un nivel de energía adecuado a sus necesidades y oportunidades. Un niño en crecimiento recibirá más energía que la que descarga, y utilizará el exceso para crecer. Lo mismo cabe decir de la convalecencia y hasta del crecimiento de la personalidad. El desarrollo requiere energía. Pero además de esto generalmente la cantidad de energía que se carga corresponde a la que se descarga merced a la actividad.

Toda actividad requiere y utiliza energía, lo mismo la palpitación del corazón que los movimientos peristálticos de los intestinos, andar, hablar, trabajar y el sexo. Sin embargo, los organismos vivos no son máquinas. Sus actividades fundamentales no se realizan mecánicamente, sino que son expresiones de su ser. El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos, y cuando esta autoexpresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, experimenta una sensación de satisfacción y placer con la descarga de su energía. Este placer y satisfacción estimula a su vez al organismo a una mayor actividad metabólica, que inmediatamente se refleja en una respiración más profunda y completa. Las actividades rítmicas e involuntarias de la vida funcionan a nivel óptimo con el estímulo del placer.

Como el dejado indicado, el placer y la satisfacción constituyen la experiencia inmediata de las actividades de la autoexpresión, Limítese el derecho del individuo a expresarse a sí mismo, y se habrán limitado las oportunidades que tiene de gozar del placer y del vivir creativo. Por el mismo motivo, cuando la capacidad individual de expresarse a sí mismo, o de expresar las ideas y sentimientos, está limitada por fuerzas internas (inhibiciones o tensiones crónicas musculares), se reduce también la capacidad individual del placer. En este caso, la persona reduce su carga de energía (*inconscientemente*, claro está) para mantener el equilibrio energético de su cuerpo.

No puede elevarse el nivel de la energía personal con sólo cargarse el individuo por medio de la respiración. Tienen que abrirse los canales de la autoexpresión por medio del movimiento, la voz y los ojos, para que pueda producirse una descarga mayor. No es raro que esto ocurra espontáneamente en el proceso de cargarse. La respiración puede hacerse espontáneamente más profunda al reclinarse sobre una silla o asiento para respirar. Es posible que, sin proponérselo ni caer *en* la cuenta, el individuo rompa de pronto a sollozar y a llorar. De momento acaso no sepa a qué obedece aquello. Al profundizarse la respiración se abrió su Garganta, se cargo su cuerpo y se activaron emociones reprimidas, haciendo erupción un sentimiento de tristeza que se expansionó hacia afuera. Algunas veces es la ira la que revienta. Pero en muchas ocasiones no ocurre

nada, porque el individuo está quizás demasiado asustado para abrirse y dar rienda, suelta a sus emociones. En este caso adquiere conciencia de que está "reprimiéndose", y de las tensiones musculares de su garganta y de su pecho que bloquean la expresión de sus sentimientos. Quizás sea necesario entonces aliviar la represión con un trabajo físico directo sobre la tensión crónica muscular.

Corno la carga y la descarga funcionan como una unidad, la bioenergética toma en cuenta simultáneamente ambos miembros de la ecuación para elevar el nivel de energía individual, abrir el camino para la autoexpresión y restaurar la circulación de los sentimientos *en* el cuerpo del paciente. Por tanto, siempre se insiste de manera principal en la respiración, el sentimiento y el movimiento, junto con el intento de relacionar el funcionamiento energético actual del individuo con la historia de su vida. Este enfoque combinado va descubriendo paulatinamente las fuerzas interiores (los conflictos) que impiden a la persona funcionar a todo su potencial energético. Cada vez que se resuelve uno de estos conflictos internos, sube el nivel individual de energía. Esto quiere decir que la persona carga y descarga, más energía en actividades creadoras, placenteras y satisfactorias.

No quisiera dar la impresión de que la bioenergética es capaz de solucionar todos los conflictos enterrados del individuo, aliviarle todas las tensiones crónicas y restablecer el flujo pleno y libre de sus sentimientos. Quizás no logremos totalmente alcanzar esta meta, pero sí instituímos un proceso de crecimiento orientado en esa dirección. Todo tratamiento terapéutico se encuentra con la dificultad de que la cultura en que vivimos no está orientada hacia la actividad y el placer creador. Como ya he dicho en otra obra,³ no está polarizada hacia los valores y ritmos del cuerpo vivo, sino hacia los de las máquinas y productividad material. No podemos evitar la conclusión de que las fuerzas que inhiben LA autoexpresión, y por tanto, merman nuestro funcionamiento energético, derivan de esta cultura y forman parte de ella. Toda persona sensitiva sabe que se necesita una energía considerable para proteger al propio yo de ser atrapado por el ritmo frenético del vivir moderno, con todas sus presiones, tensiones, violencia e inseguridades.

El concepto de flujo o circulación necesita cierta explicación más o menos detenida: indica un movimiento del interior del organismo, que podría compararse a la circulación de la sangre. Al fluir ésta por nuestro cuerpo, lleva metabolitos y oxígeno a los tejidos, proporcionándoles energía, y retira los desechos de la combustión. Pero es más que un simple medio: es el fluido energéticamente candado del cuerpo. Al llegar a cualquier parte de él, le imparte vida, calor y excitación. Es el mensajero y el representante de Eros⁴. Observemos lo que ocurre en las zonas erógenas del cuerpo, en los labios, en las mamas y en los órganos genitales. Cuando se saturan de riego Sanguíneo (y cada uno de estos órganos está dotado de una rica y tupida red vascular), nos sentimos excitados, calientes y afectivos, y buscamos el contacto con otra persona. La exaltación sexual se produce sincrónicamente con una más intensa circulación sanguínea hacia la

* Lowen, *Pleasure, op. cit.*

* **Lowen**, *The Physical Dynamics of Carácter Structure, op. cit.*

periferia del cuerpo, y especialmente hacia las áreas erógenas. Lo mismo da que la excitación provoque el flujo sanguíneo, o que **sea** la sangre la que provoque la excitación. El caso es que ambos fenómenos van siempre juntos.

Además de la sangre, hay en el cuerpo otros fluidos energéticamente cargados, como la linfa y los fluidos intersticiales E INTRACELULARES. La expansión de la excitación no se limita a la sangre, sino que viaja por todos los fluidos del cuerpo. Hablando desde un punto de vista energético, el cuerpo entero puede considerarse como una única célula, cuya membrana fuese la piel. Dentro de esta gran célula, la excitación puede propagarse

en cualquier dirección o en direcciones específicas, según sea la naturaleza de nuestra reacción a un estímulo. Este concepto del cuerpo como una sola célula no se opone al hecho de que dentro de él hay numerosos tejidos especializados, nervios, vasos sanguíneos, membranas mucosas, músculos, glándulas, etc., todos los cuales cooperan como parte del todo para promover la vida del mismo.

El individuo puede experimentar la expansión de la excitación como una sensación que desafía frecuentemente las fronteras anatómicas. ¿No ha experimentado una alguna vez la ola de ira que sube por la parte superior del cuerpo, cargando los brazos, el rostro y los ojos? Puede adoptar la forma de "sentir calor debajo del cuello", o llegar a un sofocamiento apoplético de la cabeza y del cuello, que se cargan de sangre. Cuando una persona llega a ver rojo por la cólera que la invade, es que su retina se ha inyectado de sangre. Pero también la sensación de ira puede tener una calidad blanca y fría, debido a la vasoconstricción periférica que impide a la sangre llegar a la superficie. Hay además una cólera negra, envuelta en una oscura nube de odio.

La circulación hacia arriba de la sangre y de la excitación puede provocar una emoción completamente distinta cuando sigue diferentes canales y excita diversos Órganos. Una ola de excitación por la parte anterior del cuerpo, desde el corazón hasta la boca, los ojos y las manos, puede producir la sensación de desear algo ansiosamente, expresada en el gesto de abrir y extender la mano. El flujo de la ira tiene lugar principalmente a lo largo de la parte posterior del cuerpo. La circulación hacia abajo de la sangre y la excitación produce ciertas sensaciones interesantes. Puede parecerse al deslizamiento vertiginoso por una montaña rusa o a las subidas y bajadas rápidas de un elevador. Son las sensaciones que tanto gustan a los niños aficionados a los columpios. Son más intensas y placenteras cuando producen cierto cosquilleo en el vientre, unido con una fuerte carga sexual. Pero también pueden ir acompañadas de ansiedad, en cuyo caso se nota en el vientre una sensación de hundirse.

Considerando que el noventa y nueve por ciento del cuerpo está compuesto de agua, en parte estructurada, pero en gran cantidad líquida, pueden describirse las sensaciones, sentimientos y emociones como corrientes u olas de este cuerpo líquido. Las sensaciones, sentimientos y emociones son las percepciones de movimientos internos en el cuerpo relativamente fluido. Los nervios sirven de intermediarios en estas percepciones y coordinan las reacciones, pero los impulsos y movimientos interiores son intrínsecos y esenciales en la carga energética del cuerpo y en sus ritmos y pulsaciones naturales. Estos movimientos internos representan la movilidad corporal, que es distinta de los movimientos voluntarios sujetos a control consciente. Se observan más claramente en los organismos muy jóvenes. En el cuerpo de un niño puede verse el juego constante del movimiento como las olas de un lago, sólo que estos movimientos están producidos por fuerzas interiores. Al envejecer el individuo, su movilidad corporal tiende a disminuir. Se hacen más estructurados y tiesos los movimientos?, hasta que cesan totalmente con la muerte.

Hay además en todos nuestros movimientos voluntarios un factor involuntario, que representa la movilidad esencial del organismo. Este elemento involuntario que acompaña a la acción voluntaria es el que explica la viveza o espontaneidad de nuestras acciones y movimientos. Cuando falla o está disminuida, los movimientos corporales tienen algo de mecánico y carente de vida. Los movimientos puramente voluntarios o conscientes apenas provocan sensaciones que no sean las de carácter cinestésico de desplazamiento en el espacio. Su calor emocional o expresivo procede de su factor involuntario, que no está sujeto a control consciente. La fusión de los elementos conscientes e inconscientes, o sea, voluntarios e involuntarios, da lugar a movimientos que tienen valor emotivo, pero que son acciones coordinadas y eficientes.

La vida emocional del individuo depende de la movilidad de su cuerpo, que es función de la expansión o flujo de la excitación a través de él. Las anomalías o trastornos de esta expansión constituyen obstáculos o bloques, los cuales se manifiestan en las áreas en que se reduce la movilidad corporal. Pueden palparse fácilmente estas áreas, o explorarse con los dedos, para observar la espasticidad de la musculatura. Las expresiones "bloque", "insensibilidad o zona muerta" y "tensión muscular crónica"¹ sirven para explicar el mismo fenómeno. Generalmente, puede suponerse que hay un bloque al ver un área insensible, y al sentir o palpar la contracción muscular que la sostiene.

Siendo el cuerpo un sistema energético, es natural que esté en interacción con su medio ambiente energéticamente. Además (de la energía derivada de la combustión de los alimentos, el individuo se excita o carga en virtud del contacto con fuerzas positivas. Un día brillante y despejado, un paisaje hermoso, una persona feliz, producen un efecto estimulante. Los días oscuros y encapotados, la fealdad o la gente deprimida ejercen un impacto negativo en nuestras energías y parecen contagiarnos de su depresión. Todos somos sensibles a las fuerzas o energías que nos rodean, pero el impacto que producen no es igual en todos. Una persona más cargada es más resistente a las influencias negativas, y al mismo tiempo, constituye una influencia positiva para los demás, especialmente cuando la excitación fluye libre y plenamente por todo su cuerpo. Estos individuos son una bendición, es una alegría estar con ellos, y todos lo sentimos intuitivamente.

Tú eres tu cuerpo

La bioenergética tiene como fundamento la proposición sencilla, de que el individuo es su cuerpo. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través de la cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. Carecería de sentido oponerse a esta proposición, porque podría decirse al objetante que nombrase una parte de sí mismo que no lo fuese de su cuerpo. La mente, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente. Un cadáver no tiene mente, ha perdido el espíritu y se le ha ido el alma,

Ahora bien, si tú eres tu cuerpo y tu cuerpo eres tú, este expresa quién eres. Es tu modo de ser en el mundo. Cuanto más vida tenga tu cuerpo, más estás en el mundo. Cuando tu cuerpo pierde algo de su vitalidad, por ejemplo, cuando estás agotado, tiendes a retirarte. El mismo efecto produce la enfermedad, que provoca un estado de retiro. Hasta es posible que sientas el mundo a lo lejos o que lo veas tras una neblina. Pero también hay días en que estás radiantemente vivo, y el mundo que te rodea parece más brillante, más próximo a tí y más real. Todos quisiéramos ser y sentirnos más vivos, meta, a la que puede ayudarnos a llegar la bioenergética.

Como tu cuerpo expresa quién eres, nos impresiona con la importancia que tienes o con cuánto eres en el mundo. Por eso llamamos "un don nadie" a la persona que no nos produce impresión alguna y decimos que es "alguien*" el que nos causa una impresión poderosa. Esto no es más que el lenguaje del cuerpo. De la misma manera, tu estado de retiro no es un secreto. La gente lo siente, como siente tu fatiga o tu enfermedad. Si estás cansado, se refleja en muchos signos visuales y auditivos, en la caída de tus hombros, en la flojedad de la piel de tu rostro, en la falta de brillo de los ojos, en la lentitud y pesantez de tus movimientos y en lo apagado o sin timbre de tu voz. El mismo esfuerzo por disimular esta sensación la delata, porque hay tensión en ese intento forzado.

Lo que siente el hombre puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. La ira produce

tensión y, como hemos visto, una carga en la parte superior del cuerpo, en la que están situados los órganos principales del ataque, los dientes y los brazos. Se conoce al individuo irritado por su cara sonrojada, sus puños apretados y la contracción torva de su boca. En algunos animales se manifiesta esta emoción además por el erizamiento del pelo de su espalda y de su cuello. El afecto o el amor suaviza todos los rasgos fisonómicos y llena de calor la piel y los ojos. La tristeza presenta un aspecto decaído, como si la persona estuviese a punto de romper a llorar.

Pero es mucho más lo que revela el cuerpo. La actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve. El individuo de porte noble o talante regio, por así decirlo, se distingue claramente del que tiene la espalda encorvada, los hombros caídos y la cabeza ligeramente inclinada, que indican el peso de las cargas que gravitan sobre él. Hace algún tiempo traté a un joven de cuerpo voluminoso, pesado y carente de línea. Se lamentaba de sentir tal vergüenza al presentarse en la playa con sólo un calzón de baño, que ya no quería hacerlo. Además se sentía inadecuado sexualmente. Durante algunos años estuvo afanándose por sobreponerse a estas anomalías corporales a base de dietas alimenticias; y carreras, pero no le dieron resultado.

En el desarrollo de la terapia comprendió que su aspecto físico expresaba una faceta de su personalidad que antes no había sido capaz de aceptar, a saber: que una parte de él se identificaba con ser, más que un hombre, un niño grande y gordinflón. Así lo delataba además la forma en que se sentaba despatarrado en la silla y lo desaliñado y flojo de su ropa. Cayó entonces *en* la cuenta de que había adoptado inconscientemente la actitud de ser un muchacho rollizo, gordo y blanducho para oponerse a los continuos requerimientos de sus padres de que se desarrollase, como era debido, se hiciese un hombre, y fuese una persona sobresaliente. En realidad, sus problemas eran más profundos que todo se resumían en aquella su actitud corporal. A nivel consciente o del ego hacia caso a las indicaciones de sus padres, pero su resistencia inconsciente o corporal no se traducían en esfuerzo determinado alguno. Nadie puede triunfar en la vida estando en conflicto consigo mismo. El esfuerzo por imponerse al cuerpo tiene necesariamente que fracasar.

Es preciso reconocer la identidad y la diferencia entre los procesos síquicos y físicos. Mi paciente no era solo un chiquillo regordete, grande e infantil, sino además un hombre que se afanaba en serio por funcionar a ese nivel. Pero no era un hombre del todo, porque su inconsciente y su cuerpo lo habían sujetado y fijado en algún nivel infantil. Era un hombre que trataba de realizar sus potencialidades, pero fracasaba. En su cuerpo se revelaban dramáticamente ambos aspectos de él, porque era corpulento como un hombre, pero tenía roscas de grasa que le daban la apariencia de un niño. Hay muchos individuos que son víctimas análogas de un conflicto inconsciente entre los distintos aspectos de su personalidad. Lo que más abunda, es el conflicto entre las necesidades y demandas no atendidas en la infancia y los deseos y tendencias del adulto. La edad adulta requiere que el individuo sea independiente (que se sostenga por su propio pie) y asuma la responsabilidad de satisfacer sus necesidades y deseos. Pero, en las personas que padecen este conflicto interno, el esfuerzo por ser independientes y responsables va debilitado y minado por deseos inconscientes de que lo mantengan y atiendan. El resultado es una imagen compleja psicológica y físicamente. Una persona así puede mostrar en su conducta una independencia exagerada junto con el temor de estar solo, o la incapacidad para tomar decisiones. Esta misma imagen se refleja en su cuerpo. Los aspectos infantiles de su personalidad pueden manifestarse en sus manos y pies pequeños y en sus frágiles y delgadas piernas, que parecen inadecuadas para

soportar su peso, o también en un sistema muscular subdesarrollado que carece de potencial agresivo para lograr lo que necesita y desea.

En otros casos existe un conflicto entre lo juguetón del niño y el realismo del adulto y su personalidad. El individuo aparece superficialmente grave, frecuentemente sombrío, rígido, laborioso y moralista. Pero, cuando baja la guardia, por así decirlo, y se abandona, se hace infantil. Así ocurre sobre todo cuando se trata de gente que bebe. El niño aflora también a la superficie en forma de brincos y fiestas que no vienen a cuento. El rostro y el cuerpo del individuo tienen algo de tenso, duro y tirante que le hace parecer viejo. Sin embargo, se trasluce frecuentemente en él una expresión infantil, acompañada por una sonrisa o una mueca festiva que revela un sentimiento *de* inmadurez.

Surge el conflicto cuando no se permite expresarse libre y plenamente el carácter travieso y juguetón del niño. La represión de su curiosidad sexual y de sus inclinaciones eutrapélicas no eliminan estas tendencias. Están sepultadas y apartadas de la conciencia, pero siguen vivas en las capas subterráneas de la personalidad y emergen cuando se les da rienda suelta y se les tiene como desviaciones de las inclinaciones naturales. Los valores infantiles no se han integrado en su personalidad, sino que están aislados y enquistados como cuerpos ajenos y extrínsecos al ego,

La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo. Lo mismo que el leñador es capaz de leer la historia vital de un árbol en un corte transversal de su tronco, donde se aprecian los anillos anuales de su crecimiento, el terapeuta bioenergético puede leer la vida anterior de una persona en su cuerpo. Para ambos estudios se necesita ciencia y experiencia, pero están basados en los mismos principios.

Al ir creciendo el organismo humano, van añadiéndose a su personalidad diversas capas que continúan vivas y en funcionamiento en la edad adulta. Cuando son accesibles al individuo, constituyen una personalidad integrada que está libre de conflictos. Si se reprime y aísla u obstaculiza cualquier estrato y hasta cualquier experiencia, la personalidad está en conflicto y, por tanto, limitada. En la figura siguiente mostramos un diagrama esquemático de estas capas o estratos:

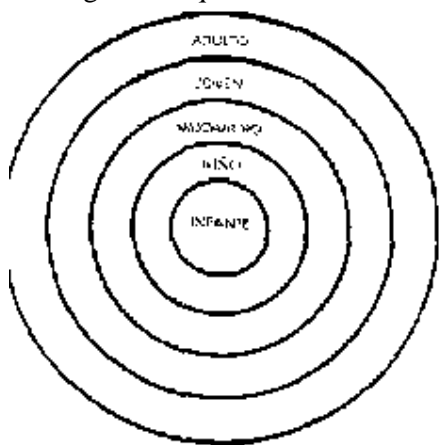


FIGURA 2.1

Los valores que cada uno de estos niveles añade a la vida pueden sintetizarse de esta manera:

Infante — amor y placer

Niño — creatividad e imaginación

Muchacho o muchacha — diversión y entretenimiento

Joven -- romance y aventura

Adulto —realidad y responsabilidad.

Al hablar de valores y cualidades, quizás sea mejor decir que el crecimiento a que nos estamos refiriendo es el desarrollo y la expansión de la conciencia. Cada nivel representa, por tanto, un sentido nuevo del yo y sus potencialidades, un concepto nuevo del yo y su relación con el mundo. Sin embargo, la conciencia no es una unidad separada o aislada de la personalidad, sino una función del organismo, un aspecto del cuerpo viviente. Se desarrolla en relación con el crecimiento del cuerpo física, emocional y psicológicamente. Depende de la experiencia; adquiere profundidad con la adquisición de las diversas destrezas; se confirma en la actividad.

Al equiparar los niveles o estratos con las cualidades de la conciencia, no quiero decir que cada nueva dimensión del yo aparezca formada en su plenitud al cabo de cierto periodo de la edad. La tendencia a la diversión comienza de hecho en la niñez, pero alcanza su máximo desarrollo después de haber pasado esta fase. Yo creo que la conciencia del juego y el sentimiento del gozo son más bien características del muchacho o de la muchacha que del niño. Con una explicación más detenida de cada estrato y su cualidad, se entenderá mejor la ecuación:

El *infante* se caracteriza por su deseo de estar apegado, particularmente a su madre. Quiere que lo carguen, acaricien, hagan fiestas y acepten. El amor o el afecto, como he dejado escrito en un libro anterior, puede definirse como el deseo de un apego íntimo. Cuando este deseo queda satisfecho, el infante experimenta placer. La privación de este apego necesario le produce un estado doloroso.

Todos los sentimientos de amor del adulto derivan de este estrato de su personalidad. El sentimiento del amor del adulto no es esencialmente distinto del que experimenta el infante, aunque puede variar su forma de expresión. El deseo de un apego o proximidad íntima está presente en todos los sentimientos del amor. El individuo que está en contacto con el infante que fue y sigue siendo todavía parte de él, conoce el sentimiento del amor. Está además en contacto con su corazón. Si se le arranca de su corazón o de su niñez, y en el grado en que esto ocurra, queda imposibilitado para experimentar la plenitud del amor.

La *niñez* añade una nueva dimensión o un nuevo valor a la vida. La necesidad del apego continuo cede ante la nueva necesidad de explorar el mundo, lo cual se facilita al niño al aumentar su coordinación motora. Por medio de esta exploración de personas y cosas, del espacio y el tiempo, el niño crea el mundo en su mente. Como no le molesta ningún sentido estructurado de la realidad, su imaginación es libre. Durante esta fase, crea además a nivel consciente su sentido del yo, en cuyo proceso explora imaginativamente la posibilidad de ser otros yos, como el de su madre, por ejemplo.

Yo opino que la niñez termina cuando el individuo ha formado una imagen articulada y coherente de su mundo y su yo personales. Una vez superada esta etapa, el *muchacho* o la *muchacha* se enfrenta a su mundo personal en su juego. Su dominio creciente de las actividades motoras y los juegos con los demás niños constituyen una forma de jugar divertida y alegre, porque es libre y tiene grandes compensaciones. Es más elevado el grado de excitación del juego de los muchachos y muchachas que el de los niños más pequeños, lo cual también explica los sentimientos de alegría que se experimentan en este periodo de la vida. Además es mayor el sentimiento de libertad que deriva de una independencia todavía no cargada de responsabilidades.

La *juventud* se caracteriza por una elevación mayor todavía del nivel posible de excitación, en relación con el interés nuevo por el sexo opuesto y el vigor creciente del ímpetu sexual. Idealmente, la juventud es el periodo más propicio para el romance y la aventura, en que se combina el hondo placer del apego a otra persona con la imaginación y creatividad mental del niño y la búsqueda de la diversión característica

del adolescente. Cuando las consecuencias posibles adquieren una realidad seria y el individuo asume la responsabilidad de las mismas, se llega a la etapa de la edad adulta. Es *adulto* el individuo consciente de las consecuencias de su conducta, que asume la responsabilidad de las mismas. Sin embargo, si pierde contacto con los sentimientos del amor y apego que conoció cuando era infante, con la imaginación creadora del niño, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes y el espíritu de aventura y romance que caracterizó su juventud, será una persona estéril, enteca y rígida. El adulto sano es a la vez infante, niño, muchacho y joven. Su sentido de la realidad y responsabilidad comprende la necesidad y el deseo de apego, o sea, de tener a alguien cerca, de amor, la capacidad de ser creador, la libertad de ser alegre y el espíritu necesario para ser aventurero. Es un ser humano integrado, o sea, completo y totalmente consciente.

Para entender el cuerpo vivo, tenemos que descartar los conceptos mecánicos. No es que no sean importantes los mecanismos del funcionamiento corporal, sino que no explican ese funcionamiento. El ojo, por ejemplo, no es una cámara fotográfica nada más: es un órgano sensorial para percibir, y un órgano expresivo para reaccionar. El corazón no es simplemente una bomba, sino un órgano del sentimiento, o para sentir, cosa que la bomba no puede hacer. Somos seres sensitivos, lo cual quiere decir que tenemos capacidad para sentir o percibir y para experimentar sensaciones o sentimientos. La percepción es una función de la mente, la cual es un aspecto del cuerpo. El cuerpo viviente tiene una mente, posee un espíritu y contiene un alma. ¿Cómo se entienden bioenergéticamente estos conceptos?

Mente, espíritu y alma

Hoy tendemos a afirmar que la dicotomía o pareja mente y cuerpo es producto del pensamiento humano, que mente y cuerpo constituyen en realidad una misma cosa. Durante mucho tiempo influían recíprocamente, pero no estaban directamente relacionadas. Este modo de pensar no ha cambiado del todo. Nuestro proceso docente está todavía dividido entre educación mental y física, que no tienen nada que ver la una con la otra. Pocos maestros de educación física creen que pueden afectar a la capacidad de aprendizaje del niño con sus programas gimnásticos o atléticos. Y en realidad, rara vez ocurre así. Sin embargo, si la mente y el cuerpo son uno, la auténtica educación física debería ser simultáneamente mental, y viceversa.

Yo estimo que el problema consiste en que aceptamos teóricamente el concepto de unidad, pero luego no lo aplicamos a nuestra vida diaria. Suponemos que se puede educar la mente *de un* niño sin prestar atención a su cuerpo. Acaso logremos embutir algunos datos en su cabeza, por el miedo que le hemos inspirado de que no va a valer después para nada o de que lo vamos a castigar. Pero, desgraciadamente, esos datos o esa información no se convierten en saber mientras no se relacionen con la experiencia. Se nos escapa el hecho de que la experiencia es un fenómeno corporal. Sólo se experimenta lo que tiene lugar en el cuerpo. La experiencia puede ser vivida o débil según el grado de vida del cuerpo. Cuando lo que ocurre en el mundo exterior afecta al cuerpo, el individuo lo experimenta, pero la experiencia que en realidad le llega es su efecto en el cuerpo.

El punto débil de la técnica sicoanalítica consiste en que pasa por alto el cuerpo del paciente en su intento por ayudarlo a solucionar sus conflictos emocionales. Como no aporta ninguna experiencia corporal de importancia, las ideas que surgen en el proceso del tratamiento siguen siendo impotentes para producir cambios grandes en la personalidad. Me ha tocado ver muchas veces a pacientes que han adquirido mucha información y algún conocimiento de su condición a través de años de psicoanálisis, pero cuyos problemas básicos siguen intactos. El conocimiento se convierte en

entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Sólo una comprensión profunda, cargada de un valor emocional fuerte, es capaz de modificar los patrones estructurados de la conducta.

En libros anteriores he explorado el problema de la mente-cuerpo con alguna profundidad. Aquí sólo quiero indicar ciertas funciones mentales que tienen gran importancia para la bioenergética. En primer lugar, la mente ejerce una función directiva sobre el cuerpo. El individuo puede a través de su mente dirigir la atención a diferentes partes del cuerpo, con lo cual puede concentrarse más intensamente sobre esas áreas. Voy a sugerir un experimento sencillo al lector. Extienda la mano al frente con el brazo relajado y concentre toda la atención en ella durante un minuto mientras respira con facilidad, y experimentará de manera distinta la mano. Sentirá en ella una corriente, que ahora se carga y produce una sensación de cosquilleo. Puede empezar a vibrar o temblar un poco. Si se siente esto se comprenderá que se ha dirigido una corriente de excitación o energía a la mano.

En los talleres de bioenergética yo utilizo una variedad distinta de este experimento para hacer más intensa la experiencia del interesado.

Le mando que apriete los dedos estirados de una mano contra los de la otra, manteniéndolas lo más lejos posible del cuerpo. Sin perder ese contacto, deben volverse después las manos hacia adentro, de forma que señalen al pecho, e ir las acercando sin que dejen de tocarse. Después se sostiene durante un minuto esta posición de hiperextensión mientras se respira con facilidad. Al terminar el minuto, las manos se relajan y aflojan. Puede volverse a sentir la corriente, la carga, el cosquilleo y la vibración. Practicando este ejercicio corporal, se podrá observar además que la atención está concentrada en las manos porque ha aumentado su carga. Están en un estado de tensión o carga mayor. Si se acercan poco a poco hasta que las palmas queden a cinco u ocho centímetros en estado totalmente relajado, pero cargadas todavía, se sentirá entre ellas la carga, como algo denso.

El concepto de energía / 61

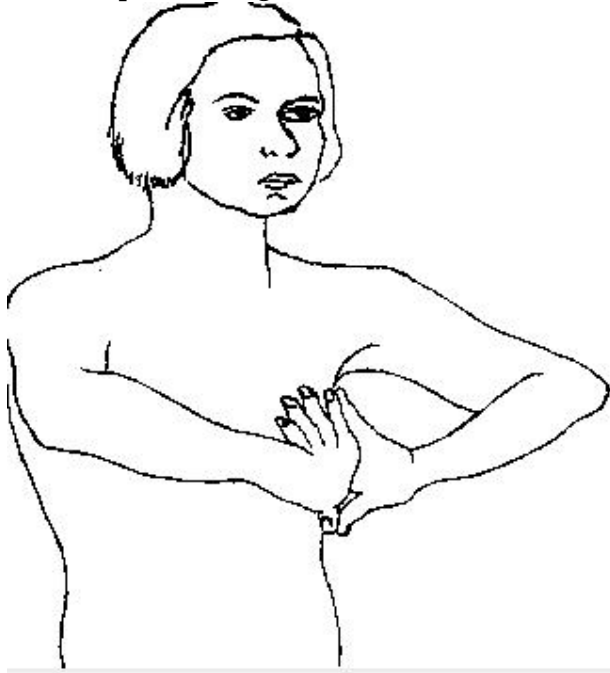


FIGURA 2.2

La mente puede dirigir la atención hacia dentro o hacia afuera, hacia el cuerpo o hacia, los objetos externos. La energía (\ sé enfoca de hecho sobre uno mismo o se proyecta sobre el mundo exterior. El individuo sano puede variar de concentración entre estos dos puntos con facilidad y rapidez, de forma que al mismo tiempo es consciente de su cuerpo y del medio que lo rodea. Cae en la cuenta de lo que le está ocurriendo, y al mismo tiempo, de lo que está pasando a los demás. Pero no todos tienen esta capacidad. Algunos piensan demasiado en sí mismos y desarrollan una autoconciencia embarazosa. Otros, en cambio, se fijan tanto en lo que está ocurriendo en torno suyo, que pierden la conciencia de sí mismos. Así ocurre frecuentemente con los individuos hipersensitivos. Ser consciente del propio cuerpo es uno de los principios de la bioenergética, porque sólo de esta manera se sabe quién es uno, es decir, se conoce la propia mente. En esto la mente funciona como un órgano perceptivo y reflexivo, que siente y define el propio estado de ánimo, los sentimientos y deseos propios, etc. Conocer la propia mente es saber lo que se quiere o lo que se siente. Cuando las acciones de las personas están influidas por otras y no por sus propios sentimientos, no tienen mente propia. Cuando el individuo no puede decidirse o tomar una determinación, es que tiene conciencia de dos sentimientos opuestos, igualmente fuertes. En estos casos, la decisión es imposible casi siempre hasta que un sentimiento se imponga al otro. Perder la mente, como ocurre en la locura, es no saber lo que uno siente. Así pasa cuando la mente está abrumada de sentimientos que no puede aceptar y no se atreve a concentrarse sobre ellos. Entonces el individuo se para o disocia su percepción consciente del cuerpo. Puede quedar despersonalizado, o proceder "a tontas y a locas", sin freno, y abandonado todo intento de recuperar el propio dominio.

Cuando la persona no para mientes en su cuerpo, es que tiene miedo de percibir o sentir sus propias emociones. Cuando son de carácter amenazador, generalmente las suprime por medio de tensiones musculares crónicas que no permiten circular o expansionarse a la excitación ni realizar movimientos espontáneos en las zonas interesadas. La gente reprime muchas veces su miedo porque tiene un el efecto paralizante; su furia, porque es demasiado peligrosa; y su desesperación, porque ejerce una influencia demasiado desalentadora,. También reprimen su conciencia del dolor, como cuando han experimentado un desengaño, porque no pueden tolerar tal sufrimiento. La represión del sentimiento disminuye la excitación del cuerpo y la capacidad de la mente para concentrarse. Es la causa principal de la pérdida del poder mental. La mayor parte de las veces nuestra mente está preocupada por la necesidad de conservar su control a expensas de sentirse con más vida.

La mente y el espíritu están también relacionados. El grado de espíritu que tiene el individuo está determinado por su vivacidad y vibración, es decir, por el grado de energía que tenga. La relación entre energía y espíritu es inmediata. Cuando la persona se excita y su energía aumenta, también se eleva su espíritu. Esto es lo que queremos decir cuando llamamos exaltada a una persona, y hasta a un caballo. Por tanto, yo definiría el espíritu como la fuerza vital de un organismo manifestada en la autoexpresión del individuo.⁵ El espíritu de la persona la caracteriza como individuo, y cuando es fuerte, lo hace descollar sobre sus congéneres.

La fuerza o espirirtu vital de un organismo ha sido asociada con su respiración. En la Biblia se dice que Dios sopló su espíritu sobre una pella de barro, y le comunicó la vida. En teología, al Espíritu de Dios o Espíritu Santo se le llama Pneuma, que el diccionario define como "alma o espíritu vital". Es un vocablo griego, que significa viento, aliento o espíritu, y tiene relación con *phein*, que quiere decir soplar o respirar. Muchas religiones orientales dan una importancia especial a la respiración como medio de comunicación con lo universal. También desempeña un papel importante en la bioenergética, porque

sólo respirando profunda y plenamente se puede captar y recoger la energía necesaria para una vida más intensa y espiritual.

El concepto de alma es más difícil de expresar que el de mente o espíritu. Lo que primordialmente significa es "el principio de la vida, del sentimiento, del pensamiento y de la acción en el hombre, como entidad distinta y separada del cuerpo".⁶ Se la relaciona con la vida después de la muerte, con el cielo o el infierno, ideas demasiado elaboradas que la gente rechaza hoy en general, hasta el punto de que su mera mención en un libro como este, que pretende reflejar la realidad objetiva, puede alejar de él a algunas personas, que no logran conciliar la idea de una entidad separada del cuerpo con el concepto de unidad que representa la bioenergética. Yo tampoco soy capaz de compaginar ambos valores. Afortunadamente todos coinciden en considerar al alma como algo que está en el cuerpo hasta la muerte. Ignoro lo que ocurre con ella en el momento de la muerte y después, pero es un problema que no me inquieta, porque mi interés fundamental se concentra en el cuerpo mientras vive.

¿Tiene el cuerpo viviente un alma? Esto depende de cómo se entienda la palabra "alma". *The Random House Dictionary* presenta una cuarta definición de la misma: "La parte emocional de la naturaleza del hombre; la sede de sus emociones o sen-

⁵ Véase Lowen, *Depression and the Body*, *op. cit.*, donde se desarrolla más detenidamente este concepto.

⁶ *The Random House Dictionary of the English Language*, edición no abreviada. (Nueva York, 1970).

timientos". Son sinónimos suyos "espíritu" y "corazón". Esto no ayuda gran cosa, porque entonces podría uno descartar sencillamente la palabra. Para mí tiene un significado completamente distinto, que me ayuda a entender a los seres humanos. Yo considero el alma como el sentimiento que tiene el individuo de ser una parte de un orden más vasto o universal. Este sentimiento debe surgir de la experiencia real de formar parte con el universo, o de estar relacionado de alguna manera vital o espiritual con él. Empleo el adjetivo "espiritual", no en su significado abstracto o mental, sino como espíritu, neuma o energía. Yo creo que la energía de nuestros cuerpos está en contacto y se interacciona con la energía que nos rodea en el mundo y en el universo. No somos un fenómeno aislado. Sin embargo, no todos sienten esta conexión o contacto. Según veo yo las cosas, el individuo aislado, enajenado o desconectado carece de la "animidad" que siento presente en las personas que se consideran parte de algo más grande que ellas.

Nacemos conectados, si bien la conexión más visible, que es el cordón umbilical, se corta en el momento de nacer. Mientras estuvo funcionando dicho cordón, el feto seguía hasta cierto punto siendo parte todavía de la madre. Aunque su existencia comienza a ser totalmente independiente después de nacer, sigue conectado energéticamente y emocionalmente con su madre, reacciona a sus excitaciones y siente y es afectado por su estado de ánimo. No me cabe la menor duda de que el infante siente su unión y conexión con la madre. Tiene un alma, que se asoma muchas veces a su profunda mirada.

El crecimiento es la expansión en múltiples niveles. Créanse y experimentense nuevas conexiones. La primera es con los demás miembros de la familia. Una vez establecida esta conexión, hay un intercambio energético entre el infante y cada persona de la familia, además de una conexión con ésta como grupo. Se va haciendo parte de su propio mundo, tanto como del de los demás.

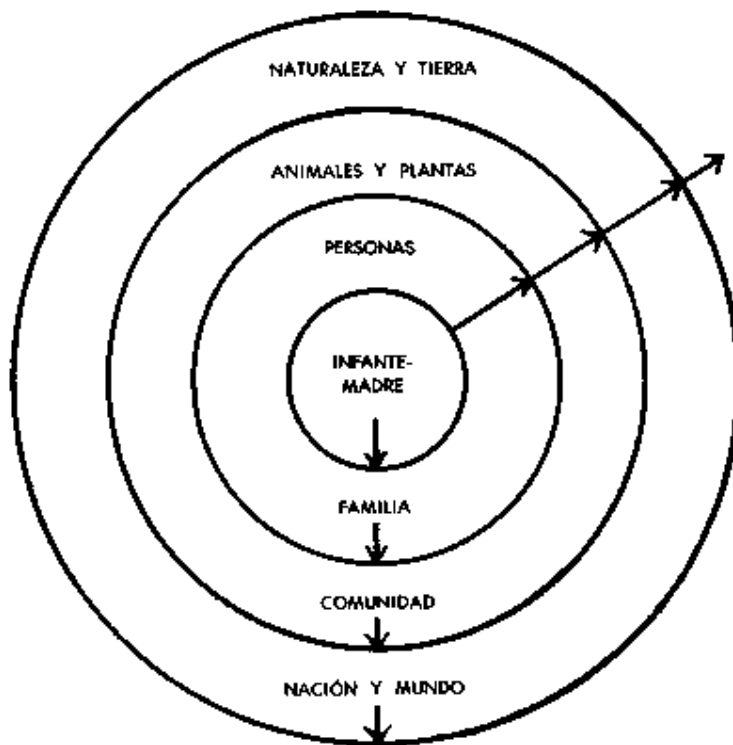
Al aumentar su conciencia e intensificarse sus contactos, la persona va desarrollando círculos cada vez más anchurosos de relaciones. Acepta y se identifica con el mundo de las plantas y de los animales, con la comunidad en que vive, que se convierte en la suya, lo mismo que él se hace su miembro, etc., etc. Así continúan ampliándose los círculos, al ir aumentando el individuo en edad. Si no cercena este importante vínculo, sentirá que pertenece al gran orden natural de nuestra Tierra. Y lo mismo que él pertenece a ella, ella le pertenece a él. En otro nivel de pensamiento, la pequeña comunidad va ensanchándose hasta abarcar a la nación y luego al mundo de la humanidad. Más lejos quedan las estrellas y el universo. En los ojos de las personas mayores se refleja a veces una expresión de distancia, como si tuviesen la mirada concentrada en los cielos. Diríase que, cuando la vida se aproxima a su fin, el alma se pone en contacto con su lugar final de descanso.

En la figura 2.3 se muestran las relaciones en expansión del individuo como un conjunto de círculos concéntricos. Este diagrama es parecido al de la figura 2.1, que ilustra en un contexto diferente los distintos niveles de desarrollo de la conciencia individual. Al expandirse la conciencia, incorpora más valores del mundo externo a la sique y a la personalidad del individuo. El organismo recién nacido es energética y síquicamente como una flor que va desplegándose y abriéndose poco a poco al mundo. En este sentido el alma está presente en el nacimiento, pero como comienzo nada más. Como un aspecto del organismo, ella también pasa por el proceso natural de crecimiento y maduración, al fin del cual queda identificada totalmente con el cosmos y pierde su calidad individual. Podemos aceptar la posibilidad de que, al sobrevenir la muerte, la energía liberada del organismo abandona el cuerpo para fundirse con la energía universal o cósmica. Decimos entonces que el alma se separa del cuerpo.

La vida llega al mundo como ser, pero el ser, este ser, parece carecer de plenitud, de realización. Uno de los pacientes me lo expresó muy claramente cuando me dijo: "Ser no basta. Yo quiero pertenecer. . . pertenecer a algo, y no lo siento así". La expansión del ser por el mundo por medio de identificaciones y relaciones provoca el sentimiento de pertenecer. Esta sensación de pertenecer, que es una de las más importantes del organismo, indica la necesidad que tiene el individuo de contacto con su medio ambiente y con el mundo. Por medio del "pertenecer", el alma escapa a la angosta limitación del yo, sin perder el sentido de sí mismo o de ser, que es nuestra existencia individual.

La vida del cuerpo: el ejercicio bioenergética

En el primer capítulo dije que, antes de conocer a Reich, me dediqué a los deportes y a la calistenia. La vida del cuerpo



UNIVERSO FIGURA 2.3

siempre ha ejercido un atractivo especial para mí, que podría normalmente haberme llevado a una existencia al aire libre. Pero también me he sentido atraído hacia la vida de la mente, por lo que no pude entregarme del todo a ninguno de estos dos aspectos de mi personalidad. Me sentía dividido, y me afanaba por satisfacer estas dos necesidades opuestas, con la esperanza de hallar una solución al conflicto.

Este problema no es mío nada más, naturalmente. Muchísima gente de las culturas civilizadas padece esta misma escisión dentro de sí. Y la mayor parte de las culturas han tenido que arbitrar distintos modos de mantener vibrante y dinámica la vida del cuerpo contra las demandas contrarias de la vida intelectual. En las culturas occidentales, los deportes han constituido uno de los principales procedimientos para movilizar y disciplinar conscientemente al cuerpo. Los griegos, que fueron de los primeros en reconocer la importancia de la vida del cuerpo, concedieron un valor tremendo a los deportes.

En proporción directa con el apartamiento o retiro de una cultura de la naturaleza y de la vida corporal, aumenta la necesidad de movilizar el cuerpo y dedicarlo a actividades especiales. Por eso vemos hoy cómo crece el interés por los deportes y cómo se da cada día más importancia a los ejercicios regulares para mejorar la salud física. En la última década se han hecho sumamente populares diversos programas gimnásticos, entre ellos los de la Real Fuerza Aérea Canadiense y aerobics, que se reducen principalmente a carreras y trotecillos como ejercicio básico. Desgraciadamente, la actitud norteamericana respecto al cuerpo está muy cargada de consideraciones personales. El resultado es que el gusto y satisfacción corporal que proporcionan los deportes pasa a segundo plano en la mayor parte de las personas ante el deseo de ganar o triunfar. La concentración en ganar suele añadir cierto grado de tensión a la actividad, que disminuye su valor de estimular y liberar el cuerpo. Todos conocemos el caso del golfista cuya mañana queda destrozada con un *putt* de mala suerte. También los programas norteamericanos de ejercicios corporales están excesivamente influidos por

motivos de vanidad y de seguir la corriente de la moda. Hacemos gimnasia por mejorar de figura, desarrollar músculos o parecer más sanos y vigorosos. Nuestro cuerpo ideal debería tener las cualidades de un caballo de carreras, esbelto, enjuto. . . y preparado para ganar.

La vida del cuerpo es el sentimiento: sentirse lleno de vida, vibrante, sano, dinámico, irritado, triste, alegre y satisfecho. La falta de sentimiento o la confusión emocional es la que induce a la gente a someterse a tratamiento. Yo he visto que los atletas, bailarines y aficionados a la gimnasia padecen esta carencia y confusión tan intensamente como cualquier otro individuo. Y lo mismo me pasó a mí, a pesar de mi dedicación a los deportes y ejercicios atléticos. A través del tratamiento terapéutico logré llegar a mis sentimientos y darle salida, con lo cual devolví algo

68 / Bioenergética

de vida a mi cuerpo. Tanto la terapéutica reichiana como la bioenergética tienen esta meta.

Pero quedaba en pie un problema. ¿Cómo conservar boyante y dinámica la vida del cuerpo después de terminar la terapia? Nuestra cultura desvitalizadora no cubre esta necesidad. Este fue un ángulo que Reich nunca tuvo en cuenta. Creía que el individuo encontraba su plenitud de expresión proyectando sus energías hacia afuera. Su filosofía se compendia en el principio siguiente: "El amor, el trabajo y el saber son las fuentes de la vida. Deben además gobernarla". Esto sólo deja la actividad sexual como canal principal para expresar la vida del cuerpo, canal, por cierto, sumamente angosto y restrictivo.

La solución que yo prefiero personalmente son los ejercicios bioenergéticos, desarrollados terapéuticamente como hábito regular que debe practicarse en casa. Llevo ya cerca de veinte años practicándolos, y no sólo me han permitido seguir en contacto con mi cuerpo y conservar su vida, sino que además han impulsado el crecimiento instituido por la terapia. Me han resultado tan útiles, que he exhortado y sigo exhortando a mis pacientes a ejecutarlos en casa como suplemento del tratamiento terapéutico. Todos ellos han testimoniado su valor. Y ahora hemos establecido clases regulares de ejercicios bioenergéticos para los pacientes y para cuantos se interesan por la vida del cuerpo. Como el cuidado del cuerpo debe durar toda la vida, esperamos que todos se entreguen con el mismo entusiasmo a estos ejercicios.

La desilusión por la actitud contraria a la vida que caracteriza a la cultura de Occidente ha inducido a mucha gente a interesarse por las religiones, filosofías y disciplinas orientales, la mayor parte de las cuales consideran esencial para el desarrollo espiritual algún problema de ejercicios corporales. Así lo demuestra ostensiblemente la boga general que está alcanzando el yoga. Antes de conocer a Reich, estuve estudiando el yoga, pero no interesó a mi mente occidental. Sin embargo, mientras trabajaba con Reich advertí que había cierta semejanza entre la práctica del yoga y su tratamiento terapéutico. En ambos sistemas se hace principalmente énfasis en la importancia de la respiración. Pero la diferencia entre ambas escuelas de pensamiento estaba en su orientación. La del yoga es hacia adentro, hacia el desarrollo espiritual; en cambio, la terapia de Reich está polarizada hacia fuera, hacia la creatividad y la alegría.

El concepto de energía / 69

Indudablemente está haciendo falta conciliar estos dos puntos de vista, y abrigo la esperanza de que la bioenergética pueda contribuir a ello. Varios de los maestros de yoga más prestigiosos de este país han expresado su apreciación personal del entendimiento del cuerpo característico de la bioenergética, entendimiento que les ha permitido adaptar las técnicas del yoga a las necesidades de Occidente.

Más recientemente han adquirido popularidad en esta nación norteamericana otras disciplinas corporales de Oriente. Los principales son los ejercicios chinos *t'ai chi ch'uan*. Tanto ellos como el yoga subrayan la importancia de sentir el cuerpo, coordinar con gracia sus movimientos y lograr el sentimiento espiritual a través de la identificación con el cuerpo. En este aspecto, ambas disciplinas acusan un vigoroso contraste con los programas de ejercicios occidentales, cuyo objeto es lograr fuerza y dominio.

¿Cómo encajan los ejercicios bioenergéticos en este panorama? Constituyen una integración o combinación de los puntos de vista orientales y occidentales. A semejanza de las disciplinas orientales, prescinden de la fuerza y el control en aras de la gracia, coordinación y espiritualidad del cuerpo. Pero además tratan de fomentar la autoexpresión y la sexualidad. Por tanto, contribuyen a dar salida a la vida interna del cuerpo y ayudan a la expansión de esa vida por el mundo. Y están diseñados de manera única para ayudar al individuo a ponerse en contacto con las tensiones que inhiben la vida de su cuerpo. Pero, también a semejanza de las prácticas orientales, sólo darán resultado si se convierten en una disciplina, no si se ejecutan mecánica o compulsivamente, sino con una sensación de placer y de intencionalidad profunda. No puedo presentar aquí el repertorio entero de ejercicios que ejecutamos en la bioenergética. Espero poder hacerlo en otro libro. Pero no estaría mal añadir que no están formalizados y pueden improvisarse para responder a una determinada situación concreta y a las necesidades individuales. Sin embargo, iré describiendo un número considerable de dichos ejercicios al explorar los principios básicos y sus objetivos principales. Uno de los principales, lo ejecuté y desarrollé en los primeros tiempos para prestar mayor atención a mis piernas y a mis pies y asentarlos más firmemente sobre la tierra. Se llama ejercicio del arco o del arqueo, y se tiene y considera como la postura básica de la tensión.



FIGURA 2.4

La línea trazada a lo largo de la figura indica el arqueado que debe tener el cuerpo. El punto central de los hombros queda directamente encima del punto céntrico de los pies, y la línea que une a ambos es casi un arco perfecto que pasa por el punto central de la articulación de las caderas.

Cuando el cuerpo está en posición, sus partes guardan un equilibrio perfecto.

Dinámicamente, el arco se tensa y se prepara para la acción. El cuerpo se carga energéticamente de pies a cabeza. Esto significa que hay una ola de excitación que circula a través del cuerpo. Se sienten los pies sobre la tierra y la cabeza en el aire, y se siente uno además completamente conectado o integrado. Como es una postura de tensión cargada energéticamente, las piernas empiezan a vibrar.

Nosotros utilizamos esta postura para producir en la persona una sensación de estar conectada o integrada, tener los pies bien firmes sobre el suelo y mantener erguida la cabeza. Pero también nos vale para el diagnóstico del paciente, porque inmediatamente revela una falta de integración en el cuerpo y señala la naturaleza y ubicación de sus principales tensiones musculares. Enseguida describiré cómo estas tensiones afectan al arqueado del cuerpo.

Hace más de dieciocho años que venimos utilizando en nuestro trabajo esta postura y este ejercicio. Puede imaginarse el lector mi sorpresa cuando un paciente me enseñó una foto de la AP, en que se ven a unos chinos ejecutando el mismo ejercicio exacto. (Se publicó el 4 de marzo de 1972).

El pie de la foto y el comentario eran de lo más interesante. *Tao* significa el camino, y se alcanza por medio de la armonía dentro del yo y con el medio ambiente y el universo. La armonía exterior depende en realidad de la interior, que puede lograrse "combinando el movimiento corporal con la técnica respiratoria", Pues bien, la bioenergética tiene por objeto alcanzar esa misma armonía y por los mismos medios. Muchos pacientes

nuestros han practicado los diversos ejercicios *t'ai chi* al mismo tiempo que los de la bioenergética. Pero los chinos parten del supuesto de que no padecen trastornos importantes corporales que les impidan practicar los ejercicios correctamente. Este supuesto no puede aplicarse a los occidentales. Y es discutible que sea una realidad entre los chinos de nuestros días.

Un problema muy común que encuentro en la gente, es la rigidez general de su cuerpo, que no les permite arquearlo. La línea que une el punto central de los hombros con el de los pies es recta. (Véase la figura 2.6) Puede advertirse la inflexibilidad de las piernas. El individuo no puede flexionar del todo sus tobillos. La tensión en la parte inferior de su espalda le prohíbe arquearla. La pelvis queda ligeramente retraída. La condición opuesta es la flexibilidad exagerada de la espalda, que se inclina demasiado hacia atrás. Esto denota debilidad de los músculos de la espalda, que yo relaciono con una carencia de sensación de la espina dorsal. Mientras el cuerpo y

72 / Bioenergética



Dibujo tomado de una foto de la AP, en que se ve a tres individuos chinos haciendo el "arco taoísta"; el pie de la foto original dice así: "Tres residentes de Shangai ejecutan hace poco ejercicios calisténicos chinos de *t'ai chi ch'uan*. El ejercicio tiene profundas raíces en la filosofía taoísta y su objeto es ponerse en armonía con el universo por medio de una combinación de movimiento corporal y técnica respiratoria".

FIGURA 2.5

la personalidad rígida son demasiado inflexibles, este cuerpo y esta personalidad son flexibles en demasía. En ambos casos, el arco está imperfectamente trazado, de modo que no hay sentido de integración y circulación o expansión, ni de armonía interna y externa. La línea del arco se acerca al punto de fractura. La

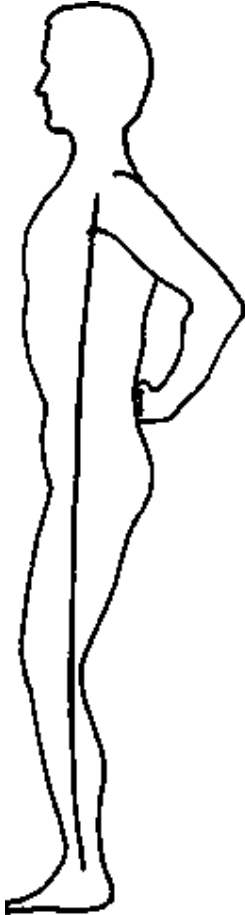


FIGURA 2.6

74 / *Bioenergética*

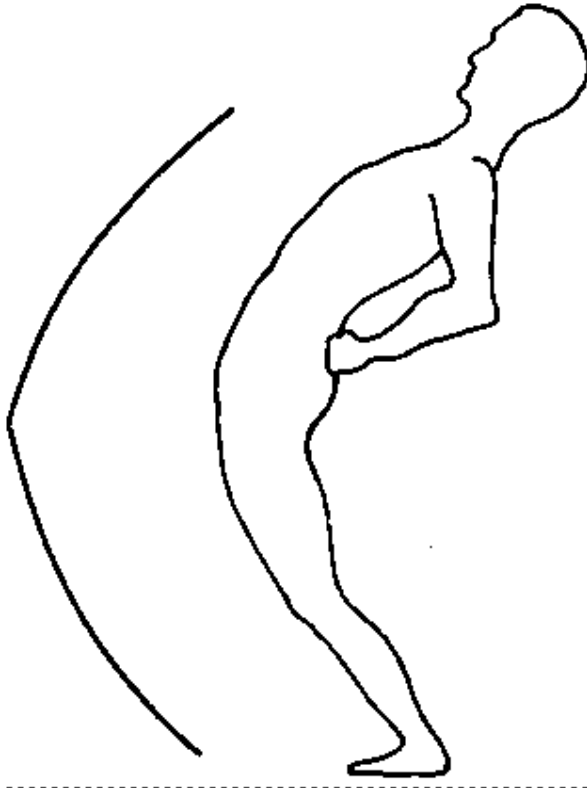


FIGURA 2.7

parte inferior de la espalda no sirve para soportar el cuerpo: esta función corre a cargo de los músculos abdominales, **que** están muy contraídos.⁷

Otra anomalía común es la irregularidad de la línea del arco debida a una gran retracción de la pelvis. Esto contrasta con la condición anterior, en que la pelvis se proyectaba demasiado hacia adelante. Así puede observarse en la figura 2.8

⁷ Véase *infra*.

El concepto de energía / 75

En esta condición, cuando el individuo echa adelante la pelvis, se le enderezan las rodillas. Sólo puede doblarlas proyectando hacia atrás los glúteos. Hay una tensión marcada en la parte inferior de la espalda y en la zona de atrás de las piernas.

Si se observa el cuerpo de frente, se nota una división de sus diversos segmentos. Las partes principales, como la cabeza y el cuello, el tronco y las piernas, no forman una línea continua. La cabeza y el cuello están en ángulo hacia la derecha o hacia la izquierda. El tronco forma otro en dirección opuesta, y las piernas otro opuesto al tronco. *A continuación* presento el es-

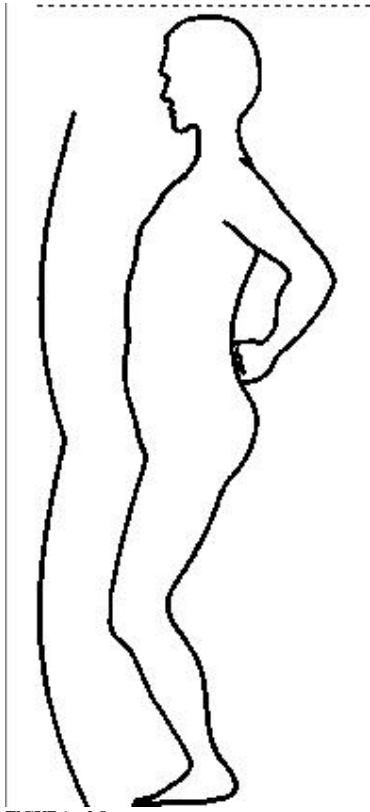


FIGURA 2.8

quema que he hecho de esta posición, en el que he trazado una línea para señalar las diversas angulaciones (figura 2.9.).

Estas angulaciones revelan que el cuerpo no se extiende armónicamente. Representan la fragmentación de la integridad en la personalidad típica de un individuo esquizoide o esquizofrénico. Esquizoide significa dividido. Si existe una división en la personalidad, también tiene que existir en el cuerpo a un nivel energético. El individuo es su cuerpo. Hace una porción de años fuimos invitados mis socios y yo para dar una charla y hacer una demostración de bioenergética ante un grupo de médicos y estudiantes del Instituto Nacional de Salud Mental. En mi conferencia hablé de la relación íntima entre el cuerpo y personalidad. Al terminar, nos rogaron que demostrásemos nuestra capacidad de formular un diagnóstico psiquiátrico a base del cuerpo y sin saber nada sobre el individuo en cuestión. Nos presentaron sucesivamente diversos sujetos que estaban siendo estudiados por los miembros del Instituto Nacional de Salud Mental. Indiqué yo a cada uno de ellos que adoptasen la posición de la tensión que he descrito en párrafos anteriores, para ver cómo se proyectaba la línea de su cuerpo. Después de observar a cada uno durante cierto tiempo, se nos aisló a mis colegas y a mí en habitaciones separadas y se nos fue llamando uno a uno con objeto de formular el diagnóstico.

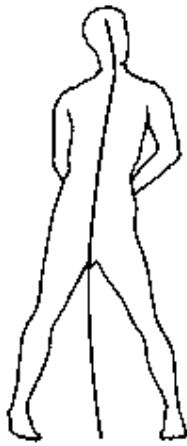


FIGURA 2.9

Todos coincidimos en los mismos diagnósticos, los cuales a su vez eran iguales que las conclusiones a que habían llegado los grupos del Instituto. En dos de los casos, las desviaciones de la línea corporal eran tan claras, que el diagnóstico de una personalidad esquizoide saltaba a la vista. En el tercero, la característica predominante era una excesiva rigidez. Uno de los sujetos esquizoides mostraba una condición poco corriente. Sus ojos eran de color distinto. Cuando lo indiqué, me extrañó que ninguno de los presentes lo hubiese advertido. Como tantos psicólogos y psiquiatras, estaban acostumbrados y adiestrados en escuchar, no en observar. Les interesaba la mente y la historia del paciente, no su cuerpo ni su expresión. No habían aprendido a leer el lenguaje del cuerpo.

A los síntomas que impulsan al individuo a someterse a un tratamiento terapéutico, acompañan anomalías corporales como las que dejamos indicadas. La persona rígida no cede ni se entrega en situaciones que requieren suavidad y afectividad. El individuo cuya espalda es demasiado blanda y flexible carece de la agresividad necesaria para hacer frente a ciertas situaciones. Todos los pacientes se sienten en desarmonía con el mundo. La práctica del ejercicio de arqueado no les devolverá esta armonía, porque no pueden ejecutarlo como es debido. Sin embargo los ayuda a sentir en su cuerpo las tensiones que les dificultan su práctica perfecta. Estas tensiones pueden aliviarse por medio de otros ejercicios bioenergéticos, algunos de los cuales se describirán en otros capítulos de este libro.

Cuando afirmo que la persona que se arquea como es debido está en armonía con el universo, no tengo la menor duda ni reserva, porque no he visto a un solo individuo aquejado por algún problema emocional grave que sea capaz de adoptar esta posición correctamente. No es cuestión de práctica, porque esta postura no puede aprenderse. Ni es una posición estática. Hay "que respirar profunda y plenamente mientras se ejecuta. Es preciso estar en condiciones de mantener el funcionamiento y la integridad del cuerpo bajo tensión. Sin embargo, practicar regularmente este ejercicio ayuda mucho a la persona a ponerse en contacto con su cuerpo, sentir sus trastornos y tensiones y entender su significado. También contribuye a que conserve el sentimiento de armonía con el universo una vez que ha logrado alcanzarlo. Y esto no tiene nada de fácil en una cultura tecnológica como la nuestra.

El placer: orientación primaria

El principio del placer

La vida se orienta primariamente hacia la búsqueda del placer y la huida del dolor. Es una orientación biológica, porque, a nivel corporal, el placer estimula la vida y el bienestar del organismo. Como bien sabemos, el dolor es una amenaza a la integridad del organismo, o la reacción a esa amenaza. Nos abrimos y buscamos espontáneamente el placer y nos cerramos y retiramos de cualquier situación dolorosa. Sin embargo, cuando una situación contiene una promesa de placer junto con una amenaza de dolor experimentamos ansiedad.

Este concepto de ansiedad no contradice a las ideas que hemos expuesto anteriormente. La perspectiva del placer provoca en el organismo un impulso hacia afuera para llegar a la fuente de ese placer, pero el peligro del dolor fuerza al organismo a ahogar este impulso, creando así un estado de ansiedad. El trabajo de Pavlov sobre los reflejos condicionados de los perros demostró claramente cómo puede producirse ansiedad, combinando un estímulo doloroso con otro placentero en una situación. El experimento de Pavlov fue muy sencillo. Primero condicionó al perro a reaccionar al tañido de la campana, ofreciéndole comida poco después de haber sonado. En muy poco tiempo, el tañido de la campana bastó para que el perro se excitase y segregase saliva, anticipándose al placer de comer.

Cuando quedó bien establecido este reflejo, Pavlov cambió la situación, proporcionando al perro una sacudida eléctrica cada vez que sonaba la campana. Su tañido asoció en la mente del animal la promesa de la comida con la amenaza del dolor. El perro se quedaba indeciso, porque, por una parte, quería acercarse al alimento, pero por otra tenía miedo de hacerlo, con lo cual se producía en él un estado de profunda ansiedad. Esta perplejidad debida a señales contrarias es la causa de la ansiedad que acompaña a todos los trastornos neuróticos y sicóticos de la personalidad. Las situaciones que conducen a este estado de titubeo se dan en la niñez entre padres e hijos. Infantes y niños consideran a sus progenitores como una fuente de placer y se esfuerzan por llegar a ellos con amor. Este es el patrón normal biológico, puesto que los padres son la fuente del alimento, del contacto y de la estimulación sensorial que necesitan los pequeños. El infante es todo corazón hasta que conoce el desengaño y padece la primera privación. Pero esto no dura mucho en nuestra cultura, en que la privación del contacto emocional y la frustración son comunes, y el crecimiento y la crianza va generalmente acompañado de castigos y amenazas. Ocurre lamentablemente que los padres no son sólo una fuente de placer: pronto quedan asociados en la mente del niño con la posibilidad del dolor. La ansiedad que de esto resulta es, en mi opinión, la causa de la inquietud y actividad excesiva de que dan muestras tantos pequeños. Tarde o temprano se levantan defensas para reducir esta ansiedad pero estas defensas reducen también la vida y la vitalidad del organismo.

Esta secuencia —búsqueda del placer, privación, frustración o castigo, y después defensa— es un esquema general que explica todos los problemas de la personalidad. Para entender un caso concreto, hay que conocer además las situaciones específicas que producen ansiedad, y las defensas construidas para hacerles frente. Otro factor importante es el tiempo, porque, cuanto más pronto en la vida surja la ansiedad, más se extiende y más profundamente estructura las defensas contra ella. La naturaleza e

intensidad del dolor amenazante desempeñan un papel importante en la determinación de la posición defensiva.

Casi todos los individuos desarrollan en nuestra sociedad defensas contra este afán por el placer, porque ha sido la causa de ansiedades graves en el pasado. La defensa no bloquea completamente todos los impulsos para buscar el placer. Si los bloquease, se produciría la muerte de la persona. En último análisis, la muerte es la defensa total contra la ansiedad. Pero, como toda defensa es una limitación de la vida, también es una muerte parcial. Las defensas permiten pasar a ciertos impulsos en determinadas condiciones y grados. Pero, como ya he dicho, las defensas varían según los individuos, si i bien pueden clasificarse en diversos tipos.

En la bioenergética estos distintos tipos de defensas tienen el título común de "estructuras del carácter". Defínese el carácter como un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. Está estructurada en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes, que bloquean o limitan los impulsos hacia afuera. El carácter es además una actitud síquica, protegida por un sistema de negaciones, racionalizaciones y proyecciones, y polarizada hacia un ego ideal que afirma su valor. La identidad funcional del carácter síquico con la estructura corporal o la actitud muscular es la clave para entender la personalidad, porque nos permite leer el carácter a base del cuerpo y explicar una actitud por sus representaciones psíquicas y viceversa.

Los terapeutas bioenergéticos no estudiamos al paciente como un tipo especial de carácter. Lo vemos como un individuo único cuya búsqueda de placer está obstaculizada por la ansiedad, contra la cual ha erigido defensas típicas. Al investigar la estructura de carácter podemos ver sus problemas más profundos y ayudarlo a liberarse de las limitaciones impuestas por su experiencia vital anterior. Pero, antes de describir los diversos tipos de caracteres desde el punto de vista físico y psicológico, quisiera estudiar la naturaleza del placer y preparar el marco teórico para esas descripciones.

Puede definirse el placer de múltiples maneras. El funcionamiento suave y fácil del organismo produce un sentimiento de placer, lo mismo que se experimenta ansiedad o dolor cuando ese funcionamiento está perturbado o amenazado. Hay otra situación que nos proporciona un sentimiento de placer: es la de buscarlo.

Naturalmente tratamos de alcanzar lo que creemos que va a darnos placer pero yo creo que el acto mismo de intentar alcanzarlo es la base de la experiencia del placer.

Representa una expansión del organismo total, un flujo de sentimiento y energía hasta la periferia del organismo y el mundo exterior. En último análisis, las sensaciones son percepciones de movimientos en el organismo. Por eso, cuando decimos que una persona está experimentando placer, queremos indicar que los movimientos de su cuerpo, especialmente los inferiores, son rítmicos, libres de constricciones y expansivos.

Por lo tanto, podemos definir la sensación de placer como la percepción de un movimiento expansivo del cuerpo: abrir, tratar de alcanzar, y establecer contacto. Cerrar, retirarse y replegarse no son experiencias de placer, sino que inclusive pueden ser de dolor. Podría producir dolor la presión creada por la energía de un impulso que se encuentra con un obstáculo. La única manera de evitar el dolor o la ansiedad es levantar una "defensa contra el impulso. Si éste se suprime, el individuo no sentirá ansiedad ni dolor, pero tampoco placer. Lo que ocurre dentro de él puede determinarse por la expresión del cuerpo.

Cuando una persona experimenta placer, le brillan los ojos, el color de su tez es rosado y cálido, su manera de conducirse fácil y animada, suave y desenfadada. Estas señales

visibles son manifestaciones de la circulación del sentimiento, de la sangre y de la energía hacia la periferia del cuerpo, que es el equivalente fisiológico del movimiento expansivo del cuerpo, o de su impulso hacia afuera. cuando no se observan estas señales, la persona no pasa por un estado de placer, sino de dolor, lo mismo si lo percibe que si no cae en la cuenta. En mi libro *Placer*, indiqué «que el dolor es la ausencia del placer. Hay signos corporales que corroboran esta idea. Cuando los ojos pierden brillo, es que se ha retirado de ellos la emoción. La piel fría y pálida se debe a la constricción de capilares y pequeñas arterias, e indica que la Sangre está siendo retirada de la superficie del cuerpo. La rigidez y falta de espontaneidad denota que la carga energética no está circulando libremente dentro del sistema muscular. A esto se añade un estado de contracción en el organismo, que es el aspecto somático del dolor.

No estaría mal indicar que algunos cuerpos presentan facetas distintas y hasta contrarias; por unas partes están calientes, bisanuos y brillantes, mientras que por otras están fríos, tensos y color. No siempre es clara la línea de demarcación, pero verse y sentirse la diferencia. Hay una anomalía común consistente en que el color y tono de la mitad superior del cuerpo es bueno, en tanto que el resto, de la cintura para abajo presenta un aspecto contrario, color lívido y oscuro, escaso tono muscular y una pesadez desproporcionada con la buena forma de la mitad superior. Esta imagen corporal significa que hay un bloqueo del flujo emocional en la parte inferior del cuerpo, especialmente de los sentimientos sexuales, y que esta parte del organismo está en un estado de retención o contracción. También es bastante común el caso del cuerpo caliente, mientras las manos y los pies están fríos. Esta condición indica que la tensión o retención está en las estructuras periféricas que establecen contacto con el medio ambiente. El refrán común de "manos frías, corazón caliente" confirma esta interpretación.

Lo primero que intentamos al observar un cuerpo, o sea, nuestra orientación primaria, es determinar el grado en que aquel organismo es capaz de expansionarse o reaccionar placenteramente al medio. Esta reacción supone un flujo de sentimientos, excitación o energía desde el centro o corazón de la persona hasta sus estructuras y órganos periféricos. La reacción placentera es también de calor y amor, porque el corazón está entonces en comunicación directa con el mundo exterior. El individuo constreñido por tensiones musculares crónicas que bloquean los canales de comunicación de su corazón y limitan la circulación de energía a la periferia de su cuerpo, padece por una porción de motivos. Puede experimentar una sensación de frustración y descontento con su vida, sentir ansiedad y depresión, considerarse aislado y enajenado, o bien, sufrir ciertos trastornos somáticos. Como éstas son las principales molestias que la gente expone a los siquiátrats, debe comprenderse que su eliminación sólo puede ser posible si se restablece su capacidad plena de placer.

En el cuerpo humano hay seis áreas principales de contacto con el mundo exterior: La cara, con los órganos sensoriales que hay en ella, las dos manos, el aparato genital y los dos pies

Existen zonas menores de contacto como los pechos de la mujer, la piel en general y los glúteos al sentarse. Las seis áreas principales forman una configuración interesante, que se aprecia mejor cuando el individuo está de pie, con las piernas separadas y los brazos extendidos. Así se representa en el dibujo de la figura 5.1.

Si convertimos esta figura en un diagrama dinámico como el de la figura 5.2, las «eis áreas representan las partes más extendidas del cuerpo, energéticamente hablando.

La Punta 1 del diagrama representa la cabeza, en que se localizan las funciones del ego y los órganos sensoriales de la audición, el gusto, la vista y el olfato. Las Puntas 2 y 3 representan

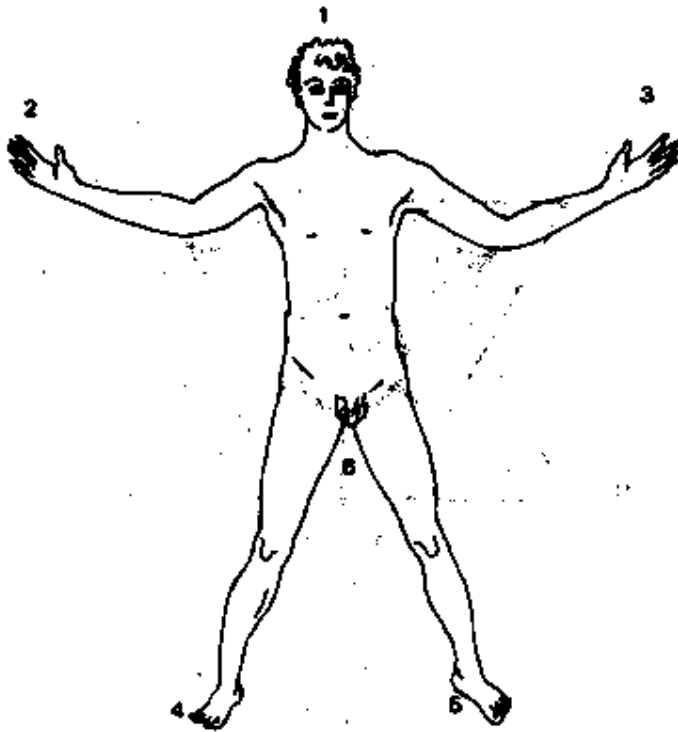
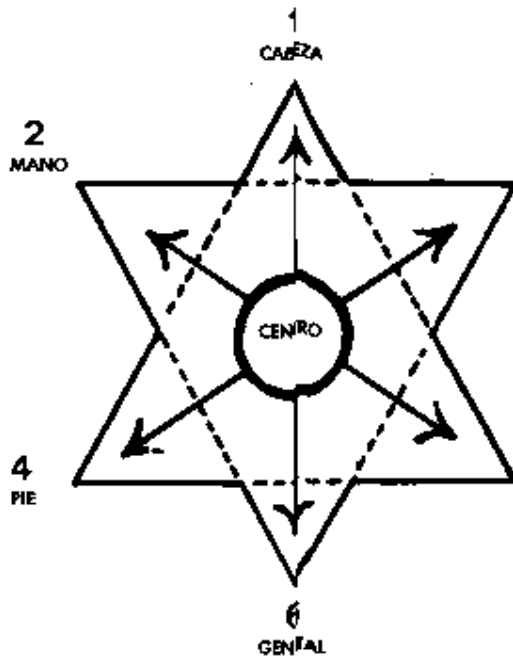


FIGURA 5.1

las manos, que tocan y manipulan el medio ambiente; las Puntas 4 y 5 indican los pies, que establecen el contacto esencial del cuerpo con la tierra; y la Punta 6, el aparato genital, órgano principal del contacto y relación con el sexo contrario.

Una reacción expansiva o placentera supone un flujo de carga desde el centro a los seis puntos. Estos pueden considerarse como extensiones del organismo al igual que la pseudopodia fija de una ameba. Aunque hay estructuras fijas, es posible cierto grado de extensión. Los labios pueden adelantarse o retirarse, los brazos pueden alargarse o acortarse según el alcance del individuo, y naturalmente, los órganos genitales del hombre y de la mujer funcionan como una auténtica pseudopodia, cuando se inyectan



5.2

de sangre cargada emocionalmente, y se extienden. Las extremidades inferiores son más fijas y muestran relativamente escasa diferencia. Como el cuello es un órgano flexible, la cabeza puede sacarse, sostenerse en una posición o meterse entre los hombros. Cuando se establece un contacto fuerte con el medio, el intercambio energético es intenso en estos puntos. Por ejemplo, cuando hay contacto ocular entre dos individuos excitados, uno puede sentir la carga que pasa entre los ojos. De la misma manera, cuando tocan al individuo manos que están cargadas, su experiencia es muy distinta de cuando las manos están frías, secas o tensas. La interacción energética del sexo es, desde luego, el contacto más intenso posible, pero aquí también la calidad y el grado de este intercambio depende del volumen de la carga que fluya a esta área de contacto

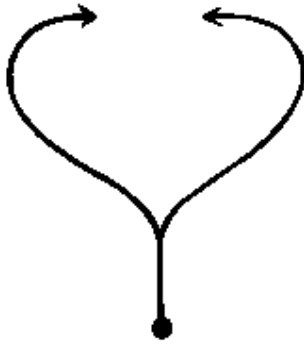
ego y el cuerpo

El adulto funciona a dos niveles distintos simultáneamente, uno es el psíquico o mental, otro el físico o somático. Esto no es una negación de la unidad del organismo. El que la antítesis y la unidad son características de todos los procesos biológicos constituye una tesis fundamental de la bioenergética, tomada de Reich. Dualismo y unidad se integran en un concepto dialéctico, como puede verse en la figura 5.3.

En una personalidad sana, los niveles mental y físico de actividad cooperan para promover su bienestar. En una personalidad trastornada, hay áreas de emoción y conducta en que estos niveles o aspectos de la personalidad están en conflicto. Un área de conflicto produce un bloqueo de la libre expresión de los impulsos

Y sentimientos. No me refiero a una inhibición consciente de la expresión, que está sometida a control consciente, sino a restricciones inconscientes del movimiento y de la expresión. Estos obstáculos limitan la capacidad de la persona para buscar en el mundo la satisfacción de sus necesidades y, por tanto, representan una reducción de su capacidad de placer.

Planteando la antítesis en función del ego y del cuerpo, más bien que de lo mental y de lo físico, podemos presentar los conceptos del ego ideal y de la autoimagen como fuerzas que pueden oponerse a la búsqueda del placer por parte del cuerpo. Estos conceptos derivan del papel del ego como agente sintetizados



FÍSICO SOMA CUERPO
PROCESOS ENERGÉTICOS

FIGURA 5.3

El ego es el intermediario entre el mundo interior y exterior, el yo y los demás. Esta función se debe a su posición en la superficie del cuerpo y de la mente.¹ Forma una imagen del mundo exterior a la que debe conformarse todo organismo, y con ello diseña la autoimagen del individuo. Esta autoimagen dicta a su vez los sentimientos e impulsos que deben expresarse, dentro de la personalidad, el ego es el representante de la realidad. Pero ¿qué es la realidad? la imagen que de ella tenemos en nuestra mente no siempre está de acuerdo con la situación objetiva. Desarrollamos esta imagen en el decurso de nuestro crecimiento, y refleja más el mundo de nuestra niñez y familia que el de nuestra edad adulta y el de la sociedad. Estos dos mundos no son completamente distintos, porque el de la familia refleja el de la sociedad. Su diferencia radica en que el mundo mayor nos brinda una gama de relaciones que el mundo limitado de la familia no nos brindó. Por ejemplo, se ha podido enseñar a uno! cuando niño que pedir auxilio era señal de debilidad e impotencia. Si a esta enseñanza se añadió el ridiculizar el sentimiento! de impotencia o dependencia, será difícil que el sujeto pida auxilio aun en situaciones en que se le puede proporcionar fácilmente* Desarrolla una imagen de que tiene que ser independiente y hacer todo por sí mismo, y de que se sentirá ridiculizado y humillado si hace traición a esta imagen. E inconscientemente buscará relaciones en que se admire y aplauda esta seudo independencia, con lo cual queda reforzada su autoimagen un tanto irreal.

Para entender la formación del carácter, debemos saber que existe un proceso dialéctico activo en la interacción entre el ego y el cuerpo. La imagen del ego modela el cuerpo y le da forma por medio del control que el ego ejerce sobre la musculatura voluntaria: Se inhibe el impulso de gritar apretando la garganta, reteniendo el aliento y tensando el vientre. La cólera expresada en golpes puede inhibirse contrayendo los músculos de los hombros y empujándolos hacia atrás. Al principio la inhibición es consciente y tiene por objeto evitar al individuo más conflictos y dolores. Pero la contracción consciente y voluntaria de los músculos requiere una inversión de energía, y no puede por tanto mantenerse indefinidamente. Cuando la inhibición de algún sentimiento debe ser mantenida indefinidamente porque su expresión no es aceptada en el mundo del niño, el ego o rinde su control sobre la acción prohibida y retira su energía del impulso. Entonces la resistencia al impulso se hace inconsciente, y el músculo o músculos interesados siguen contraídos por falta de energía para expansionarse y relajarse. Esta energía puede entonces invertirse en otras acciones aceptables, proceso que hace surgir la imagen del ego.

Dos consecuencias se derivan de esta rendición. Una es que la musculatura de la que se retira la energía entra en un estado de contracción o espasticidad, que hace imposible la expresión del sentimiento inhibido. El impulso es de esta manera

suprimido y la persona ya no tiene ese deseo. Un impulso suprimido no se pierde. Sigue latente bajo la superficie del cuerpo donde no afecta a la conciencia. Bajo una presión intensa o con una provocación suficiente, el impulso puede llegarse o a cargar tanto que acabe con la inhibición y derribe el bloque, así ocurre en un arrebato de histerico o en una explosión terrible de furia..

La segunda consecuencia es la disminución del metabolismo energético del organismo. Las tensiones musculares crónicas impiden la respiración natural plena con lo que reducen el nivel de energía .

El individuo puede recibir oxígeno suficiente para las actividades ordinarias, y por tanto, su metabolismo basal puede parecer normal. Pero sus dificultades respiratorias se harán evidentes en situaciones de tensión, bien como incapacidad para inspirar el aire suficiente, bien y más probablemente, en forma de incapacidad para aliviar su tensión. Ahora la condición corporal hace cambiar completamente la dialéctica del individuo. Su situación física modela su autoimagen y su pensamiento. Al ser más bajo su nivel de energía, tiene que realizar ciertos ajustes en su estilo de vida. Necesariamente evitará las situaciones que puedan evocar sus sentimientos reprimidos. Y lo justificará elaborando respecto a la naturaleza de la realidad. Estas maniobras son instrumentos del ego para impedir que el conflicto emocional se haga consciente. Por este motivo se llaman defensas del ego. Otras consisten en la negación, proyección, provocación y reproches. Tales defensas están sostenidas por la energía retirada del conflicto. El individuo está ahora caracteriológicamente abroquelado contra los impulsos reprimidos. A nivel físico, está protegido por tensiones musculares crónicas. Aunque aislado en este proceso, puede funcionar de manera limitada o en determinadas áreas.

138 / Bioenergética



FIGURA 5.4

Después de lograr cierto grado de estabilidad y seguridad, el ego se enorgullece de su realización. El individuo se complace en sus ajustes y compensaciones. El hombre que no puede llorar considera esta incapacidad como señal de fortaleza y valor. Hasta acaso ridiculiza a los hombres o a los niños que lloran fácilmente, transformando su tendencia neurótica propia en virtud. El individuo que no puede irritarse ni explotar transfigura en virtud su incapacidad, pretendiendo que ver el lado de la otra persona o ponerse de su parte es lo que compete a un hombre razonable. La mujer que no puede abiertamente buscar el amor utilizará el sexo y la sumisión como un modo de obtener el contacto que necesita, y se verá a sí misma como particularmente sexual y femenina.

Toda tensión muscular impide que el individuo salga al mundo directamente en busca *de placer*. Ante estas restricciones, el ego manipula el medio ambiente para satisfacer la necesidad que tiene el cuerpo de contacto y placer. Y justificará estas manipulaciones como necesarias y normales, porque ha perdido contacto con el conflicto emocional que lo forzó a esta posición: Este conflicto se ha estructurado ya en el cuerpo y está fuera del alcance del ego. Puede aplaudirse y aceptarse la idea del *cambio, pero es muy poco probable que se produzca mientras individuo no confronte su problema al nivel del cuerpo.

Para comprender la compleja relación que existe entre el ego y el cuerpo, tenemos que conciliar dos puntos de vista contrarios de la personalidad humana.² El primero es el que se capta desde la tierra. Según él, la jerarquía de las funciones de la personalidad adoptan forma de pirámide, como puede verse en la figura 4.

La base de la pirámide son los procesos corporales que mantienen la vida y apoyan la personalidad. Descansan sobre la tierra o el medio ambiente natural y están en contacto con él. Estos procesos dan pie a sentimientos y emociones, que a su vez conducen a procesos de pensamiento. En el vértice de la pirámide está el ego, que en bioenergética se identifica con la cabeza. Las líneas de puntos indican que todas las funciones están conectadas y dependen unas de otras.



² Hago una exposición más detenida de esta relación en mi libro, *The Physical Dynamics of Character Structurc, op. cit.*

FIGURA 5.5

El ego y el cuerpo pueden compararse con la relación entre un general y sus soldados. Sin un general o jefe, las tropas no pueden llamarse tales, sino que constituyen más bien una chusma; y sin soldados, un general no es más que un figurón. Cuando el estado mayor y la clase de tropa funcionan armoniosamente y en contacto con la realidad, existe un ejército eficiente y ordenado. Cuando están en conflicto, surge el desorden y la confusión. Esto puede ocurrir cuando el general considera a sus soldados como números o peones en la partida de guerra que está jugando. Puede ser que olvide que la guerra no sólo se libra por las tropas, sino para ellas, y no en servicio de su gloria personal. De la misma manera, el ego puede también perder de vista que lo importante es el cuerpo, no la imagen que él trata de presentar.

Desde el punto de vista del general, se volvería del revés la jerarquía de la autoridad dentro del ejército. No hay general que opere si no se considera a sí mismo de

importancia capital e imprescindible. Lo mismo ocurre con el ego y el cuerpo. Vista desde arriba, es decir, desde la posición del ego, la pirámide de las funciones de la personalidad estaría invertida. La vista desde arriba mide el grado de conciencia o control. Hay más conciencia en el ego que en ninguna otra función. De la misma manera, somos más conscientes de nuestros pensamientos que de nuestras emociones, y menos conscientes de nuestros procesos corporales. Este es el punto de vista que tiene el general de la jerarquía militar en función del poder. Puede compararse con el punto de vista de las funciones de la personalidad en función del conocimiento que es una actividad del ego. Por otra parte, el cuerpo tiene su sabiduría, que precede y se anticipa a la adquisición del conocimiento.

Estos dos puntos de vista de la personalidad humana pueden integrarse superponiendo los dos triángulos. Tenemos entonces la estrella de seis puntos, que utilizamos en el párrafo anterior para representar todo el cuerpo. La línea de puntos muestra dónde es más intenso el conflicto, la región del diafragma o de la cintura, en que se unen las dos mitades del cuerpo.

Los dos triángulos pueden representar además muchas otras relaciones polares de la vida, como el cielo y la tierra, el día y la noche, el varón y la hembra, el fuego y el agua. Es interesante advertir que los chinos emplean un diagrama diferente para expresar el dualismo de las fuerzas vitales, que, como hemos dicho en otro lugar, se llaman yin y yang en la filosofía china. La diferencia entre ambos diagramas indican dos estilos de vida distintos. La figura circular china hace hincapié en el equilibrio; la estrella de seis puntas, llamada también Estrella de David, subraya la interacción.

Estas fuerzas no sólo se interaccionan dentro del organismo para producir el ímpetu dinámico que caracteriza a la actividad occidental, sino que impulsan al organismo a que se interaccione

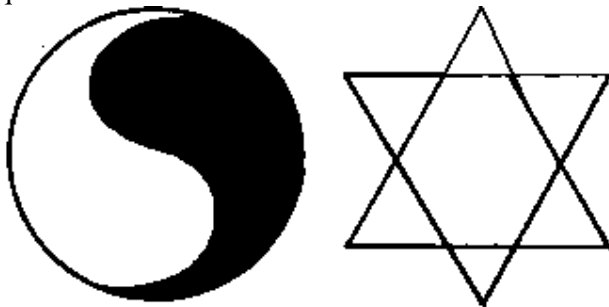


FIGURA 5.6

a su vez agresivamente con su medio. No quiero dar al adjetivo "agresivo" un sentido destructivo en este contexto, sino una connotación opuesta a "pasivo". La agresividad occidental tiene sus aspectos positivos y negativos, pero, en uno u otro caso, indica una tendencia al cambio, en contraste con la actitud oriental que busca la estabilidad.

En aras de la sencillez, voy a dividir las actividades humanas en cuatro grupos: intelectuales, sociales, creativas y físicas, incluyendo las sexuales. El contexto de interacción se entiende claramente, colocando estos grupos en los cuatro lados de la figura 5.7.

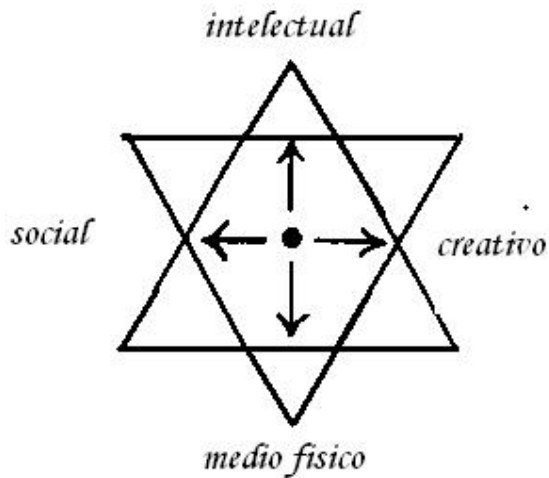


FIGURA 5.7

Combinando este diagrama con el de la figura 5.2 obtenemos una imagen gráfica de las fuerzas dinámicas que intervienen en la personalidad humana (figura 5.8).

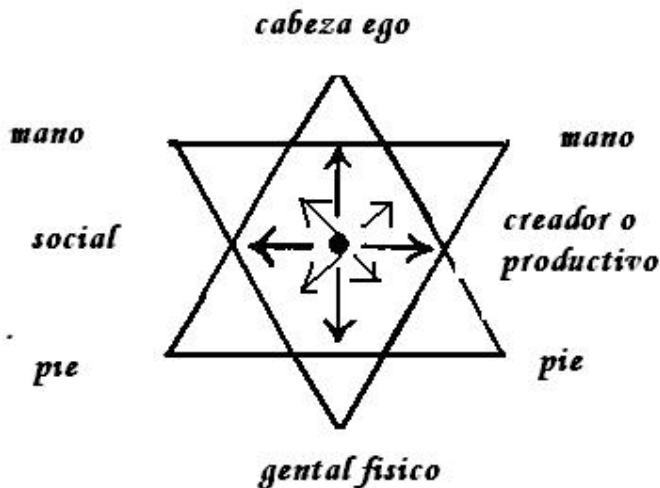


FIGURA 5.8

El vigor de los impulsos, que son fuerzas expansivas tras la interacción de la persona con el mundo, depende de la intensidad de los procesos bioenergéticos de su cuerpo. Además, la eficiencia de estos impulsos para la satisfacción de sus necesidades depende de la libertad que tenga el individuo para expresarlas. Las tensiones musculares crónicas que bloquean la circulación de los impulsos y sentimientos, no sólo minan la eficiencia de la persona, sino que limitan su contacto e interacción con el mundo, reducen el sentimiento de pertenecer y ser parte del mismo, y limitan el grado de "animidad".

No me propongo hacer aquí una apología del estilo de vida de Occidente, ni tampoco lanzar una invectiva contra él. Con nuestra excesiva agresividad, que equivale a decir espíritu explotador y manipulador, hemos perdido un sentido importante de equilibrio. Hemos dejado que el ego subvierta al cuerpo, y nos hemos valido del conocimiento para desdeñar y pasar por alto la sabiduría del cuerpo. Necesitamos recuperar el equilibrio

debido dentro de nosotros mismos y en nuestra relación con el mundo en que vivimos. Pero dudo que sea posible restablecer ese equilibrio rechazando las actitudes occidentales favorables al Oriente. Debemos caer en la cuenta de que el Oriente está actualmente afanándose por adoptar la manera de ser occidental.

Caracterología

Las diversas estructuras de carácter se clasifican en bioenergética en cinco tipos fundamentales. Cada uno de ellos tiene un patrón especial de defensa tanto en los niveles psicológicos como en los musculares, que lo distingue de los demás. Conviene advertir que no estamos clasificando aquí personas, sino posiciones defensivas. Sabido es que no hay individuo que constituya o encarne un tipo puro, y que cada miembro de nuestra cultura combina en diferentes grados dentro de su personalidad algunos de estos patrones defensivos o todos. La personalidad de un individuo, en cuanto distinta de su estructura de carácter, está determinada por su vitalidad, es decir, por la fuerza de sus impulsos y por las defensas que ha construido para controlarlos. No hay dos individuos iguales ni en cuanto a vitalidad intrínseca, ni en cuanto a los tipos de defensas derivados de su experiencia vital. No obstante, tenemos que hablar de tipos en servicio de la claridad de la exposición y de su entendimiento.

He aquí los cinco tipos: esquizoide, oral, psicópata masoquista y rígido. Empleamos estos términos, porque expresan en la profesión psiquiátrica trastornos de la personalidad, y no queremos violar los criterios establecidos.

La descripción que a continuación hacemos de estos tipos tiene carácter sintético nada más, porque nos es imposible entrar en un estudio detallado de cada uno de estos trastornos, en esta exposición genérica de la bioenergética. Como son tipos bastante complejos, sólo mencionamos los aspectos más acusados y generales de cada uno.

Estructura del carácter esquizoide

Descripción

La palabra "esquizoide" deriva de "esquizofrenia" y denota al individuo en cuya personalidad hay tendencias hacia el estado esquizofrénico. Estas tendencias son: 1) dividir o escindir el funcionamiento unitario de la personalidad, disociando, por ejemplo, el pensamiento del sentimiento, o acusando una tendencia en este sentido: lo que piensa el individuo parece tener poca relación con lo que siente o con la manera en que se comporta; y 2) tendencia a retirarse hacia adentro, interrumpiendo o perdiendo contacto con el mundo o la realidad exterior. El esquizoide no es esquizofrénico, y acaso nunca llegue a serlo, pero estas tendencias están presentes en su personalidad, casi siempre bien compensadas.

La palabra "esquizoide" se aplica a una persona que tiene disminuido el sentido del yo, cuyo ego es débil y cuyo contacto con su cuerpo y sus sentimientos está reducido considerablemente.

Condición bioenergética

La energía se retira de las estructuras periféricas del cuerpo es decir, de los órganos que establecen contacto con el mundo exterior: el rostro, las manos, los genitales y los pies. Estos órganos no están conectados del todo energéticamente con el centro, o sea, la excitación procedente de él no fluye libremente hasta ellos, sino que está bloqueada por tensiones musculares crónicas en la base de la cabeza, los hombros, la pelvis y las articulaciones de las caderas. Por tanto, las funciones realizadas por estos órganos se disocian de los sentimientos que brotan del corazón de la persona.

La carga interna tiende a congelarse en el área central. En consecuencia, es débil la formación de los impulsos. Sin embargo, la carga es explosiva, debido a su comprensión, y puede explotar en forma de violencia y hasta de crimen. Así ocurre

cuando la defensa no resiste y el organismo se inunda de un caudal de energía que no es capaz de administrar. La personalidad se escinde, y se produce un estado esquizofrénico. El crimen no es raro en esta situación.

La defensa consta de un conjunto de tensiones musculares que mantienen unida la personalidad, evitando que las estructuras periféricas se inunden de sentimiento y energía. Estas tensiones musculares son las mismas que hemos descrito anteriormente como responsables de interpretar el contacto de los órganos periféricos con el centro. Por tanto el problema es la defensa.

Hay una división energética del cuerpo en la cintura, que produce la desintegración de las mitades superior e inferior.

Las líneas dobles marcan la frontera contraída de energía del carácter esquizoide. Las líneas punteadas indican la falta de carga en los órganos periféricos y su carencia de conexión con el centro. La línea punteada que atraviesa el centro de la estructura esquizoide expresa la división de las dos mitades del cuerpo.

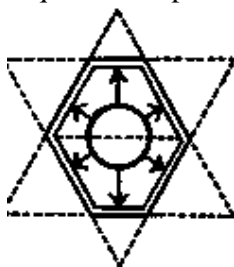


FIGURA 5.9

Este análisis bioenergético se muestra gráficamente en el diagrama de la figura 5.9.

Aspectos físicos

En la mayoría de los casos, el cuerpo es estrecho y está contraído. Cuando hay elementos paranoides en la personalidad, tiene el cuerpo un aspecto más robusto y atlético.

Las principales áreas de tensión están en el base del cráneo, en las articulaciones de los hombros, en las de las piernas y la pelvis, y en torno al diafragma. Esta última tensión es por lo general tan aguda que tiende a dividir el cuerpo en dos. Las espasticidades principales están en los músculos pequeños que rodean las articulaciones. Por lo tanto, puede verse en este tipo de carácter o bien una inflexibilidad extrema, o bien una hiperflexibilidad de las articulaciones.

La cara es como una máscara. Los ojos, aunque no están vacíos de expresión como en los esquizofrénicos, carecen de vivacidad y no establecen contacto. Los brazos penden como apéndices más bien que como extensiones del cuerpo. Los pies se contraen Y enfrían, y frecuentemente están vueltos hacia afuera: el peso del cuerpo carga sobre la parte exterior de los mismos.

Adviértese muchas veces una discrepancia acusada entre las dos mitades del cuerpo.

Hay numerosos casos en que no parecen pertenecer a la misma persona.

Cuando, por ejemplo, el individuo adopta en estado de tensión una postura arqueada, la línea de su cuerpo parece con frecuencia quebrada. La cabeza, el tronco y las piernas quedan en ángulo entre sí. De esto hablamos en el capítulo 2.

Correlaciones psicológicas

Hay un sentido inadecuado del yo por falta de identificación con el cuerpo. La persona no se siente unida o integrada.³

La tendencia a la disociación representada a nivel corporal, por la falta de conexión energética entre la cabeza y el resto del cuerpo produce cierta división de la personalidad en actitudes opuestas. Así, a una actitud de arrogancia acompaña otra de humillación, la que alardea de virginidad puede sentirse al mismo tiempo prostituta. Esto último se refleja en la división de las dos mitades del cuerpo, inferior y superior. El carácter esquizoide muestra hipersensibilidad debido a la debilidad de las fronteras del ego, equivalente psicológico a la carencia de carga periférica. Esta debilidad reduce la resistencia del individuo a las presiones exteriores y lo hace retirarse en propia defensa. En el carácter esquizoide se advierte una fuerte tendencia a evitar relaciones íntimas y sentimentales. De hecho le resultan muy difíciles de establecer por la falta de carga en las estructuras periféricas.

El uso de la voluntad para motivar sus acciones da a la conducta del esquizoide un aspecto de insinceridad o falta de genuinidad. Esta conducta se ha denominado "comportamiento como si", o sea, como si estuviese basado en el sentimiento, pero en realidad las acciones no lo expresan. ", ;

³ R. D. Laing, *The Divided Self* (Nueva York, Pantheon, 1969). V

Factores etiológicos e históricos

Es importante presentar aquí algunos datos históricos sobre el origen de esta estructura. En las observaciones siguientes se sintetizan las experiencias de los estudiosos de este problema, han tratado y analizado a numerosos individuos afectados por este trastorno.

En todos los casos hay pruebas claras de que el paciente fue rechazado en los primeros años por su madre, rechazo que experimentó como peligroso para su existencia, y que fue acompañado por una hostilidad velada y muchas veces abierta de la madre.

Este rechazo y esta hostilidad crearon en el paciente el temor de tratar de alcanzar algo, de exigir o hacer valer su derecho, porque esto redundaría en su ruina completa.

La historia revela la falta de todo sentimiento fuerte y positivo de seguridad y alegría.

Los terrores nocturnos eran comunes en su niñez.

Era típica la conducta retraída o no emocional, junto con explosiones esporádicas de cólera, a la cual se llama conducta

Si el padre o la madre hicieron una inversión secundaria en el niño durante el periodo edípico de relaciones sexuales, lo cual es bastante común, se añade un elemento paranoide a la personalidad. A él se deben posiblemente ciertas actividades hacia afuera durante la niñez y en la edad adulta del sujeto.

Ante una historia de este tipo, el niño no tuvo más remedio que disociarse de la realidad (con una vida de intensa fantasía) y de su cuerpo (dando salida a su inteligencia abstracta) para sobrevivir. Como sus emociones predominantes eran el terror y la furia ciega, el niño rodeó de murallas su vida sentimental para defenderse.

Estructura del carácter oral

Descripción

Decimos que una personalidad tiene estructura de carácter oral cuando contiene muchos rasgos típicos del periodo oral de la vida, o sea, de la infancia. Estos rasgos son un débil sentido de independencia, la tendencia a estar apegado a los demás, la disminución de la agresividad, y un sentimiento interior de estar necesitando que lo sostengan, atiendan y cuiden. Manifiestan una positiva falta de realización en su infancia y un grado de fijación en ese nivel de desarrollo. En algunos individuos, estas características están disimuladas por actitudes compensatorias conscientemente adoptadas. Algunas personalidades de esta estructura muestran una independencia exagerada, que, sin

embargo, no aguantan a mantener cuando están sometidas a presiones. La experiencia esencial del carácter oral es de privación, así como la experiencia correspondiente de la estructura" esquizoide es de rechazo.

Condición bioenergética

Energéticamente, la estructura oral es un estado de baja carga. La energía no está congelada en el centro, como en la condición esquizoide: circula hasta la periferia del cuerpo, pero débilmente.

Por razones que no se han esclarecido completamente, se acentúa el desarrollo linear del sujeto, lo cual resulta en un cuerpo largo y frágil. Quizás se explique esto por el retraso en la maduración del individuo, que permite a los huesos crecer desmesuradamente.

Otro factor puede ser la incapacidad de los músculos subdesarrollados para controlar el crecimiento óseo.

La falta de energía y de fuerza es más notable en la parte inferior del cuerpo, porque el desarrollo del cuerpo del niño procede de la cabeza para abajo.

Todos los puntos de contacto con el medio ambiente están poco cargados. Los ojos son débiles, con tendencia a la miopía, y es reducido el grado de excitación sexual.

Esta condición bioenergética se muestra en el diagrama de la figura 5.10.



FIGURA 5.10

Características físicas

El cuerpo tiende a ser largo y flaco según el tipo ectomórfico de Sheldon. Se diferencia del cuerpo esquizoide porque no está tenso.

La musculatura está subdesarrollada, pero no es nervuda como en el esquizoide. Esta falta de desarrollo se adviene más en los brazos y en las piernas. Las piernas enjutas y larguiruchas son una señal común de esta estructura. También los pies son delgados y estrechos. Las piernas no parecen capaces de sostener erguido el cuerpo. Las rodillas están generalmente tensas, con lo cual se acentúa la impresión de rigidez.

El cuerpo muestra cierta tendencia a derrengarse, debido en parte a la debilidad del sistema muscular.

Se observan frecuentemente signos físicos de inmadurez. La pelvis puede ser más pequeña que en los hombres y mujeres normales. El vello suele ser escaso. En algunas mujeres el proceso de crecimiento se retarda, y sus cuerpos tienen cierta apariencia infantil.

La respiración de este tipo es poco profunda, lo cual explica el bajo nivel de energía de su personalidad. La privación a nivel oral redujo la intensidad del impulso de mamar.

La buena respiración depende de la capacidad de mamar el aire.

Correlaciones psicológicas

El tipo oral tiene dificultad en sostenerse sobre sus propios pies, tanto literal como metafóricamente. Tiende a apoyarse o pegarse a los demás. Pero, como ya he dicho, esta tendencia puede estar disimulada y encubierta bajo una actitud exagerada de independencia. La propensión a apegarse a los demás se refleja también en su incapacidad de estar solo. Tiene una necesidad exagerada de contacto con otras personas, de su calor y apoyo.

El tipo oral padece una sensación interna de vacío, y busca constantemente a quien se la satisfaga, aunque proceda a veces como si fuese él quien brinda y ofrece apoyo. Este vacío interior refleja la supresión de sentimientos internos de anhelo y ansia, que provocarían en el individuo llanto profundo y una respiración más llena, si se expresasen.

Debido a su bajo nivel de energía, el tipo oral es proclive a rachas anímicas de depresión y exaltación. La tendencia a la depresión es típica de la personalidad oral.

Otro rasgo peculiar suyo es la actitud de que se le debe "algo". Esto quizás se exprese en la idea de que el mundo tiene que darle de vivir. Se deriva directamente de su experiencia temprana de privación.

Factores etiológicos e históricos

La privación en edad temprana puede obedecer a la pérdida real de una madre cariñosa y protectora por muerte o enfermedad, o a su absentismo por necesidad de trabajar. La madre aquejada de depresión no le vale al niño.

La historia del sujeto revela frecuentemente un desarrollo precoz, porque aprende a hablar y a andar antes de la edad. Yo explico esto como un esfuerzo por superar, el sentimiento de pérdida, haciéndose independiente.

Se observa frecuentemente otras experiencias de desilusión o frustración en la vida temprana del sujeto, cuando trató de llegar hasta su padre o de atraerse a sus hermanos en busca de contacto, y calor o protección. Estas desilusiones pueden dejar un sentimiento de amargura en su personalidad.

Son típicos los episodios depresivos en los últimos años de la niñez y primeros de la juventud. El niño oral no manifiesta, sin embargo, el comportamiento autístico del niño esquizoide. Tenemos que reconocer que puede haber elementos esquizoides en una personalidad oral, lo mismo que elementos raros en una estructura esquizoide.

Estructura del carácter sicopático Descripción

Esta estructura de carácter requiere unas palabras de introducción. Es el único tipo que no he descrito ni analizado en mis estudios anteriores. Puede ser una estructura muy compleja, pero* en aras de la brevedad y de la claridad, voy a describir una forma sencilla de este trastorno.

La esencia de la actitud sicopática es la *negación* de sentimientos. Esta actitud contrasta con la del carácter esquizoide, que se *disocia* de su vida emocional. En la personalidad sicopática, el ego o la mente se vuelve contra el cuerpo y sus sentimientos, especialmente los sexuales. Por eso surgió la palabra "sicopatología". La función normal del ego es apoyar la búsqueda del placer o parte del cuerpo, no subvertirla en beneficio de la imagen del ego. Hay en todos los caracteres sicopáticos una gran inversión de energía en la propia imagen. El otro aspecto de personalidad es el afán por alcanzar poder, y la necesidad dominar y controlar.

La razón de que sea tan complejo este tipo de carácter, es que hay dos maneras de obtener poder sobre los demás. Una consiste en imponerse violentamente, en cuyo caso,

si no se le recoge el guante o se le opone en el mismo nivel, se convierte uno hasta cierto punto en víctima suya. La segunda manera es ir minando la fortaleza de un individuo con modos seductores, lo cual es sumamente eficiente cuando se trata de personas candorosas e incautas, que caen bajo el poder del psicópata.

Condición bioenergética

Hay dos tipos corporales que corresponden a las dos estructuras sicópáticas. El tipo que se impone se explica más fácilmente desde el punto de vista bioenergético, y lo voy a emplear para mi ilustración. Alcanza poder sobre otra persona por imposición. En este tipo se observa un desplazamiento marcado de energía hacia el extremo superior del cuerpo, con una reducción simultánea de carga en la parte inferior del mismo. Hay una notable desproporción entre ambas mitades: la superior es más grande y de aspecto más dominante.

Generalmente hay en este tipo una constricción positiva en torno al diafragma y a la cintura, que bloquea la circulación de energía y sentimientos hacia abajo.

Su cabeza está sobrecargada energéticamente, lo que indica que hay una excitación excesiva del aparato mental, lo cual resulta en la consideración continua de cómo conquistar el control y el dominio sobre las diversas situaciones.

Sus ojos están siempre observando con desconfianza. No están abiertos para ver las interrelaciones. Éste cierre de los ojos para ver y entender es característico de todas las personalidades sicópáticas.

La necesidad de imponerse también está dirigida contra el yo. La cabeza está muy tensa (nunca debe perderse la cabeza), pero también tiene el cuerpo dominado tensamente. Estas relaciones energéticas se muestran en el diagrama de la figura 5.11.

Características físicas

El cuerpo de este tipo muestra un desarrollo desproporcionado de la mitad superior. Da la impresión de estar "ampliado" (como una foto) y corresponde a la imagen ampliada de su yo. Podría decirse que es una estructura cargada en la parte superior. Además es un tipo rígido. La mitad inferior del cuerpo es más estrecha, y puede mostrar la debilidad típica de la estructura del carácter o«al.

El cuerpo del tipo segundo, al que llamaría seductor o debilitante, es más regular y no da la apariencia de estar ampliado. Su espalda es generalmente superflexible.

En ambos casos hay una irregularidad en el flujo entre las dos mitades del cuerpo. La pelvis del primer tipo está cargada deficientemente y rígida; la del segundo está sobrecargada, pero desconectada. En ambos tipos se observa además una espasticidad acusada de « diafragma.

Hay tensiones marcadas en la zona ocular del cuerpo, que comprenden los ojos y la región occipital.

Pueden palpase igualmente graves tensiones musculares a lo largo de la base del cráneo, en el que podría llamarse lector oral. Estas tensiones representan una inhibición en el impulso de mamar.

Correlación psicológica

Una personalidad sicopática necesita tener alguien a quien controlar o dominar; pero, aunque parezca que lo domina, a su vez está dependiente de él. Por tanto, hay cierto grado de oralidad en todos los sicópatas. Se los ha descrito en la literatura psiquiátrica como caracterizados por una fijación oral.

La necesidad de controlar o dominar está íntimamente relacionada con el temor de ser controlado. Ser controlado significa ser usado. Así lo vemos en la historia de tipos de esta estructura de carácter: siempre hubo alguna porfía por el dominio y el control entre lo» padres y el hijo.

El impulso de estar arriba, de triunfar, es tan fuerte que el sujeto no puede tolerar una derrota. La derrota lo coloca en posición de víctima, por lo tanto, tiene que ser el vencedor en cualquier competición.

La sexualidad entra siempre en juego en esta porfía por el poder. El sicópata es seductor en su poder simulado, con un encanto suave y astuto. El placer sexual es secundario al de la conquista o al de la actuación.

La negación del sentimiento es básicamente una negación de la necesidad. La maniobra del sicópata consiste en hacer que k» demás lo necesiten a él, para no tener que expresar su propia necesidad. Por eso siempre esta arriba en el mundo.

Factores etiológicos e históricos

La historia personal explica la conducta de todos los tipos de caracteres. Yo formularia la proposición genérica de que no hay persona capaz de entender su comportamiento si no conoce »u historia. En consecuencia, una de las tarea» principales de todo tratamiento terapéutico es esclarecer la experiencia vital del paciente. Esto es muchas veces sumamente difícil cuando se- trata de una personalidad sicopática, porque su tendencia a negar el sentimiento comprende la negación de la experiencia. A pesar de este problema, se ha aprendido mucho en bioenergética sobre sus antecedentes más específicos.

El factor más importante en la etiología de esta condición es que el padre o la madre son seductores sexuales. Esta seducción es velada, y para satisfacer las necesidades narcisistas del padre o la madre. Tiene por objeto atraer al niño y vincularse.

Un progenitor seductor siempre está en plan de rechazo al nivel de la necesidad que tiene el niño de apoyo y contacto físico. La carencia del contacto y apoyo necesario explica el elemento oral en esta estructura de carácter.

La relación seductora crea un triángulo que coloca al niño en la posición de oponerse al progenitor del mismo sexo. Esto levanta una barrera para la necesaria identificación con él, y estimula la identificación con el progenitor seductor.

En una situación de esta naturaleza, cualquier búsqueda de contacto haría sumamente vulnerable al niño, que, o se levantaría sobre la necesidad (desplazamiento hacia arriba) O satisfaría la necesidad manipulando a los padres (tipo seductor).

Hay además un elemento masoquista en la personalidad sicopática, derivado de la sumisión al progenitor seductor. El niño no puede revelarse ni alejarse de la situación: su única defensa es interna. La sumisión sólo es superficial; pero, al someterse abiertamente, el niño consigue estrechar más o menos su apego con el progenitor.

El elemento masoquista es más fuerte en la variedad seductora de esta estructura de carácter. La maniobra inicial es entablar una relación en un papel masoquísticamente sumiso. Después, cuando la jugada ha dado resultado y el sujeto se ha atraído a la otra persona, la situación cambia, y surge el aspecto sadístico.

La estructura del carácter masoquista Descripción

En general se asocia el masoquismo con el deseo de sufrir. No creo que ocurra esto en un individuo de esta estructura de carácter. Como sufre y es incapaz de remediar la situación, se deduce que desea continuar sufriendo. No me refiero a una persona afectada por la perversión masoquista consistente en que la golpeen físicamente para disfrutar del sexo. La estructura del carácter masoquista se refiere al individuo que padece y se queja.. Esta sumisión es la tendencia masoquista "predominante.

Si el masoquista muestra una actitud sumisa en su proceder exterior, es todo lo contrario por dentro. En su nivel emocional más profundo, muestra fuertes sentimientos de rencor, negativismo, hostilidad y superioridad. Pero estos sentimientos están enér-

gicamente bloqueados por temor de que el sujeto explote de manera violenta, y contrapone al miedo de explotar un patrón muscular de contención. Sus músculos poderosos y macizos frenan cualquier manifestación directa, y sólo permiten dar salida a las lamentaciones y las quejas.

Condición bioenergética

En contraste con la estructura oral, la masoquista está plenamente cargada de energía.

Sin embargo, es una carga fuertemente retenida, pero no congelada.

A causa de esta intensa contención, los órganos periféricos están débilmente cargados, lo que no facilita la descarga y el desahogo, es decir, la acción expresiva queda limitada.

La contención es tan grave que produce la comprensión y el colapso del organismo.

Este colapso se produce en la cintura, al inclinarse el cuerpo bajo el peso de sus tensiones.⁴

Los impulsos hacia arriba y hacia abajo se estrangulan en el cuello y en la cintura, lo cual explica la propensión acusada a la ansiedad de este tipo psicológico.

⁴ En mi libro, *The Physical Dynamics of Character Structure*, pág. 191, se desarrolla otro punto de vista sobre la operación de estas fuerzas energéticas de la estructura masoquista.

El placer: orientación primaria / 155

La extensión corporal, en el sentido de tratar de alcanzar algo, está severamente limitada. La reducción de la extensión produce el empequeñecimiento de la estructura que hemos indicado.

En la figura 5.12, presentamos un diagrama del cuerpo masoquista.

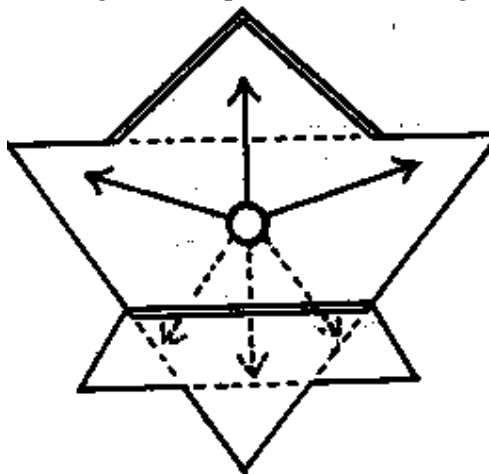


FIGURA 5.11

Características físicas

La estructura masoquista se caracteriza por un cuerpo bajo, recio y muscular.

Por razones desconocidas, generalmente es espeso el vello del cuerpo.

Es particularmente típico su cuello corto y grueso, con la cabeza hundida. La cintura es también proporcionalmente corta y ancha. Otra característica importante de éste tipo es la pelvis prominente, que hace meter hacia adentro los glúteos. Esta postura recuerda la del perro con el rabo entre las piernas.

A este allanamiento de los glúteos, junto con el peso de la tensión superior; se debe el colapso o caída del cuerpo en la cintura.

En algunas mujeres, se ve una combinación de rigidez en la mitad superior del cuerpo y de masoquismo en la inferior, atestiguado por sus anchas caderas y asentaderas, la base

de la pelvis levantada hacia arriba y el matiz oscuro de la piel causado por el estancamiento de la carga.

La piel suele ser en todos los masoquistas de color moreno, debido al estancamiento de la energía.

Correlaciones psicológicas

La fuerte contención frenadora de este tipo hace que se reduzca notablemente su agresividad, y que también se limite su búsqueda de reconocimiento y su defensividad. En lugar de esto último, el sujeto se queja y lamenta. La quejumbre es la única expresión vocal que puede emitirse fácilmente con la garganta cerrada. En lugar de agresividad, se observa en el individuo un comportamiento provocativo, que tiende a arrancar a la otra persona una reacción lo bastante fuerte para que el masoquista responda a su vez violenta y explosivamente, tanto en el sexo como en otras situaciones. El estancamiento de la carga producido por la fuerte represión provoca la sensación de "estar atascado en una ciénaga", sin poder moverse libremente.

Cierta actitud de sumisión y agrado es otra de las características del masoquista. A nivel consciente se identifica con una intención de agradar; pero a nivel inconsciente, esta actitud es desplazada por el rencor, el negativismo y la hostilidad. Estas emociones suprimidas deben desahogarse para que el masoquista pueda reaccionar libremente a las situaciones de la vida.

Factores etiológicos e históricos

La estructura masoquista se desarrolla en las familias en que el amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas. La madre es dominante y abnegada, el padre, pasivo y resignado.

La madre dominante y abnegada sofoca literalmente al niño, es decir, lo anula y le hace sentirse extraordinariamente culpable por cualquier intento de declarar su libertad o exteriorizar una actitud negativa,

Es típica una fuerte concentración en comer y en eliminar. Esto viene a ser como una presión desde arriba y desde abajo: "Sé un buen niño. Da gusto a tu madre. Acábate la comida,.. Y mueve el vientre regularmente. Que mamá lo vea", etcétera.

Todos los intentos por resistir, inclusive los arrebatos temperamentales, fueron aplastados. Todos los tipos de estructura masoquista tuvieron explosiones de ira cuando eran niños, y fueron siempre obligados a ceder.

Experiencia común de la niñez es la sensación de estar aprisionados, con sólo una reacción posible de rencor, que termina en la derrota y el desplome del individuo. El niño no ve la manera de salir de allí.

El paciente infantil lucha con sentimientos profundos de humillación cada vez que "se desahoga" en forma de vómitos, eliminaciones fecales o actitudes de desafío.

El masoquista tiene miedo a cualquier situación precaria o a sacar el cuello (lo mismo debe decirse de los genitales), porque teme la mutilación. En este tipo de carácter se observa una fuerte ansiedad de castración. Más importante y sintomático es su temor de sentirse cercenado de las relaciones con sus padres, que le proporcionan amor, pero bajo ciertas condiciones. En el párrafo siguiente quedará esto expuesto con más claridad.

La estructura del carácter rígido

Descripción

El concepto de rigidez se debe a la tendencia de estos individuos a mantenerse erguidos y tiesos, con orgullo. Por eso levantan bastante la cabeza y sostienen erecta la espina dorsal. Estas serían características positivas si no fuesen defensivas, porque ese orgullo es en defensa propia y esa rigidez inflexible. Este tipo de carácter tiene miedo a ceder,

porque lo considera igual a someterse y rendirse. La rigidez se convierte en defensa contra cualquier tendencia masoquista interna.

El carácter rígido está en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él. Esto se traduce en frenar los impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo, por eso se queda también atrás, con lo que se produce rigidez. La capacidad de retirarse deriva a una fuerte posición del ego con un alto grado de control sobre su conducta. Apoya esta actitud una posición genital igualmente fuerte, con lo cual la personalidad queda anclada en ambos extremos del cuerpo y se asegura un buen contacto con la realidad. Lo que es de lamentar, es que el énfasis en la realidad se utilice como defensa contra la búsqueda del placer —la entrega—, y éste es el conflicto básico de la personalidad.

Condición bioenergética

En esta estructura hay una carga bastante fuerte en todos los puntos periféricos de contacto con el medio lo cual favorece su capacidad de tantear la realidad antes de entrar en acción.

La retirada es periférica, lo cual permite la circulación de los sentimientos, pero limita su expresión.

Las áreas principales de tensión son los músculos largos del cuerpo. Las espasticidades de los músculos_ extensores y flexores se combinan para producir rigidez.

Naturalmente, hay grados distintos de rigidez. Cuando la retirada es ligera, la personalidad está llena de vitalidad vibrante.

Esta condición bioenergética puede observarse en el diagrama de la figura 5.13.

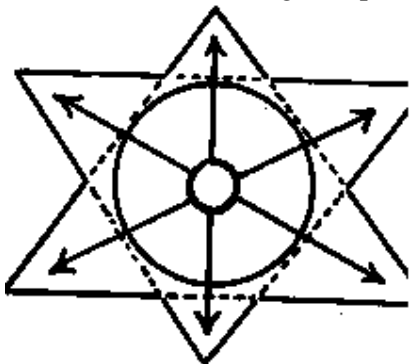


FIGURA 5.12

Características físicas

El tipo rígido tiene un cuerpo proporcionado y armonioso en sus partes, que parece integrado y conectado, y así lo siente el sujeto. Pero, a pesar de esto, pueden verse algunos elementos de los trastornos y distorsiones que hemos descrito en los demás tipos.

Una característica importante suya es la vivacidad del cuerpo: sus ojos son brillantes, la tez tiene un buen color, y hay animación en sus gestos y movimientos.

El placer: orientación primaria / IÁ9

Cuando la rigidez es grave, hay una reducción correspondiente de los elementos positivos mencionados más arriba, disminuyen la coordinación y gracia de los movimientos, los ojos pierden algo de brillo y la tez puede parecer pálida o grisácea.

Correlaciones psicológicas

Los individuos pertenecientes a esta estructura de carácter generalmente tienen aspiraciones mundanas, son ambiciosos, competitivos y agresivos. Consideran la pasividad como vulnerabilidad.

El carácter rígido puede ser obstinado, pero rara vez rencoroso, Su tozudez deriva en parte de su orgullo; teme que, si no se controla, puede parecer ligero y alocado, por lo cual se refrena. En parte esto se debe a su miedo a la sumisión que podría significar para él pérdida de su libertad.

La expresión "carácter rígido" fue adoptada en bioenergética para expresar un factor común en personalidades de índole distinta. Por tanto, en esta clasificación se incluye el varón f aéreo y narcisista, cuyo orgullo se centra en su potencia de erección, y el tipo Victoriano de mujer histérica descrita por Reich en el *Análisis del carácter*, que emplea el sexo como defensa contra la sexualidad. También pertenece a esta amplia categoría el carácter compulsivo de los viejos tiempos.

La rigidez de este carácter es de acero. También se observa rigidez en la estructura esquizoide, que es como el hielo y tan quebradizo como él, debido al estado congelado de su sistema energético. Por lo general, el carácter rígido se bandea con eficiencia en este mundo.

Factores etiológicos e históricos

La historia de esta estructura es interesante, porque los individuos pertenecientes a ella no experimentaron previamente los traumas que crearon las posiciones defensivas más graves.

El trauma importante en este caso es la experiencia de frustración en la búsqueda de satisfacciones eróticas, especialmente a nivel genital. Esto se debe a la prohibición de la masturbación infantil y ocurre además en relación con el progenitor del **sexo** opuesto.

El rechazo de la búsqueda del placer erótico y sexual fue considerada por el niño como una traición a su afán de amor. El placer erótico, la sexualidad y el amor son sinónimos en la mente infantil.

Debido a su fuerte desarrollo del ego, el carácter rígido no abandona más adelante esta idea. Como puede verse en el diagrama, su corazón no está separado de la periferia. Es un individuo que procede con el corazón, pero controlándose y dominándose. El estado ideal sería rendir este control y dar rienda suelta al corazón.

Como la expresión exterior del amor cómo deseo de intimidad física y placer erótico se encontró de niño con la repulsión de sus padres, el carácter rígido opera indirectamente y en guardia para lograr sus fines. No procede con las manipulaciones del carácter sicopático, sino que se mueve para lograr el acercamiento a la otra persona.

La importancia de su orgullo estriba en que está vinculado a este sentimiento de amor.

El rechazo a su pasión sexual es un golpe asestado a su orgullo. Como también es un insulto a su orgullo el no ser aceptado su amor.

Quisiera hacer un comentario final. No he estudiado el tratamiento de estos problemas, porque los terapeutas no tratan a tipos de carácter sino a personas. La terapia se concentra sobre el individuo en sus relaciones inmediatas: con su cuerpo, con el suelo que pisa, con la gente a la que trata, y con el terapeuta. Este es el primer plano en que el terapeuta actúa. Pero en el fondo, necesita un conocimiento de los caracteres, sin el cual no sería capaz de entender al paciente y sus problemas. El terapeuta bien preparado puede moverse fácilmente de un campo al otro sin perder de vista a ninguno.

Jerarquía de los tipos de carácter y su "Declaración de derechos"

La estructura del carácter de un individuo indica cómo se conduce en su necesidad de amar, en su búsqueda de intimidad y acercamiento, y en su esfuerzo por encontrar el placer. Vistas a esta luz, las diversas estructuras de carácter forman un espectro o jerarquía, en uno de cuyos extremos está la posición esquizoide —que es una retirada de la intimidad y del acercamiento porque se la considera demasiado peligrosa— y en el otro, la salud emocional, que no frena el impulso de salir en busca abierta de intimidad y contacto. Los diversos tipos encajan en este espectro jerárquico de conformidad con el

grado que muestren precisamente de intimidad y contacto. Seguiremos el mismo orden que en la presentación de los tipos de carácter.

El *carácter esquizoide* evita el acercamiento íntimo.

El *carácter oral* puede establecer un acercamiento sólo a base de su necesidad de calor y apoyo, es decir, partiendo de una base infantil.

El *carácter sicopático* puede relacionarse únicamente con quienes lo necesitan.

Mientras se le necesite y esté en posición de controlar la relación, permitirá un grado limitado de acercamiento.

El *carácter masoquista* es, por extraño que parezca, capaz de establecer una relación íntima a base de una actitud de sumisión. Desde luego, podría decirse que ésta es una relación a medias, pero es más íntima que cualquiera de las que los tres tipos anteriores son capaces de desarrollar. La ansiedad de la estructura masoquista consiste en que, si exterioriza algún sentimiento negativo o proclama su libertad, puede perder la relación, o el acercamiento que ha logrado.

El *carácter rígido* establece relaciones bastante íntimas. Digo "bastante", porque sigue en guardia, a pesar de su intimidad y entrega aparente.

En cada estructura de carácter se encierra un conflicto, porque dentro de la personalidad hay al mismo tiempo una necesidad de intimidad, acercamiento y libre expresión, y el miedo de que estas necesidades se excluyan recíprocamente. La estructura del carácter es el mejor compromiso que fue capaz la persona de hacer en su vida temprana.

Desgraciadamente, sigue aferrado a ese compromiso aunque la situación ambiental haya cambiado al llegar a la edad adulta. Observemos un poco detenidamente dichos conflictos. Veremos además en este análisis cómo cada estructura de carácter es una defensa contra el que está más abajo en la jerarquía.

Esquizoide: "Si expreso mi necesidad de intimidad, corre peligro mi existencia".

Cambiando el orden, puede decirse así: "Puedo existir si no necesito intimidad". Por lo tanto, forzosamente permanecerá en un estado de aislamiento.

Oral: Su conflicto puede expresarse de la siguiente manera: "Si soy independiente, tengo que descartar toda necesidad de apoyo y calor. Pero esta declaración obliga al sujeto a permanecer en posición dependiente. Por lo tanto, la modifica así: "Puedo expresar mi necesidad mientras no sea independiente". Renunciando a la necesidad de amar y de acercamiento, este individuo caería en estado esquizoide, lo cual es negar mucho más la vida

Sicópata: En esta estructura hay un conflicto entre la independencia o autonomía y el acercamiento o la intimidad. Podría expresarse de la siguiente manera: "Puedo estar cerca de tí y gozar de tu intimidad si me dejas controlar o utilizar". Ahora bien, esto no puede permitirlo, porque supone una rendición completa del sentimiento del yo. Por otra parte, no puede prescindir de su necesidad de acercamiento, como el esquizoide, ni tampoco arriesgar su independencia perdiendo libertad, como el carácter oral. En este dilema se vio obligado de niño a cambiar los papeles. En sus relaciones actuales se convierte en el progenitor dominante y seductor frente a otra persona que está reducida a una posición oral. De ésta manera, imponiéndose y dominando a la otra, puede permitirse un acercamiento relativo. Sería posible expresarlo de la manera siguiente: "Puedes estar en mi intimidad mientras quedes en un plano de inferioridad". -

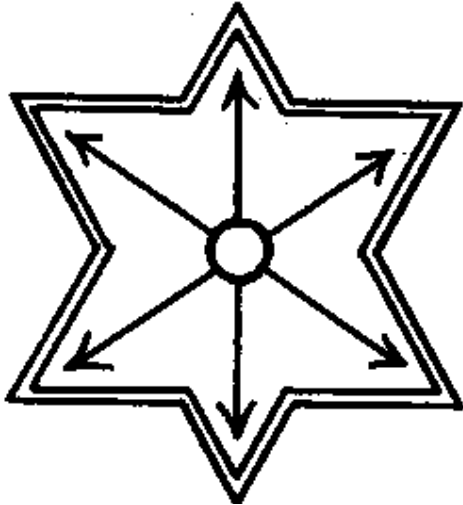


FIGURA 5.13

El elemento sicópata está en esta forma de expresarlo al revés: "Puedes estar en mi intimidad", en lugar de, "Yo necesito estar cerca de ti".

Masoquista: Aquí el conflicto está entre el amor o la intimidad y la libertad. Declarado en términos sencillos, sería: "Si yo soy libre, tú no me querrás". Ante este conflicto, el masoquista dice: "Yo seré tu fiel compañero y amigo, y tú me querrás".

Rígido: El carácter rígido es relativamente libre, y digo relativamente porque está constantemente en guardia para proteger esa libertad, al no dejar volver la cabeza demasiado a los deseos de su corazón. Su conflicto podría formularse con las siguientes palabras: "Yo puedo ser libre si no pierdo la *cabeza* y me entrego de lleno y apasionadamente al amor". En su mente la entrega lleva consigo una connotación de sumisión, que, según él, lo reduciría al nivel de un carácter masoquista. En consecuencia, siempre está montando guardia ante sus deseos y ante su amor.

Podemos todavía simplificar lo que acabamos de exponer, resaltando más el conflicto.

Esquizoide — existencia contra necesidad

Oral — necesidad contra independencia

Sicópata — independencia contra intimidad

Masoquista — intimidad contra libertad

Rígido — libertad contra entrega al amor

La resolución de cualquiera de estos conflictos significa que desaparece la oposición entre los dos sistemas de valores. El individuo esquizoide considera que la existencia y la necesidad no se excluyen recíprocamente, y que una misma persona puede tener ambas cosas. El carácter oral descubre que puede necesitar y ser al mismo tiempo independiente (o sostenerse sobre su propio pie), y así sucesivamente.

El crecimiento y desarrollo de la personalidad constituyen un proceso en que el niño va haciéndose cada vez más consciente de sus derechos humanos. Son los siguientes: *Derecho a existir*, o sea, a estar en el mundo como un organismo individual. Generalmente se establece este derecho durante los primeros meses de la existencia del individuo. Si no queda bien establecido y consolidado, se produce una predisposición a la estructura esquizoide. Sin embargo, en cualquier ocasión en que esté amenazado seriamente este derecho hasta el punto de que la persona se sienta incierta de él, surgirá una tendencia esquizoide.

El derecho a estar seguro en su propia necesidad, lo cual es consecuencia del apoyo y crianza de la madre durante los primeros años del niño. Una inseguridad básica a este nivel conduce a la estructura oral.

El derecho a ser autónomo e independiente, es decir, a no estar sujeto a las necesidades de los demás. Este derecho se pierde o no puede establecerse cuando el progenitor del sexo opuesto es seductor. Cediendo a la seducción, el niño quedaría en poder de él. Contrarresta el niño este peligro

siendo a su vez seductor para imponerse al progenitor. Esta situación generalmente da como resultado una estructura sicopática.

El derecho a ser independiente, que establece el niño defendiendo su razón y oponiéndose al progenitor: Si esta defensa y oposición son sofocadas, el individuo desarrolla una estructura masoquista. Este pronunciamiento de sí mismo y de sus derechos generalmente empieza a los dieciocho meses de edad, cuando el niño aprende a decir no, y sigue desarrollándose durante todo el año siguiente. Dicho periodo coincide con la educación eliminatória, y los problemas creados por la imposición forzada de estos hábitos de limpieza higiénica se asocian con el de la defensa de su razón y la oposición.

El derecho a desear y a procurarse la satisfacción de esos de-seos directa y explícitamente. Este derecho encierra un enorme factor de ego, y es el último de los derechos naturales que se establecen. Yo relacionaría su emergencia y desarrollo aproximadamente con el periodo entre los tres y seis años. Está fuertemente vinculado con los sentimientos sexuales primeros del niño.

Si no se establecen estos derechos básicos y esenciales, se produce una fijación en la edad y en la situación que detiene el desarrollo completo.

Como todos los individuos tienen algún grado de fijación en estos niveles o etapas, cada uno de estos conflictos necesitará cierto tratamiento. No sé si en este proceso terapéutico debe haber algún orden. Parece ser que el mejor procedimiento es seguir al paciente en su confrontamiento con cada uno de estos conflictos, según van apareciendo en su vida. Si se hace así, el paciente terminará su terapia con la sensación fuertemente arraigada de que tiene derecho a un lugar en este mundo, con necesidades pero sin dejar de ser independiente, libre pero al mismo tiempo amante y entregado.

La realidad: una orientación secundaria

Realidad e ilusión

Al terminar el estudio sobre los tipos de carácter, mencioné que el terapeuta los tiene en cuenta cuando examina a un paciente. En un primer plano está la situación vital específica del paciente. Ésta comprende la presentación de sus molestias; cómo se ve a sí mismo en su mundo (es decir, como ve la relación entre su personalidad y sus dificultades); el grado de su relación con su cuerpo (qué conocimiento y conciencia tiene de las tensiones musculares que pueden contribuir a su problema); sus expectativas respecto al tratamiento terapéutico, y en todos los casos, cómo se relaciona con el terapeuta como ser humano también. El estudio inicial se concentra sobre la orientación de la persona en la realidad. Debo añadir que este estudio no se abandona nunca en el proceso de la terapia, pero constantemente aumenta al ir saliendo a la superficie más aspectos de su vida y de su historia.

Aunque lo que inicialmente se enfoca es la realidad, yo diría que es una orientación secundaria. Pero sólo es secundaria al nivel del tiempo; es decir, la orientación de la persona en la realidad se desarrolla gradualmente al ir pasando a la edad adulta, mientras que su orientación hacia el placer existe desde el comienzo de su vida. Lo bien que el individuo está orientado en la realidad determinará la eficiencia de sus acciones en búsqueda del placer. No me cabe duda que una persona carente de realismo en su vida sea *capaz* de alcanzar el placer, la satisfacción y la realización que tan vehementemente desea.

Pero, ¿qué es la realidad? ¿Y cómo puede averiguarse si el individuo es realista o no en la forma de ver su vida? Respecto a la primera pregunta, no creo que yo sepa la contestación. Hay ciertas verdades que, a mi entender, están fundadas en la realidad, como la importancia de la buena respiración, el valor de liberarse de tensiones musculares crónicas, la necesidad de identificarse con el propio cuerpo, el potencial creativo del placer etcétera, etcétera. Yo no he sido realista en determinados asuntos. Pensando que podía ganar dinero fácilmente, lo he perdido en el mercado de valores. Y hay cosas que me inspiran confusión. ¿Es muy realista que vea a tantos pacientes? ¿Que

eche sobre mis hombros una pesada carga de responsabilidad? No creo que nadie sepa cómo contestar satisfactoriamente a la primera pregunta, por lo que vamos a pasar a la segunda.

Afortunadamente, el individuo que viene en busca de tratamiento terapéutico reconoce que tiene problemas, que por algún motivo su vida no se ha desarrollado como él esperaba, y que no está seguro de la realidad de sus expectativas. A base de este conocimiento y del hecho de que es más fácil ser objetivo en lo tocante a otra persona, el terapeuta puede generalmente distinguir los aspectos del pensamiento y comportamiento del sujeto, que parecen carentes de realidad. Podría decir que ese pensar y esa conducta se basan más en la ilusión que en la realidad.

Así, por ejemplo, vino a consultarme una joven que estaba deprimida por la ruptura de su matrimonio. Se enteró de que su marido se entendía con otra mujer, lo cual hizo añicos la imagen que tenía de sí misma como "esposa pequeña y perfecta". Los dos adjetivos que ella misma empleó le cuadraban perfectamente. Era una mujer pequeña y brillante, que se creía consagrada y devota de su marido e indispensable para su éxito. Puede uno imaginarse el choque que le produjo descubrir que tenía interés por otra mujer. ¿Qué otra mujer podría darle más?

Se ve claramente con sólo lo que llevo dicho que mi paciente carecía de realismo en cuanto a la vida. La idea de que exista la "mujer perfecta" es indudablemente una ilusión, porque la naturaleza humana es como es, y está muy lejos de la perfección. Su convicción de que un hombre estuviese agradecido a su esposa por ayudarle a triunfar no está fundada en la realidad, porque el efecto de una actitud de este tipo es negar al hombre y castrarlo. El desplome de las ilusiones siempre se traduce en depresión, la cual ofrece a la persona la oportunidad de descubrir sus ilusiones y rectificar su manera de pensar y su proceder, afianzándola sobre un fundamento más sólido.

Al principio me interesó el papel que desempeñan las ilusiones, cuando llevé a cabo mi estudio sobre la personalidad esquizoide.² La condición desesperada del esquizoide lo impulsa a forjarse ilusiones que sostienen su espíritu en su lucha por la supervivencia. En una situación en que el individuo se siente impotente para alterar la realidad amenazante o soslayarla, el recurso a la ilusión evita que se entregue a una desesperación irremediable. Todo esquizoide acaricia y alimenta sus ilusiones secretas, que espera realizar. Al sentir que su naturaleza humana, es rechazada, se entrega a la ilusión de que él está por encima de los seres humanos ordinarios en virtud de las cualidades especiales que posee. Él es más noble que los demás hombres, o ella más pura que las demás mujeres. Estas ilusiones están en contradicción con la experiencia de la vida real de la persona. Por ejemplo, una joven de comportamiento sexual desenvuelto y libre se cree pura y virtuosa. La idea que alienta esta ilusión, es la esperanza de que un buen día la descubra un príncipe ideal, que sepa llegar a lo que hay debajo de su frivolidad exterior y penetrar hasta su corazón de oro.

Pero el peligro de la ilusión es que perpetúe la desesperación. Así lo explico en mi libro *Betrayal of the Body* (Traición al cuerpo)

Al ir adquiriendo poder una ilusión, exige su realización, con lo que pone al individuo en conflicto con la realidad, lo cual lo lleva a una conducta desesperada. El afán por realizar una ilusión requiere el sacrificio de buenos sentimientos en el presente, y el que vive de ilusiones es por definición incapaz de formular exigencias de placer. En su desesperación quisiera pasarlo por alto y retirarse a un segundo plano con la esperanza de que la realización de su ilusión acabe con su desesperación.³

Una de mis pacientes expresó maravillosamente esta idea cuando dijo: "La gente se marca metas irreales, y luego se sume en un estado constante de desesperación en su afán por alcanzarlas".⁴

¹ Lowen, *Depression and the Body*, op cit.

² Véase Lowen, *Betrayal of the Body*, op. cit.

³ *Ibid.*, pág. 127.

En mi estudio sobre la depresión, salió de nuevo a primer plano el tema de las metas irreales. Una de las conclusiones fundamentales, fue que todas las personas deprimidas alimentan ilusiones que infunden una nota de carencia de realismo en sus funciones y en su conducta. Se comprobó claramente que al colapso o desplome de una ilusión, sigue invariablemente una reacción depresiva. PERMITANME CITAR un párrafo importante de mi *Depresión and the Body* (La depresión y el cuerpo) :

Cuando una persona ha experimentado una pérdida o un trauma en su niñez que mina sus sentimientos de seguridad y autoaceptación, proyecta en su imagen del futuro el requisito de que repita las experiencias de su pasado, pero al revés. Es decir, el que experimenta un sentido de rechazo cuando es niño, expresará el futuro como prometedor de aceptación y aprobación: Si de niño luchó contra un sentimiento de impotencia e incapacidad, su mente compensará de manera natural este insulto a su ego con una imagen del futuro en que se vea poderoso y dominante. La mente trata de volver del revés en sus fantasías y ensueños la realidad desfavorable e inaceptable, creando imágenes e ilusiones. Perderá de vista el origen de donde derivaron en alguna experiencia infantil y sacrificará el presente a su realización. Estas imágenes son metas irreales, y su realización es un objetivo imposible de alcanzar.⁵!

La importancia de este párrafo consiste en que extiende el papel de la ilusión a todos los tipos de carácter. Cada una de esas estructuras deriva de experiencias de la niñez, que han debilitado hasta cierto grado los "sentimientos de seguridad y autoaceptación" del individuo. Por eso se encontrarán en todas las estructuras de carácter imágenes, ilusiones o ideales que compensen esta injuria infligida al yo. Cuanto más grave sea el trauma, mayor será la inversión de energía que se haga en la imagen o en la ilusión, pero, de todos modos, la inversión es considerable en cualquier caso. La energía que se emplee en esa ilusión o meta irreal no puede utilizarse para la vida diaria en el presente. * *Ibid.*, pág. 121. ⁵ *Ibid.*, pág. 25.

Por tanto, el individuo se encuentra obstaculizado para enfrentarse con la realidad de su situación.

Las ilusiones o metas irreales de cada individuo son tan únicas como su personalidad. Sin embargo, podemos describir, para un mejor entendimiento, las clases de ilusiones o ideales típicas de cada estructura de carácter.

Carácter esquizoide: Ya he dicho que el esquizoide se siente rechazado como ser humano. Su reacción a este rechazo consiste en verse a sí mismo como superior. Es un príncipe enmascarado y no pertenece en realidad a sus padres. Algunos individuos llegan inclusive a imaginarse que han sido adoptados. Así, por ejemplo, me dijo uno de mis pacientes: "De pronto caí en la cuenta de que tenía una imagen idealizada de mí mismo como príncipe en el destierro. Relacioné esta imagen con mi sueño de que algún día mi padre, el rey, vendría a reclamarme como heredero suyo... Comprendo que todavía abrigo la ilusión de ser descubierto algún día. Mientras tanto, tengo que mantener mis «pretensiones». Un príncipe no puede rebajarse a realizar trabajos ordinarios. Necesito demostrar que soy especial".

El grado extremo a que una persona debe llegar para ser especial ante el rechazo de su humanidad se ve en la esquizofrenia, estado descompensado del carácter esquizoide. Es

común encontrarse con esquizofrénicos que se creen Jesucristo, Napoleón, la diosa Isis, y otros personajes por el estilo. En el estado esquizofrénico, la ilusión adquiere caracteres de extravío absoluto. El sujeto ya no es capaz de distinguir la realidad de la ilusión.

Carácter oral: El trauma de esta personalidad es la del derecho a necesitar y el estado resultante de irrealización de su cuerpo. En consecuencia, la ilusión que desarrolla como compensación es una imagen de estar pictórico y lleno de energía y sentimiento, que derrocha pródigamente. Cuando el carácter oral se exalta, cosa típica de esta estructura, se exterioriza la ilusión. El sujeto se excita y habla sin ton ni son, vertiendo pensamientos e ideas en una marejada de sentimiento. Este es su ego ideal, convertirse en el centro de la atención de todos como quien se entrega completamente. Sin embargo, la exaltación no es más sólida que la imagen, que no puede mantener el carácter oral porque no tiene la energía necesaria. Ambas se desploman, y él termina en uno de sus estados depresivos, que también son típicos de esta estructura.

Tuve un paciente a quien estuve tratando algún tiempo hace muchos años, cuya historia es muy interesante. Un día me propuso que repartiese generosamente lo que tenía, porque él estaba dispuesto a hacer otro tanto. ,

—Yo estoy dispuesto a compartir todo lo que tengo —me¹ dijo—. ¿Por qué no hace usted lo mismo?

—¿Cuánto tiene usted? —inquirí.

—Dos dólares —me replicó.

Como yo tenía mucho más, no me pareció una proposición, realista. Pero él estaba completamente convencido de la generosidad de su oferta.

I Carácter sicopático: Tiene una ilusión sobre el poder, cree /que lo posee en secreto y que es sumamente importante. Esta / ilusión es la compensación que tiene por la experiencia de haber ! sido impotente y débil en manos de un progenitor seductor y entremetido. Pero, para realizar la ilusión en su mente, tiene que comportarse de puertas afuera como un hombre de riqueza o de poder. Cuando el sicópata alcanza este poder, lo cual no es muy raro, su situación se torna peligrosa, porque no puede separar su poder real de la imagen que de sí mismo tiene como persona de poder. Y en consecuencia, no lo utilizará constructivamente, sino para acentuar más esa imagen.

Cierto paciente me contó que, durante años, había mantenido la imagen de que llevaba una maleta de dinero con ocho millones de dólares, imagen que le hacía sentirse poderoso e importante. Cuando lo vi en el tratamiento, había amasado varios millones de dólares, y al ponerse en contacto con la realidad, empezó a comprender que ni era poderoso ni importante. La ilusión del poder —de lo que esto puede significar para el sujeto— es muy común en nuestra cultura. En mi libro *Pleasure (Placer)*⁶ se estudia su antítesis del placer.

Carácter masoquista: Todos los masoquistas se sienten inferiores. Fueron humillados o ridiculizados de niños, pero por dentro se creen superiores a los demás. Confirman esta imagen sentimientos de desdén para el terapeuta, para su jefe y para cualquiera que, en la realidad, ocupe una posición superior a la suya.

Uno de los motivos de que sea tan difícil tratar este problema, es que el paciente que tiene esta estructura de carácter no puede dejar que el tratamiento salga bien.

⁶ Lowen, *Pleasure, op. cit.*

El éxito de la terapia demostraría que el terapeuta era mejor, más competente, que él. ¡Qué dilema! Esta ilusión explica en parte por qué el masoquista invierte tanta energía en su fracaso. Este siempre queda explicado con la disculpa de que, "Bueno, no me molesté

demasiado", con lo cual quiere decir que hubiese triunfado si le hubiera dado la gana. El fracaso alienta y corrobora su ilusión de superioridad, sólo que al revés.

Carácter rígido: Esta estructura surge del rechazo del cariño del pequeño por uno de sus progenitores. El niño experimentó antaño una sensación de traición y desvío. Para defenderse, se rodeó de una armadura o se puso en guardia contra la expresión demasiado manifiesta de su amor, por temor a ser traicionado. Por eso, su afecto está defendido y velado. Pero, aunque ésta es la realidad de su presencia en el mundo, el sujeto no se ve a esa luz. Su ilusión o la imagen que tiene de sí mismo es la de una persona afectuosa, cuyo cariño no es apreciado.

El análisis del carácter rígido descubre una idea interesante. Es en efecto una persona afectuosa. Su corazón está abierto al amor, pero su comunicación está velada, no se exterioriza. Si se reprime la expresión del afecto, su valor se reduce; por eso el individuo rígido es afectuoso en sus sentimientos, pero no en su acción. Lo más interesante de esto, es que la ilusión no es completamente falsa: hay en ella un elemento de realidad que le hace a uno pensar si no ocurrirá lo mismo con todas las ilusiones. Aunque no he recapacitado a fondo sobre ello, de pronto debo decir que así lo creo. Tiene que haber algún valor, algún fondo de verdad o realidad, en todas las ilusiones, que nos ayude a comprender por qué se aferra el individuo tan tenazmente a ellas. He aquí unos cuantos ejemplos:

Hay algo de verdad en la imagen que abriga el esquizoide de ser algo especial y distinto de los demás. Algunos han llegado a ser realmente algo especial y sobresaliente en su vida. El genio no está tan lejos de la locura, como todos sabemos perfectamente.

¿Podemos decir que el rechazo de que fue objeto por parte de su madre tuvo relación con ser algo especial para ella? Yo creo que hay en esta idea una parte de razón.

El carácter oral es un pródigo, pero, desgraciadamente, tiene poco que dar. Por eso, podemos ver que su ilusión se basa en algo emocional, no en la conducta. En el mundo de los adultos, sólo la conducta tiene valor real.

172 / Bioenergética

El sicópata tenía algo de que carecía su padre o su madre: de otra manera, no habría sido objeto de seducción y manipulación. De niño, debió de percatarse de esto, y de aquí surgió su gusto y primera apetencia de poder. Es cierto que el poder estaba sólo en su mente, pero aprendió de la vida algo que utilizó más tarde: "Cuando alguien necesita algo de ti, tienes poder sobre él".

Es difícil encontrar una base de la ilusión de superioridad característica del masoquista, pero yo sé que tiene que existir. Lo único que se me ocurre, y que declaro con titubeos, es que es superior en cuanto a capacidad para enfrentarse con una situación dolorosa. "Sólo un masoquista pudo haberse enfrentado con ese problema", es una frase que oímos corrientemente. Él se encara con la situación y sostiene una relación que los demás abandonarían enseguida. ¿Hay alguna virtud en esta actitud? En algunos casos es posible que la haya. Cuando otra persona depende absolutamente de ti, tu sumisión a esa situación puede tener algo noble. Yo sospecho que ésta es la experiencia que el masoquista tuvo de su relación con su madre, y que le dejó cierta sensación interior del propio valor.

El peligro que tiene una ilusión o imagen irreal es que ciega al sujeto a la visión de la realidad. El carácter masoquista no es capaz de distinguir cuándo es noble someterse a una situación dolorosa, y cuándo autodestructivo y masoquista. Tampoco el carácter rígido distingue cuándo su conducta es afectuosa o no. No sólo estamos cegados por las ilusiones, sino atrapados en las imágenes irreales que contienen. Al estar colgados y atrapados, no tenemos los pies sobre la tierra ni podemos descubrir nuestro propio yo.

Los "colgados"

Decimos que está "colgado" un individuo, cuando ha quedado aprisionado en un conflicto emocional que lo inmoviliza e impide realizar cualquier acción eficiente para alterar la situación. En estos conflictos hay dos sentimientos opuestos, que obstaculizan recíprocamente su expresión. Tenemos un buen ejemplo en la muchacha "colgada" de un muchacho. Por una parte se siente atraída hacia él y siente que él la necesita; pero por otra, teme ser rechazada y cree que va a ser herida si se acerca a él. Incapaz de acercársele por miedo y de apartarse de él por su deseo, está completamente inmovilizada y colgada. Lo mismo pasa con el individuo que se siente atado a un empleo que no es de su gusto, pero que teme abandonar por la seguridad que le representa. Tal es el caso de cualquier situación en que los sentimientos contrarios impiden al sujeto realizar un movimiento eficiente para liberarse.

Estas situaciones pueden ser conscientes o inconscientes. Cuando el individuo conoce el conflicto, pero no puede resolverlo, se siente atrapado por él. Pero también puede ser víctima de conflictos que ocurrieron en su niñez y cuyo recuerdo ha estado reprimido mucho tiempo. En este caso, no es consciente de estar atrapado.

Sean conscientes o inconscientes estas situaciones, el caso es que limitan la libertad del individuo para moverse por todas las áreas de la vida, no sólo en la del conflicto. Una muchacha "colgada" de un muchacho puede ver que su trabajo o estudio van a ser aceptados, lo mismo que sus relaciones con la familia y las amistades. Y así ocurre también, aunque en menor grado, con las situaciones inconscientes, que, como todos los conflictos emocionales sin resolver, llegan a estructurarse en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas. Estas tensiones musculares aprisionan al cuerpo de las maneras que voy a describir brevemente.

Por lo general no se cae en la cuenta de que toda ilusión encarcela e inmoviliza al sujeto, que se encuentra en medio de un conflicto insoluble, entre las exigencias de la realidad por una parte, y el intento de realizar la ilusión por otra. No quiere entregar ni ceder sus ilusiones, porque esto representaría una derrota para su ego. Pero tampoco puede ignorar completamente las demandas de la realidad. Y, como hasta cierto punto está fuera de contacto con ella, la situación presenta muchas veces un aspecto atemorizante y amenazador para él. Sigue viendo todavía la realidad a través de los ojos de un niño desesperado.

El problema se complica más todavía porque las ilusiones tienen una vida secreta, o dicho de otra manera, las ilusiones y el soñar despierto constituyen parte de la vida secreta de la mayor parte de la gente. Quizás cause extrañeza a mis lectores el que esta vida secreta rara vez se manifiesta espontáneamente a un siquiatra. Esta ha sido por lo menos mi experiencia, y no creo que tenga nada de única. No me parece que sea deliberado el ocultamiento de esta información: es que, sencillamente, la mayor parte de los pacientes no creen que tenga importancia alguna. Se concentran en el problema inmediato para el que necesitan ayuda, y no creen que sus ensueños, ilusiones y fantasías sean importantes. Pero desde luego lo son, y debemos suponer que hay algún motivo inconsciente para que el paciente oculte dicha información. Pero, tarde o temprano, tiene que aflorar a la superficie, y así ocurre

Trate nace tiempo a un joven de un estado de depresión que lo afectaba desde hacía mucho. La terapia requirió intenso trabajo corporal, respiraciones, movimientos y expresión emocional, a lo que el paciente reaccionó de manera favorable. Al mismo tiempo me proporcionó una buena cantidad de información sobre su niñez, que parecía explicar el problema que le aquejaba. Pero continuo su depresión, aunque mejoraba ligeramente en cada sesión, Y así ocurrió durante varios años. Tenía el firme convenci-

miento de que la bioenergética le iba a ayudar, y yo por mi parte estaba preparado a seguir tratándolo

Uno de los hechos importantes de su niñez fue la muerte de su madre cuando tenía nueve años. Murió de cáncer y estuvo algún tiempo postrada en cama. Cuando murió, mi paciente me declaró que sentía escasa emoción, aunque decía que su madre lo quería mucho. Negaba haber sentido tristeza, lo cual era muy difícil de entender. Estaba claro que esto era la causa de su depresión posterior Pero constituía una barrera que nosotros no podíamos franquear

La cosa se aclaró en un seminario clínico en que presenté al joven a mis colegas. Analizamos su problema corporal utilizando el lenguaje del cuerpo, y pasamos revista a su historia. Confesó que editaba todavía deprimido. Entonces una de mis colegas hizo un comentario sorprendente:

Usted creía que podía resucitar a su madre —dijo.

Mi la miró con una sonrisa mansa y sumisa, como si quisiese decir «¿Cómo se enteró usted?» Y por fin contestó:

—Es verdad]

Cómo lo sabía mi colega, lo ignoro. Fue una intuición estupenda, que sirvió para descubrir la ilusión a que el paciente había estado aferrado durante más de veinte años. No creo que él la hubiese revelado espontáneamente. Acaso se la había estado ocultando a sí mismo posiblemente por vergüenza. Al salir a la luz, cambió notablemente el desarrollo del tratamiento terapéutico.

Toda terapia requiere intuiciones del terapeuta. También requiere que este entienda por dónde anda el paciente allá en sus adentros. Si no podemos descubrir fácilmente las ilusiones que nuestro paciente abriga, aunque algunas salen fácilmente a la superficie, sí podemos determinar que está atrapado y colgado, y examinar algo de su mecánica. Y lo podemos hacer porque esta situación se revela en la expresión física de su cuerpo. Al examinarlo, deducimos que hay una ilusión oculta, sepamos o no su naturaleza exacta. Hay dos maneras de determinar si la persona está o no atrapada por la expresión de su cuerpo. La primera consiste en ver cómo sienta sus plantas sobre el suelo, porque el estar bien asentado en tierra es todo lo contrario de estar "colgado". Tener los pies en el suelo es un lenguaje corporal que revela que el sujeto está en contacto con la realidad; significa que no opera bajo el desvarío de ninguna ilusión, consciente o inconscientemente. En un sentido literal, todos tenemos los pies en la tierra, pero en un sentido energético, no siempre ocurre así. Si la energía del individuo no afluye vigorosamente hasta sus pies, su contacto energético con el suelo es muy limitado. Un contacto ligero, como en los circuitos eléctricos, no siempre basta para asegurar el flujo de la corriente.

Puede comprenderse el punto de vista energético, observando lo que pasa cuando una persona está "exaltada", palabra que semánticamente equivale a estar en alto o despegado del suelo. Hay muchas clases de exaltaciones, pero en todas ellas los pies se separan del suelo en uno u otro sentido. Así, por ejemplo, en una exaltación alcohólica, el sujeto tiene una gran dificultad en sentir la tierra bajo sus pies, y su contacto con ella es inseguro. Puede esto atribuirse a su falta de coordinación producida por el alcohol. Pero la misma sensación se experimenta cuando alguna noticia muy interesante lo deja a uno suspenso o en el aire. La sensación es de que se está bogando por el mar. El enamorado baila, pero sus pies apenas tocan el piso. Un "viaje" de drogas produce la sensación de flotar, que es la que experimentan también de cuando en cuando los esquizoides. Cuando una persona se mueve dentro de su medio sin establecer contacto aparente con lo que la rodea, decimos que anda en el aire.

La explicación bioenergética del escape a la altura es que la energía se desplaza hacia arriba desde los pies y las piernas. Cuanto mayor sea el desplazamiento, más creará elevarse la persona, porque está más despegada de la tierra en el sentido energético o emocional. En la exaltación producida por un acontecimiento extraordinario —por ejemplo, la realización de un objetivo importante—, la elevación de la energía desde las piernas y los pies es parte de una expansión hacia arriba, hacia la cabeza, de excitación y energía. Va acompañada de un flujo correspondiente de sangre, que sonroja la cara y anima a la persona entera. En un viaje de drogas, en cambio, esta circulación de energía hacia arriba ocurre al principio; después la energía se retira de la cabeza y de la parte inferior del cuerpo. El rostro pierde color y los ojos brillo, y disminuye la animación general. No obstante, existe la sensación de despego de la tierra, debido a la elevación de la energía desde abajo. En el otro extremo del cuerpo, el retiro de la energía desde la cabeza produce un estado de disociación mental, porque la mente parece flotar libre de sus fricciones corporales.

La segunda manera de descubrir físicamente el estado de atrapamiento e inmovilidad, es observar el porte y la postura de la mitad superior del cuerpo. Hay distintas maneras de estar "colgado": la más frecuente es la que yo he denominado de "colgador o gancho de ropa". Es casi exclusiva de los hombres. Los hombros se levantan y encuadran más o menos, mientras la cabeza y el cuello se inclinan hacia adelante. Los brazos cuelgan péndulos de sus articulaciones, y el pecho se levanta también. Llamé a esta condición de colgador, porque parece como si el cuerpo estuviese suspendido de un colgador invisible. (Figura 6.1.)

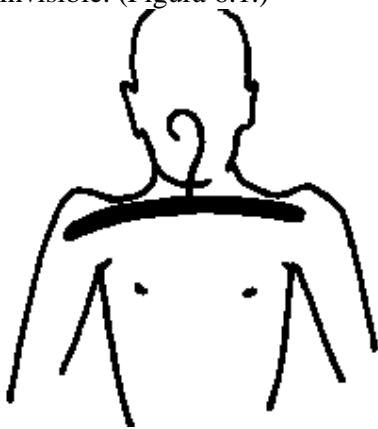


FIGURA 6.1

Analizando la expresión del cuerpo, se descubre la dinámica de este colgamiento. Los hombros levantados denotan miedo. Uno mismo lo puede comprobar adoptando un ademán de temor. Se observará que los hombros se alzan automáticamente y que entra en el pecho al inflarse una bocanada de aire. Cuando la reacción es de amor, los hombros caen normalmente. Si están habitualmente levantados, es que la persona se encuentra aprisionada en una actitud de miedo que no puede sacudirse, porque no tiene conciencia de estar asustada. Por lo general se olvida la situación que provocó el miedo, y esta emoción se suprime. Tales posturas habituales no se desarrollan con una sencilla experiencia, sino que representan una exposición continuada a alguna situación atemorizante. Así puede ocurrir, por ejemplo, con un niño asustado de su padre desde hace tiempo.

La compensación de esta actitud de miedo es avanzar la cabeza, como para hacer frente a la amenaza, o por lo menos para ver si existe algún peligro. Como adelantar la cabeza es peligroso en un encuentro físico con otro hombre, este ademán viene a indicar de

hecho la ausencia de miedo. Es como si dijese: "No veo nada que temer". Esta postura afecta necesariamente a la parte inferior del cuerpo. Cuando se está asustado, no se pisa fuerte: el miedo lo despega a uno de la tierra

El tener miedo, pero negarlo, provoca un "colgamiento". El individuo no "puede avanzar por el miedo que tiene, pero tampoco retroceder, porque ha negado ese miedo. La represión del miedo produce en consecuencia la represión de la ira que lo acompaña. Como no hay nada que temer, tampoco hay motivo para irritarse. Pero las emociones reprimidas siempre buscan el camino de aflorar indirectamente a la superficie. Hace tiempo vi en mi consulta a un joven, que era líder de un movimiento activista estudiantil. Se quejaba de no sentirse satisfecho de sí mismo. No se encontraba a gusto con las muchachas. En diversas ocasiones, le falló la erección al tratar de realizar el acto sexual, lo cual le desconcertaba y perturbaba mucho. También le costaba gran trabajo decidirse por una carrera.

Al examinar su cuerpo, observé que tenía los hombros levantados y el pecho saliente, el vientre hundido, la pelvis proyectada hacia adelante y tensa, y la cabeza también adelantada sobre su cuello corto. Esta postura hacía aparecer a la mitad superior de su cuerpo inclinada hacia adelante. Sus ojos eran observadores, y el mentón era duro y apretado.

Al mirar sus piernas, vi que estaban tensas y rígidas, y que tenía cierta dificultad en doblar las rodillas. Sus pies eran fríos al tacto, y al parecer, carentes de sentimiento o carga energética. Cuando trató de adoptar la posición del arco, la pelvis se le retraía, interrumpiendo la línea de arqueado del cuerpo. Sentí que era escasa la expansión emocional o carga energética que circulaba hacia la parte inferior de su cuerpo, lo cual explicaba su dificultad sexual. Reconoció que notaba falta de sensación en las piernas. Debo añadir además que su respiración era muy poco profunda, sin que casi hubiese movimientos abdominales concomitantes.

Ante estos problemas personales, el lector acaso quede extrañado de la decisión del joven, que no quiso someterse a tratamiento terapéutico. Al discutir su problema, vi claramente que estaba demasiado metido en el movimiento estudiantil para permitirse una salida y enfrentarse con la realidad de su situación personal. No pude enterarme de las ilusiones que alimentaba respecto a cómo esta actividad podía ayudarle a resolver sus dificultades personales. Pero era evidente que había trasladado la lucha por su dignidad y libertad personal a la escena social, donde estaba en condiciones de mantener la imagen de un varón agresivo contra la realidad de su fracaso personal.

Una manifestación común del estado de colgamiento en las mujeres, es la masa de tejido que se acumula entre la vértebra cervical séptima y la unión del cuello, los hombros y el tronco, en el cuerpo de ciertas matronas respetables. Esta protuberancia se ve rara vez en las mujeres jóvenes, aunque no tiene nada de raro en las mayores. Por su aspecto, denomino a esta formación "colgamiento de gancho para carne", porque se me antoja que uno de estos ganchos produciría una configuración así. Véase la figura 6.2. El lugar en que está localizada la protuberancia, es el punto desde el cual se propagaba los brazos y a la cabeza la emoción de la ira. En los animales, por ejemplo, en el perro o el gato, se manifiesta la cólera en que se les ponen de punta los pelos de la espina dorsal y en que arquean la espalda.

Darwin lo indicó en *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (La expresión de las emociones en el hombre y en los animales).⁷ Al

⁷ Charles Darwin, *The Expression of the Emotions in Man and Animals* (Londres, Watts & Co., 1934). Darwin dice: "Vi cómo se le erizaba el pelo al mandril Anubis del cuello a los flancos cuando se encolerizaba. Y aseguro que esto parece característico de

casi todos los carnívoros así como los movimientos de amenaza, enseñar los dientes y mirar gruñidos feroces”.



FIGURA 6.2

Al leer el libro, deduzco que la protuberancia es producida por la acumulación de ira reprimida. Este caso indica en las mujeres mayores que es acumulación de cólera inexpressada es resultado de la frustración de toda su vida. Muchas mujeres entradas en años tienden a perder estatura y a ganar peso al meterse dentro de sí mismas. Debo aclarar que lo que reprime es la expresión física de la cólera para golpear, no su expresión verbal. Sabido es que algunas matronas tienen la lengua muy afilada. Mi análisis del problema que representa la protuberancia, es que supone un conflicto entre una actitud de sumisión —por ejemplo, ser una buena muchacha que dé gusto a los padres y a la familia— y los sentimientos vehementes de ira por la frustración sexual que denota esa actitud. El problema tuvo su origen en la situación edípica, en que las niñas están atrapadas por sentimientos opuestos hacia sus padres, o sea, el amor y las emociones sexuales por un lado, y la cólera y la frustración por otra. Esto se traduce en un estado de colgamiento, porque una niña no puede expresar su ira por temor de ser reprendida y perder su cariño, ni hacer avances de sentimiento sexual a su padre, porque esto provocaría su rechazo y vergüenza. No me refiero a un contacto sexual con él, sino al contacto erótico agradable que es parte de la expresión normal del afecto. Lo que hay aquí, es la aceptación por el padre de la sexualidad de su hija. La sumisión al requisito de que sea una buena niña —lo cual, naturalmente, supone la aceptación del doble patrón de moralidad sexual— inmoviliza a la mujer en su búsqueda de placer sexual. La obliga a asumir un papel pasivo. Podemos imaginar las ilusiones que se forma una muchachita para compensar la pérdida de agresividad sexual. Hay otra manera de quedar colgada la mujer en cuanto a moralidad sexual: sentirse colocada en un pedestal. Ya he descrito este caso en *La depresión y el cuerpo*. Al colocar a uno sobre un pedestal, se lo levanta sobre la tierra, despegándolo de ella como en cualquier otro caso de esta índole. En el que es tudyé, el cuerpo de la paciente parecía un pedestal de la pelvis para abajo. -

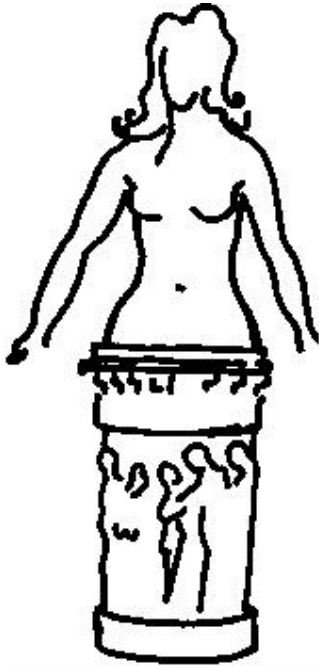


FIGURA 6.3

. Era rígido e inmóvil, y parecía servir únicamente como base de la mitad superior. Merecen mención otros dos tipos de colgamiento. Uno está asociado con la estructura esquizoide y se le llama el lazo, porque la postura del cuerpo recuerda la de un hombre ahorcado. La *cabeza* queda ligeramente ladeada (figura 6.4), como si se hubiese quebrado su articulación con el cuerpo. En la estructura esquizoide hay una ruptura entre las funciones de la cabeza o del ego y las del cuerpo. Al ser colgado por el cuello, se despega uno de la tierra. La personalidad esquizoide no está asentada sobre ella; el contacto del individuo con la realidad es muy débil. Pero más importante todavía es que el área principal de tensión en esta estructura sea la base del cráneo, y esta tensión es la que escinde la unidad de la persona. En realidad las tensiones musculares de esta zona forman un anillo en la articulación de la cabeza con el cuello, que viene a hacer las funciones de un lazo corredizo. En la bioenergética se trabaja considerablemente sobre estas tensiones a fin de restaurar la unidad de la personalidad.

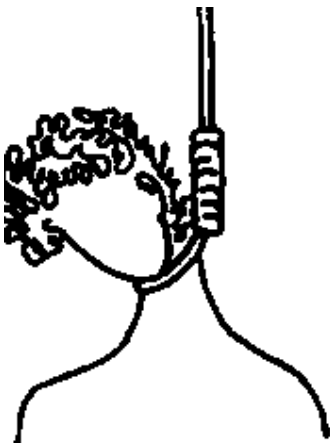


FIGURA 6.4

Finalmente, los esquizofrénicos se sienten aquejados de cuando en cuando por un tipo de colgamiento que yo llamo cruz. Si se dice a uno de estos individuos que levante los brazos a los lados, se queda uno fuertemente impresionado por la postura del cuerpo que adoptan, que se parece a la imagen de Cristo crucificado o inmediatamente después de haber sido descolgado de la cruz. Muchos esquizofrénicos están intensamente identificados con Jesucristo, y algunos llegan a convencerse de que lo son. La expresión de esta identificación en el cuerpo es asombrosa.

Estas actitudes corporales de colgamiento no constituyen una lista completa, ni mucho menos. Yo he visto a muchos cuyo cuerpo y expresión facial se parecen notablemente a las imágenes de Moisés que nos presentan las pinturas de este personaje. Estoy seguro de que esto indica un colgamiento o atrapamiento de la personalidad, pero no he estudiado lo suficiente el problema para sentar una afirmación definitiva. En el futuro saldrán a luz otras relativas al nivel corporal.

Descubrir este estado en una persona a base de leer su cuerpo constituye una gran ayuda para entenderla. Pero si no podemos deducirlo del examen de su cuerpo, porque su expresión no está siempre clara, podemos saber con certeza que todo individuo que no tiene los pies sólidamente asentados sobre la tierra, hablando en términos energéticos, está colgado, en el aire, y sus problemas, emocionales están por resolver. Al no plantarse firmemente sobre el suelo, carece de contacto pleno con la realidad. En esto pienso cada vez que estudio a un paciente, porque empiezo por f ayudarle a pisar más fuerte y a ponerse más en contacto con todos los aspectos de su realidad. Tarde o temprano, los conflictos internos salen a la superficie en todos los tratamientos terapéuticos, y la índole del problema del paciente, junto con las ilusiones que constituyen su compensación síquica, se hace evidente tanto para él como para el terapeuta.

Con los pies sobre la tierra

En bioenergética, como hemos dicho repetidas veces, asentar los pies en la tierra quiere decir ponerse en contacto con la realidad. Estar asentado es todo lo contrario de estar colgado. Pero también hay aquí, como en muchos aspectos de la bioenergética, algo que hay que entender literalmente, a saber, ese contacto adecuado con el suelo que uno pisa. La mayor parte de la gente cree que tienen los pies firmemente asentados sobre la tierra, y así ocurre en un sentido puramente mecánico. Vemos que tocan físicamente el suelo, pero ese contacto no es de sentimientos ni de energía. Sin embargo, no se advierte la diferencia hasta que se ha experimentado personalmente.

Hace algunos años, en una de mis visitas semestrales a Esalen para dar clases de energética, se me acercó una joven que enseñaba *t'ai chi* a residentes e invitados. Me dijo que, aunque había tratado de practicar ejercicios bioenergéticos, nunca había logrado sentir vibraciones en las piernas. Había visto que las sentían los individuos que tomaban parte en mi taller, y no sabía a qué atribuir que ella fuese excepción. Debo añadir que esta joven había sido bailarina antes de convertirse en profesora de *t'ai chi*. Cuando me ofrecí a trabajar con ella, aceptó entusiasmada.

Utilicé tres ejercicios. El primero fue la posición del arco, que dejé escrita en el capítulo 2 y que la iba a ayudar a enderezar su cuerpo y a profundizar su respiración algunos responden a lo duro de este ejercicio con una ligera vibración, pero con esta mujer no ocurría así. Sus piernas estaban demasiado tiesas y rígidas. Necesitaba algo más fuerte para destruir esa rigidez y poder experimentar movimientos vibratorios. La hice ponerse de pie sobre una sola pierna con la rodilla doblada y balanceándose tocando a una silla que tenía al lado. Todo el peso de su cuerpo gravitaba sobre la pierna doblada. Le indiqué que mantuviese la postura el tiempo que pudiese y que, cuando el dolor fuese demasiado grande, se dejase caer sobre una manta tendida en el suelo delante de ella. Ejecutó este ejercicio dos veces con cada pierna alternativamente. El tercer ejercicio

consistía en encorvarse hacia adelante con las rodillas ligeramente dobladas y tocar el suelo con la punta de los dedos (figura 6.5).

Como resultado de los dos primeros ejercicios, se le había hecho más llena y profunda la respiración. Al practicar el tercero, en el cual la tensión se ejerce únicamente en los músculos de las corvas si están tensos, las piernas le empezaron a vibrar. Se quedó en esta postura algún tiempo, percibiendo la sensación. Al levantarse me dijo: "He estado toda la vida *sobre* mis piernas. Esta es la primera vez que estoy *en* ellas". Ya creo que esto puede aplicarse a muchas personas.

Los individuos muy perturbados casi no sienten nada en sus pies. Recuerdo ahora a otra joven próxima a un estado esquizofrénico. Acudió a su cita conmigo calzando únicamente unos zapatos de piso de goma o de hule, aunque era un día neoyorquino de invierno y lluvioso. Cuando se los quitó, vi que sus pies estaban morados de frío. Sin embargo, al preguntarle si no tenía frío, me dijo que no. No los sentía fríos, era que no los sentía en absoluto.

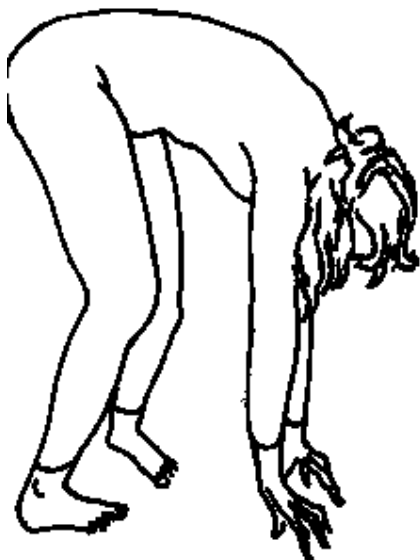


FIGURA 6.5

Al demostrar algunas de las técnicas bioenergéticas a personas profesionales, les explico primero el concepto de asentar los pies sobre la tierra, y después hago que ejecuten ellos mismos algunos ejercicios sencillos de asentamiento para que se les produzcan vibraciones en las piernas. El fenómeno vibratorio intensifica la sensación en piernas y pies. Cuando la experimentan, comentan muchas veces: "Siento verdaderamente mis piernas y mis pies. Nunca los había sentido así antes". Esta experiencia da alguna idea de lo que es el asentamiento y de que es posible sentirse uno más en contacto con la propia base.

Sin embargo, no basta con unos cuantos ejercicios para lograr el asentamiento pleno. Es preciso ejecutarlo de manera regular

La realidad: una orientación secundaria / 185

para alcanzar y conservar el sentimiento de seguridad y de estar arraigado sólidamente que proporciona una posición firme. En el sueño que describí en el capítulo 3, dije cómo me veía yo atado por los tobillos con un frágil alambre que hubiese podido desatar fácilmente. Lo único que tenía que hacer, era inclinarme y retirarlo. Esto era en sueños. Pero ¿qué significaba en la realidad?

Trabajando con mis piernas no hace mucho, observé lo torpes que estaban mis tobillos. Es verdad que no están tan tiesos como la mayor parte de los que veo, pero tampoco tan

flexibles como debieran. También noto tensiones en los pies. Por ejemplo, me resulta sumamente doloroso sentarme sobre los talones con los pies extendidos. Los tobillos me duelen, y se me producen espasmos en los arcos de los pies. Un día, durante la clase de ejercicios bioenergéticos que daba a mi esposa, las piernas empezaron a temblarme tan violentamente que creí que no iban a poder sostenerme. Me sostuvieron, claro está, pero aquello constituyó una nueva experiencia para mí. Podría atribuir estos problemas a mi edad, puesto que paso de los sesenta y tres, pero prefiero pensar que todavía tengo un potencial de crecimiento que podría realizar si lograra arraigarme más y asentarme sobre las piernas más de lleno. Por eso, sigo trabajando conmigo mismo.

Bioenergéticamente hablando, el asentamiento desempeña la misma función en el sistema energético del organismo que en un circuito eléctrico de alta tensión. El contacto con la tierra proporciona una válvula de seguridad para descargar el exceso de excitación. En un sistema eléctrico, la acumulación repentina de una carga puede quemar una pieza o provocar un incendio. En la personalidad humana, también puede ser peligrosa la acumulación de la carga, si la persona no está bien asentada y en contacto con la tierra. El individuo podría partirse en dos, ser víctima de un ataque histérico, experimentar ansiedad o desplomarse. El peligro es particularmente grande cuando el sujeto está débilmente asentado, como ocurre con los esquizofrénicos iniciales.

Mis colegas y yo procuramos con estos individuos equilibrar los ejercicios que cargan (respiración) con actividades que descarguen la excitación (expresión de emociones) y con el ejercicio de asentamiento de la personalidad. Cuando el individuo abandona la sesión o el taller sintiéndose muy exaltado, hay probabilidades fundadas de que se desplome. Esto no es grave si el sujeto lo anticipa y puede dominarlo. Pero, cuando sale de la sesión sintiéndose bien y fuerte, lo más probable es que continúe con este sentimiento.

En el estado actual de nuestra ciencia, no entendemos completamente la conexión energética que hay entre los pies y el suelo. Yo estoy seguro de que existe esa conexión. Lo que no sé con toda seguridad, es si cuanto más sienta el individuo su contacto con la tierra y mejor defiende su terreno, es capaz de tolerar más carga y de manejar un mayor caudal de sentimiento. Esto hace del asentamiento un objetivo principal de la tarea bioenergética. Supone que el ímpetu mayor del trabajo es hacia abajo, o sea, hacia lograr que la persona se sostenga sobre sus propias piernas y sus pies.

Quizás alguien se extrañe de que esto sea tan difícil. Es evidente que el movimiento hacia abajo siempre da más miedo que el movimiento hacia arriba. Así, el aterrizaje de un avión da más miedo que el despegue. El descender provoca un miedo a caer que corrientemente está reprimido. En el capítulo siguiente voy a hablar de la ansiedad que va asociada con la idea de caerse; según he comprobado, es una de las más profundas de la personalidad humana. Al llegar a este punto, quisiera describir algunos de los problemas que se presentan cuando el sujeto deja de fluir su energía y sus sentimientos hacia abajo por su cuerpo. Generalmente, la primera sensación que se experimenta al dejarse ir hacia abajo, es de tristeza. Si el sujeto es capaz de aceptar y no obstaculizar esa sensación, empezará a llorar. Decimos que "rompe en llanto". Hay una profunda tristeza en el individuo que está colgado, y muchos prefieren que los cuelguen a ellos a observar su tristeza, porque en la mayor parte de la gente llega al borde de la desesperación. Puede uno asomarse a la desesperación y tolerar su tristeza si cuenta con la ayuda de un terapeuta comprensivo, pero debo decir que esto no es nada fácil. La tristeza y el llanto se encierran en el vientre, la cual es además la cámara donde se acumula la carga que se desborda en el desahogo y satisfacción sexual. Por el camino del gozo se llega invariablemente a la desesperación.⁸

También hay muchas personas a quienes resultan sumamente temerosas las sensaciones sexuales pelvianas si son profundas. Pueden tolerar la excitación limitada de la carga genital superficial, que se desahoga fácilmente y no requiere la entrega total a las convulsiones orgásmicas.

* Lowen, *Pleasure, op. cit.*

. Las sensaciones suaves y blandas de la sexualidad pelviana conducen a esta entrega y provocan el miedo a perder el control, que es un aspecto de la ansiedad de la caída. El problema que encontramos nosotros en la terapia no es la genitalidad, sino la sexualidad, el miedo a derretirse o desfogarse en los fuegos de pasión que arden en el vientre y la pelvis.

/Finalmente, existe la ansiedad de sostenerse uno sobre sus propios pies, lo cual supone que está solo. Cuando somos adultos, todos nos sostenemos solos, ésta es la realidad de nuestra existencia. Pero, según he podido comprobar, la mayor parte de la gente se niega a aceptarla porque para ellos supone quedarse solos. Tras una fachada de independencia, se aferran a sus relaciones y quedan colgados y aprisionados. Al apegarse a ellas, destruyen su propio valor, y sin embargo, tienen miedo de soltarse para sostenerse sobre sus propios pies. Pero en cuanto lo logran, se quedan sorprendidos al ver que no están solos, porque la relación se estrecha tanto, que se convierte en fuente de placer para ambas partes. El problema está en la transición, porque en el intervalo entre soltarse y sentir que los pies se asientan firmemente sobre la tierra, se experimenta la sensación de caer, con la ansiedad consiguiente.