

INTEGRACIÓN CUERPO, EMOCIÓN y MENTE: EL ENFOQUE BIOENERGÉTICO de A. Lowen

Antonio Núñez Partido
Universidad Pontificia Comillas
anup@upcomillas.es

RESUMEN

La terapia bioenergética es a la vez una forma de entender la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo y una forma de psicoterapia. También conocida como análisis bioenergético, fue desarrollada por Alexander Lowen, discípulo de Wilhelm Reich.

No tenemos cuerpo, sino que somos cuerpo y es en éste, donde nuestros conflictos y bloqueos psicológicos van imprimiendo su huella y poco a poco, se va configurando nuestra coraza muscular en función de nuestras vivencias. Esta coraza de alguna forma distorsiona el flujo de energía vital. El terapeuta provoca con ejercicios físicos a sus pacientes para que surjan las emociones reprimidas, registradas en el cuerpo como tensiones musculares. Para esto trabaja con sus manos sobre los músculos contraídos, prescribe posiciones estresantes y movimientos expresivos a la vez que pide al paciente que se abandone a las emociones que emergen.

El objetivo es ayudar al individuo a gozar al máximo de las funciones básicas del cuerpo: respiración, movimientos, auto expresión, sexualidad, sentimientos y emociones.

“Si eres cuerpo vivo nadie puede decirte cómo has de sentir el mundo. Y nadie puede decirte qué es la verdad, pues tú mismo la sentirás. El cuerpo no miente”

S. Keleman

1. Breve Reseña Histórica

El método desarrollado por Alexander Lowen, tiene sus raíces y sus antecedentes históricos en las teorías de Freud, Jung, y por supuesto de Wilhelm Reich, discípulo de Freud y maestro de **Lowen**.

Comenzó trabajando y estudiando con Reich en Nueva York, y continuó su formación como médico y psiquiatra en Suiza. Al volver cinco años más tarde, su trayectoria profesional y personal se fue distanciando de Reich, siendo más crítico hacia su trabajo y evolución, asociándose entonces con otros ex - alumnos de Reich entre ellos con J. Pierrakos, con quien fundó en 1956 el Instituto de Análisis Bioenergético en Nueva York.

Reconoce lo positivo de la labor de Reich en su primer libro “Language of the body”, la importancia de su aportación a la psiquiatría y la influencia que ha tenido en sus teorías el estudio y las ideas que le transmitió sobre la energía, entre otras.

2. Hipótesis Bioenergéticas

Podemos remontar este enfoque al mismo **Freud**, a sus nunca olvidados inicios psicofisiológicos, a su teoría psicoanalítica donde **los traumas psíquicos se transfieren al mundo somático.**¹

¹En los años veinte, los analistas confrontados con las resistencias de los pacientes, se preocupan de la eficacia del tratamiento. Ferenczi (1873-1933) sugiere que ciertas vivencias tempranas no se prestan a la rememoración y sólo pueden ser revividas tras unas **Técnicas activas**. Éste, en un primer tiempo, aumenta la rigidez de la regla *Decir todo, no hacer nada, no intervenir para nada*, para obligar al sujeto, a fuerza de frustración, a progresar. Luego cambia del todo y empieza a gratificar a sus pacientes con una

A Wilhem **Reich**, discípulo fiel primero y luego díscolo, que siguiendo en un principio las instrucciones de Freud y superándolas después; escribió en 1930 “El Análisis del Carácter”. Donde propugna que **las experiencias traumáticas y emocionales, en su somatización, configuran la estructura corporal de las personas además de su personalidad**; dando origen a diversos tipos psicocorporales y por consiguiente un abordaje terapéutico más psicósomático².

Esta tradición es recogida por Alexander **Lowen** en los Estados Unidos de Norteamérica que termina afirmando: *No tenemos cuerpo sino que somos nuestro cuerpo* (1956) y enunciando las siguientes hipótesis de trabajo.

3. el Cuerpo es la memorización y expresión de las experiencias vitales de las personas

3.1. Memorización:

Toda expresión física del cuerpo tiene un significado: la calidad de un apretón de manos, la postura, la mirada, el tono de la voz, la forma de moverse... Cuando estas expresiones han quedado fijadas y son habituales, podemos leer en ellas la historia de una experiencia pasada. Si la interacción con el medio fue difícil los patrones básicos corporales de movimiento y expresión serán menos espontáneos y libres, y, por lo tanto, menos satisfactorios.

Por ejemplo, si un niño teme que le regañen, le castiguen o le retiren el cariño por expresar su rabia, aprenderá pronto a suprimir este sentimiento. **Para ello apretará la mandíbula y cerrará la boca y la garganta por dentro (tensionándola)** . O retirará la *energía* de otras partes de su cuerpo (negando) o tensará ciertos grupos de músculos (castigándose, somatizando...). O quizás ponga cara de buen chico tapando su sentimiento con la imagen de lo opuesto (Mecanismo de Defensa). **Si esta experiencia se repite crónicamente su actitud quedará estructurada en su cuerpo**, con el consiguiente efecto de atrapar su *energía* entre dos fuerzas contradictorias.

La **Enfermedad psíquica** conllevaría entonces somatizaciones simbólicas, por la inhibición de impulsos y emociones que generan tensiones musculares crónicas o agudas, trastornos de la respiración y ansiedad generalizada.

Cualquier limitación de la **Movilidad Psicofísica** es tanto resultado como causa de dificultades emocionales. Su origen proviene de conflictos no resueltos en la infancia, pero la persistencia de la tensión crea dificultades emocionales actuales que chocan con la exigencia de la realidad adulta y del presente. *Toda rigidez física interfiere e impide una respuesta unitaria a las situaciones.*

Cualquier restricción de la **Respiración** natural es, a la vez, resultado y causa de ansiedad. Lo primero que se altera en una persona ante un shock, susto o sufrimiento fuerte es la respiración. Si la situación generadora de ansiedad persiste durante un tiempo, el desarreglo de la respiración llega a estructurarse

actitud maternal, abiertamente cariñosa. Incluso ciertas tareas le eran impuestas al paciente, tales como tocar el piano, escribir ideas poéticas, ciertas prohibiciones, etc. Es más, llega a decir que “*desde entonces aprendí que a veces es útil aconsejar ejercicios de relajación y que con esta clase de relajación la persona puede superar las inhibiciones psíquicas y las resistencias a la asociación*”.

²No sólo importa el contenido del discurso, sino cómo éste se articula. Reich no se dedica sólo a escuchar, observa también la expresión del paciente, qué emociones fluyen, cuales están reprimidas, qué dice su cuerpo. En " El Análisis del Carácter " escribe: *La palabra sirve a menudo de defensa: oculta el lenguaje expresivo de las profundidades biológicas.*

en tensiones torácicas y diafragmáticas. La incapacidad para respirar libremente bajo estrés emocional constituye la base fisiológica para experimentar ansiedad en situaciones cargadas emocionalmente.

El **Objetivo** consistiría en: Aumentar el conocimiento de sí mismos, integrando sensaciones, sentimientos, emociones y procesos mentales racionales; conjugando su expresión a través del cuerpo con ejercicios físicos y la palabra.

Entonces el **Proceso Terapéutico** consiste en la toma de contacto con el cuerpo por sensaciones originadas con ejercicios expresivos corporales (rabia), sentimientos y emociones propiciadas por ellos que a su vez despiertan recuerdos (origen y significado de nuestros problemas) y análisis racionales del allá y entonces, de esos recuerdos que condicionan de alguna manera el *Aquí y Ahora*.

La Terapia bioenergética, por medio de movimientos especiales y de posiciones corporales, ayuda a recuperar la respiración y la movilidad naturales, liberándolas de las tensiones crónicas, que a la larga son la causa de muchos males, psicósomáticos y emocionales. A través de ello el paciente mejora su contacto con la realidad física. Y al mismo tiempo con la realidad psíquica e interpersonal. Ambos aspectos, físico y psíquico, deben ser tratados conjuntamente, puesto que son las dos caras del mismo proceso.

El cuerpo es la base para el funcionamiento en la realidad. Por lo tanto, cualquier mejora en el contacto con el mismo produce un cambio significativo para la persona en su *auto imagen*, en la calidad de sus sentimientos, en su creatividad y capacidad de trabajo, en sus relaciones interpersonales y en su disfrute de la vida.

3.2. *Expresión:*

Las distintas partes del cuerpo humano tienen un simbolismo según las funciones³ que desempeñan en su relación con las interacciones sociales, personales y con el entorno o la realidad.

4. Significado funcional: El lenguaje del Cuerpo

Sentidos: Ver, Oír, Hablar su uso nos conduce al control y contacto sobre el entorno, que es la función que habitualmente tienen, sus alteraciones se relacionan frecuentemente con autismo, amenaza, desconfianza y paranoia.

Pierna y Pies: Soporte, estabilidad, movimiento. Contacto con la tierra, la realidad. Nos permiten mantenernos erguidos, con lo que supone esto en nuestra carga filogenética de cara a la relación social, de poder y dominio. Nos permiten el movimiento y la autonomía personal. Su disfuncionalidades apuntan a insatisfacciones en las áreas mencionadas

Pelvis: Micción y defecación relaciona su incapacidad con dependencias infantiles vergonzosas. Temor al descontrol o a la dependencia.

Genitales: Incapacidad sexual y de placer genital, privándonos no sólo de este último sino afectando también a la intimidad y calor afectivo de la relación sexual.

Pecho: Con él y los brazos, abrazamos, entramos en contacto más afectivo con los demás, en él, percibimos: sentimientos y emociones, ternura, pena, melancolía y vitalidad, su rigidez las difumina.

Corazón: Simbolizamos nuestros sentimientos respecto a la vida y el temor a la muerte.

³Función: Liberación de energía, homeostasis biológica y psicológica.

Espalda: Somatizamos y acusamos la tensión por la obligación o responsabilidad. De sus músculos arranca la fuerza de la agresividad y la voluntad. Su discapacidad puede hacernos sentir débiles y muy incapaces.

Brazos: Abrazos, contacto social, manejo de la realidad y la herramienta del golpe violento.

Manos: Utilizar herramientas, hacer cosas, acariciar. Su torpeza apunta hacia sentimientos de inutilidad.

Cuello: Control de lo que pasa a nuestro alrededor y sobre nosotros mismos (mareos).

Cara: Identidad, autoimagen, autoestima.

Cabeza: Control personal, raciocinio.

2. La energía según Alexander Lowen

Lowen, discípulo de Reich, coincide con su maestro en que el organismo humano es un sistema de energía abierto en el cual la energía puede aumentarse y disminuirse.

Para Lowen la energía no debe limitarse a lo sexual sino que debe concebirse como energía vital porque sirve para todas las necesidades del organismo: sexuales, motrices y sensoriales.

La energía debe estar anclada en dos polos: la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal que los orientales llaman “*hara*”. Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales y actividades y conductas extremas.

El flujo de energía a lo largo del eje longitudinal (cabeza/genitales) puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura. Según estas obstaculizaciones el individuo desarrollará un carácter bioenergético determinado, a saber: esquizoide, oral, masoquista, psicópata y rígido.

3. El Carácter en Bioenergética

Reich describe el carácter como el modo habitual y fijo de reaccionar el individuo ante situaciones conflictivas parecidas a las que se le presentaron en la infancia, en la que el miedo al castigo u otras penas obligaron al niño a disminuir su respiración, tensar su musculatura y limitar su actividad interna y externa para evitar la ansiedad que la expresión libre de sus sentimientos le acarrea.

Los impulsos biológicos de un niño quedan limitados y restringidos por la actitud de hostilidad, desaprobación, castigo o indiferencia de los padres y personas importantes. El pequeño reacciona según su constitución biológica, el impulso obstaculizado, la etapa de su desarrollo y el sexo y carácter de la persona que más le presiona.

Este es el origen de los llamados “mecanismos de defensa”, que sostienen estas actitudes mentales a través de una estructura somática, llamada “coraza muscular”. Ambas cosas, las actitudes mentales y la coraza muscular, constituyen el carácter o tipo bioenergético.

Tanto Lowen como Reich, explican el fenómeno de la represión por la contracción del organismo y el endurecimiento y rigidez de los músculos contraídos. Entonces, el soma con su energía limitada, tiene una influencia sobre la psique determinando, limitando o distorsionando las funciones psíquicas del individuo: las emociones, el pensamiento, las fantasías, las ilusiones y hasta los ideales del adulto, reforzando al mismo tiempo los mecanismos de defensa. Por contrapartida, le proviene al organismo de cierto equilibrio, aunque precario, de tal modo que el individuo siente menos ansiedad al reducirse el exceso de energía.

El carácter, que quedará inscrito en la estructura muscular de modo que para modificarlo no basta analizar intelectualmente los mecanismo de defensa, como planteaba Freud. Será preciso también relajar las tensiones crónicas de la coraza muscular.

3.1 Los tipos bioenergéticos

3.1.1 *El Carácter Esquizoide*

Características:

Es una personalidad dividida disociando el pensamiento y los sentimientos. No ha logrado la integración de sí mismo, de su psique y de su soma. Está en constante actividad mental haciendo esfuerzos supremos para interpretar su mundo interno y externo a fin de sentirse seguro. Ve peligros y catástrofes por todos lados.

Se observa falta de asertividad, o grandiosidad y superioridad imaginaria. Estas son desarrolladas para compensar y ocultar su miedo a la vida, que proviene de experiencias infantiles en un medio hostil, adverso y frío.

Rasgos físicos:

El cuerpo es estrecho y apretado con mucha fuerza muscular que sólo usa para reprimir todos los impulsos, sentimientos y emociones, a los cuales les teme. Es frío, especialmente las extremidades.

Tiene un aspecto de desintegración física, no hay simetría. Desproporción entre la parte superior e inferior, con un círculo de tensión en la cintura o en la región diafragmática. Falta de coordinación en el sistema muscular. Considera que algunas partes de su cuerpo le son ajenas o están sujetas a fuerzas extrañas.

Las tensiones musculares las siente en todas las coyunturas, especialmente en la base del cráneo y en la región donde la columna vertebral está ligada a la pelvis.

La cara parece una máscara sin vida y los ojos no tienen expresión alguna.

Hay también mucha tensión en el cuello, en los hombros y a lo largo de las vértebras cervicales y las sacro lumbares.

Debido a la represión muscular la energía se vuelve hacia el centro del organismo. Toda su energía se concentra en las estructuras centrales dejando la periferia fría y débil.

Limita su respiración para controlar mejor sus sentimientos. Se observa una respiración paradójica, es decir, al inspirar aprieta toda la parte abdominal.

Etiología:

Rechazo y hostilidad de la madre al nacer el niño, de tal manera que éste siempre siente que se atenta contra su vida y bienestar.

El trauma fundamental del esquizofrénico es la ausencia de toda intimidad física agradable entre el niño y su madre.

Madre: perfeccionistas, frías, hostiles al varón, incapaces de sentir y dar amor espontáneamente, distantes de las necesidades de sus hijos. Tienen problemas con su propio cuerpo en todo lo que se refiere a la sexualidad.

Terapia:

El terapeuta deberá ofrecerle una experiencia psíquica y somática que satisfaga, en parte, sus necesidades básicas de comprensión, aceptación y amor. Con esta experiencia terapéutica se van haciendo innecesarios los mecanismos de defensa que el paciente ha usado, por lo que poco a poco relajará y soltará los controles inconscientes de su motilidad que había formado en su estructura muscular.

Hay que aumentar su energía por medio de la respiración profunda –abdominal y torácica- y por ejercicio en que se ponga en movimiento todo su cuerpo –

brincos, bailes, zapateo... Esto aumentará la aceptación de sus impulsos, así como sus sentimientos de tristeza, soledad y agresividad.

El terapeuta debe fijarse en las tensiones y movimientos mecánicos y sin coordinación con los que el esquizoide hace los ejercicios bioenergéticos y diseñar otros ejercicios o dar masaje profundo, seguido de otro suave, en aquellas partes más tensas –ojos, quijadas, parte occipital de la cabeza, cuello, cóccix, piernas, pies...

3.1.2 El Carácter Oral

Características:

Es un carácter pregenital. Una de sus características es la presencia de actitudes infantiles provenientes de la falta de satisfacción de la necesidad de calor, apoyo y contacto físico desde la infancia y por haberse sentido abandonados y descuidados.

Con la esperanza de obtener ayuda de otros, está dispuesto a sacrificar su propia independencia. Tiende, por tanto, a mantenerse dependiendo de otros, apoyándose en ellos y temiendo que lo abandonen y dejen solo. Cuando siente que no le atienden y no recibe toda la atención que él desea, se siente rechazado y cae en la depresión. Pero también pueden desarrollar una independencia exagerada con la que intentan cubrir sus necesidades sin pedir ayuda a nadie.

A los orales les encanta hablar de sí mismos, de sus éxitos y triunfos, buscan ser el centro de su círculo, la admiración y la atención de los demás. Las relaciones son difíciles porque exigen más de lo que dan y sus necesidades de atención y afecto parecen ser insaciables. Por más que reciban, siempre se quejan de no ser atendidos ni escuchados aún cuando los que viven a su lado estén esclavizados por sus exigencias.

Rasgos físicos:

Su cuerpo es alargado, con una musculatura débil. Presenta una postura rígida y levantada pero su aspecto físico es de debilidad. Su piel es delgada, sus ojos tristes y suplicantes. La cabeza, sostenida por un cuello delgado, está estirada hacia delante y la barbilla un poco hacia arriba. La pelvis es pequeña, los brazos y piernas delgados y con poca fuerza por lo que tiende a apretar las rodillas rígidamente para tener más fuerza. Los pies parecen pequeños y/o delgados, y el peso descansa sobre los talones. Los hombros están echados hacia delante.

La energía fluye del centro a la periferia, pero no es abundante y la corriente es más hacia la parte superior y la cabeza que a los genitales y piernas. La parte inferior es más débil que la superior.

La respiración es superficial y torácica, sin que la región abdominal intervenga para nada.

Etiología:

Anhela constantemente atención, ayuda y cariño de los demás debido a la privación de una madre cariñosa, pero no pide ni busca lo que necesita por temor a ser rechazado. Ha sido privado de amor y afecto por el descuido u ocupaciones excesivas de la madre dentro o fuera de casa, por enfermedad o muerte de la misma.

Terapia:

El terapeuta bioenergético debe oír empáticamente las quejas de la otra persona por el abandono, rechazo e desilusiones que ha sufrido durante toda su vida. El primer paso es hacer más profunda la respiración, aumentando la capacidad torácica y prolongando su exhalación para que aparezcan o estallen los

sentimientos reprimidos de miedo, ansiedad, desconfianza, resentimiento y rabia. Es débil emocional y somáticamente.

3.1.3 *El Carácter Masoquista*

Características:

El carácter masoquista es el resultado de una presión continua ejercida por las exigencias de los padres y maestros, que aplastan no sólo la búsqueda de placer del sujeto sino también su propia individualidad y asertividad. El masoquista pierde la noción de lo que quiere por lo que su autoestima depende de la sumisión a los demás y de su aprobación. Muestra sumisión externa al gusto y disposiciones de los demás, pero en su interior guarda un fuerte sentimiento de hostilidad y negatividad. La agresividad y la rebeldía quedan reprimidas, al igual que la expresión del resto de sus sentimientos.

Rasgos físicos:

Su cuerpo es corto, musculoso y fuerte, cuello corto y ancho, tórax muscular y fuerte, piernas gruesas pero pesadas y sin movimiento fácil. Espalda abultada, ojos tristes, la pelvis echada hacia delante con el trasero apretado. Piel pardusca y vello abundante.

Las tensiones se encuentran principalmente en la garganta y en el ano. La voz es quejumbrosa y su hablar es entre dientes por las mismas restricciones de la garganta. También en el cuello, espalda, abdomen, los glúteos y la quijada.

Está lleno de energía pero se siente atrapado y a punto de estallar.

Etiología:

En la familia hubo amor e interés por el niño, pero estaba condicionado a su sumisión incondicional a las exigencias de la madre, especialmente de una madre dominante que se impone a la fuerza o victimizándose, cargando con sentimientos de culpa al infante que quería rebelarse. La madre tiene una preocupación ansiosa y excesiva por la alimentación del niño y las funciones de eliminación, sin atender a otras necesidades de contacto, amor y seguridad.

El padre aparece como una figura pasiva o alejada, y sujeta a los caprichos de la madre.

Terapia:

Exige mucha comprensión y mucha paciencia por las quejas continuas y las provocaciones hostiles del paciente. El terapeuta no debe dar más reglas ni imponer su modo de pensar, sentir y obrar. Debe estar preparado para aceptar el sabotaje y la rebeldía directa o indirecta. También es importante ayudarle a sobreponerse a la compulsión de cargarse de trabajo y hacer grandes planes que, al fallar, reforzarían su sentimiento de no poder hacer nada y fallar siempre; ayudarle a tolerar la ansiedad que le sobreviene al tener éxito como persona; animarlo a tener más cuidado de sí mismo y encontrar lo que realmente le gusta; ayudarles a aprender que no están obligados a cargar y resolver los problemas de todo el mundo; y a tener confianza en la expresión de sus afectos negativos y positivos.

3.1.4 *El Carácter Psicópata*

Características:

El psicópata niega todos sus sentimientos, especialmente los de inseguridad, tristeza y miedo, también los sexuales, aún cuando se use el atractivo y la actividad sexual para atraer, dominar y probar su propio valor y superioridad.

Su mayor temor es que se aprovechen de él. Intenta dominar, desconfía de los sentimientos de los demás y no siente remordimiento alguno en mentir, engañar, sobornar y seducir, especialmente si estas artimañas fueron utilizadas para conseguir sus fines.

Rasgos físicos:

En el hombre su cuerpo es fuerte y bien desarrollado en su parte superior, pero débil en la parte inferior (pelvis y piernas). Hay un corte bien marcado en la cintura y región diafragmática. La cabeza muestra mayor energía, sus ojos son desconfiados y su mirada penetrante y dominante.

En la mujer, la pelvis es la parte mejor desarrollada y donde basa su fuerza, también en los pechos. Su mirada es seductora.

Su cuerpo es tenso y rígido, apretado por la armadura muscular que lo circunda.

Etiología:

De pequeño sintió violada su dignidad por la seducción solapada de uno de sus padres, especialmente del padre de sexo opuesto. Por seducción se entiende la utilización del niño para satisfacer las propias necesidades del adulto.

Ordinariamente, los padres del psicópata están en conflicto matrimonial: una parte abusa de la otra o la abandona psicológicamente; el progenitor victimizado o privado de la satisfacción de sus necesidades de cariño y atención trata de satisfacerlas con el niño o la niña, para compensar su estado de abandono o rechazo por parte del consorte. Es usual que se recurra a confidencias con el hijo sobre los problemas entre los padres. De pequeño, por lo tanto, fue usado sin consideración, de adulto, tratará de usar a todo el mundo para evitar repetir la historia.

Terapia:

No es muy común que un psicópata busque terapia por la grandiosidad de la imagen que tiene de sí mismo y por su sentimiento infantil de omnipotencia. Acuden, normalmente, cuando ese globo de grandiosidad se pincha por algún conflicto interpersonal o de trabajo y sobreviene la depresión.

Los pacientes reaccionan en terapia según su carácter, según su modo habitual de reaccionar ante situaciones inciertas e inseguras, por lo que el psicópata verá la situación terapéutica como una ocasión para medir su capacidad de seducir o de manipular y dominar en competencia con el terapeuta. Por ende, es fundamental que el terapeuta no entre en competencia directa o solapada con el paciente psicópata.

Otro aspecto importante para el terapeuta bioenergético es que sepa oír a su propio cuerpo y lo que siente en la interacción con el paciente psicópata y se lo exprese tan fiel y claramente como le sea posible. El psicópata se ha negado a oír sinceramente sus sentimientos y no ha percibido jamás los de otros, por lo que esta experiencia es fundamental en la terapia.

El terapeuta debe renunciar a todo intento de querer cambiar al psicópata imponiendo sus puntos de vista. Su interés es ayudarlo a reconocer sus sentimientos y que él decida qué va a hacer con ellos.

3.1.5 *El Carácter Rígido*

Características:

Lowen considera el carácter rígido como el tipo más cercano a la salud mental de los cinco expuestos.

El rígido es, en general, agresivo y ambicioso. Obstinado en su modo de pensar y compulsivo en su sexualidad. Ahoga toda expresión de sentimientos y de amor, hace cuanto puede por evitar toda expresión de debilidad y abatimiento, como el llanto. Su preocupación constante es mantener cierta distancia sin relacionarse emocionalmente con nadie. Pone el deber antes que el placer.

Rasgos físicos:

Cuerpo proporcionado, bien desarrollado y lleno de vitalidad y energía en todos los puntos de contacto: cara, ojos, brazos, piernas y genitales. Carece de libertad de entrega y de descarga.

Sus tensiones se encuentran en el cuello siempre erguido, en la espalda y en los músculos extensores y flexores: brazos, muslos, piernas. Quijadas firmes y apretadas y las rodillas rígidas y trabadas. La presión se acumula en la cabeza y en los genitales.

Su tórax es fuerte pero inmóvil. Carece de flexibilidad y sus movimientos son mecánicos.

Etiología:

Tuvo frustración cuando niño al expresar amor a sus padres y no recibir respuesta ni reciprocidad. El dolor de esta herida le obligará a reprimir la expresión de sus afectos y constreñir y apretar todo su cuerpo para reducir su energía vital y la necesidad de expresar sus afectos.

Ha aprendido de que su aceptación depende de realizar exitosamente lo que se espera de él (aprender a hablar, andar, calificaciones del colegio, etc.) La búsqueda de placer y satisfacción personal queda reprimida; sólo hay que buscar el éxito y el cumplimiento del deber.

Terapia:

Es de las más rápidas y satisfactorias. Es necesario establecer en el paciente una respiración profunda pectoral y abdominal. Así comenzarán a aparecer los sentimientos de agresividad, tristeza, dolor y angustia que el paciente había reprimido.

El terapeuta debe expresar sus sentimientos clara y espontáneamente, así el paciente podrá ir perdiendo el miedo a los suyos y empezará a expresarlos. Será una experiencia nueva que nunca tuvo con sus padres.

4. *Qué es la Terapia Bioenergética*

La terapia bioenergética trata de restablecer la unidad dinámica del cuerpo y de la mente a fin de que el paciente tenga más vitalidad y efectividad en sus funciones somáticas y psíquicas, en su modo de pensar y de actuar. Esta terapia consiste en ejercicios apropiados a las tensiones musculares relacionadas con los problemas psicológicos; de manera que nos acerquen al inconsciente y a las experiencias traumáticas del paciente. Así el terapeuta le ayudará a expresar esas emociones reprimidas y a tomar conciencia de lo que le faltó, actuando de figura sustituta.

Si bien el terapeuta bioenergético debe considerar toda la personalidad del paciente, el conocimiento de las manifestaciones psíquicas y somáticas de su carácter le ayudarán a entender mejor toda su problemática a fin de poder ofrecerle, y esto es lo más importante, una experiencia psíquica y somática que satisfaga, en parte, sus necesidades básicas de comprensión, aceptación y amor. Con esta experiencia terapéutica los mecanismos de defensa empiezan a ser innecesarios, el paciente se relaja poco a poco y soltará los controles inconscientes de su motilidad que había formado en su estructura muscular.

4.1 *La Esencia De La Terapia*

El corazón es el órgano más sensible de nuestro cuerpo. Nuestra vida depende de su actividad rítmica y constante. Cuando se perturba, aunque solo sea momentáneamente ese ritmo, experimentamos una ansiedad que llega hasta el seno más recóndito de nuestro ser. El que ha experimentado esta ansiedad en una etapa temprana de su vida desarrolla numerosas defensas para proteger su corazón del peligro de un trastorno en su funcionamiento. Estas defensas se van elaborando en el curso de la vida,

hasta que llegan a desarrollar una barrera que impide cualquier intento de llegar al corazón. En un buen tratamiento terapéutico, estas defensas se estudian y analizan en relación con la experiencia vital del individuo y se trabaja sobre ellas para llegar al corazón.

Las capas pueden resumirse de la manera siguiente, empezando por el exterior:

- La capa del ego, que contiene las defensas psíquicas, que son la negación, la proyección, el reproche, la desconfianza y las racionalizaciones.
- La capa muscular, donde se encuentran las tensiones musculares crónicas que apoyan y justifican las defensas del ego, y al mismo tiempo protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos que no se atreve a expresar.
- La capa emocional de sentimiento, en que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o temor, desesperación tristeza y dolor.
- El centro o corazón, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

El grito, el llanto, los sollozos, el dar rienda suelta a la cólera, etc., consiste en tratar de liberar emociones, porque su desahogo pone en juego la energía necesaria para el proceso del cambio.

5. *Técnicas Psicoterapéuticas*

Se llaman técnicas bioenergéticas a aquellos medios y ejercicios psicósomáticos que el terapeuta usa para diagnosticar con más exactitud cuál es el problema que presenta el paciente con la voz, la mirada, la estructura y postura de su cuerpo y compara lo que él ve con lo que oye del paciente en su exposición verbal.

El fin de estas técnicas es movilizar el flujo de energía que ha estado obstaculizado por las tensiones que el terapeuta ve en el cuerpo del paciente a fin de que todas las funciones –fisiológicas, emocionales, intelectuales y trascendentales- se efectúen adecuadamente y con más gozo y satisfacción en el paciente.

Las técnicas frecuentemente utilizadas en la terapia son:

- **Respiración:** Se intentará profundizar la respiración para permitir el fluir emocional.
Si observamos la respiración del paciente (si es profunda o superficial y qué partes del cuerpo se mueven o tiene constreñidas) al oír la exposición que hace de sus problemas, nos podemos hacer una idea del problema psicósomático que éste presenta.
- **Ejercicios bioenergéticos:** Son los ejercicios corporales que tienen el fin de quitar las tensiones del cuerpo, aumentar la energía del mismo y, así, promover el buen funcionamiento de todas las funciones del organismo.
 1. Ejercicios de respiración: respiración ventral, mecer la pelvis, expiración, respirando y vibrando
 2. Asentamiento en la tierra: flexionando las rodillas, dejando salir el vientre, el arco.
 3. Ejercicios de vibración y motilidad para observar si la energía del paciente fluye libremente.
 4. Auto expresión y autodomínio: pataleo, diciendo “no” mientras se patalea, desarrollando tu poder de pataleo.
 5. Ejercicios afectivos, sensuales y sexuales: rotación de las caderas, arqueando la espalda, meciendo la pelvis.
- **Masaje:** Se usa para suavizar tensiones en partes del cuerpo que no se movilizan mucho al respirar o al hacer ejercicios bioenergéticos. Podemos dividirlos en dos categorías: *masaje suave de relajación*, para suavizar la rigidez general que

muestran algunos pacientes como los rígidos, los psicópatas y los masoquistas, y para dar calor y energía a tipos faltos de contacto como los esquizoides y orales; y *masaje fuerte y profundo*, para disminuir o quitar las tensiones que hay en distintas partes del cuerpo y aflojar la fascia que envuelve los músculos, limita su movimiento natural e impide el flujo de la energía por todo el cuerpo. Tras el masaje, una vez que el paciente se hace consciente de sus sentimientos, emociones y problemas, el terapeuta debe suspender el masaje y concentrar su atención en hablar de lo que ha aflorado.

- **Meditación:** Esta es una técnica muy eficaz para que el paciente se ponga en contacto con un pasado doloroso y amenazador que ha reprimido.

Entendemos por meditación un estado de tranquilidad y silencio interior y exterior en el que el paciente ha suprimido toda actividad física y mental para poder obtener en el cerebro ondas alfa en lugar de ondas beta, que ayudan a conectar la actividad de ambos hemisferios y hace más fácil la integración del consciente con el inconsciente.

- **Sueños:** El análisis de los sueños y fantasías ayuda a reconocer las reacciones defensivas mediante el contenido latente y compensatorio. El esquizofrénico soñará con situaciones de amenaza y peligro; el oral se verá solo, abandonado y perdido; el masoquista haciendo infinitos esfuerzos llegando hasta el cansancio y sin fuerzas para seguir adelante; el psicópata con su miedo al fracaso y el rígido con escenas en los que no salieron bien parados.
- **Fantasías:** Las fantasías espontáneas vienen al paciente cuando está relajado; tienen los mismos elementos de los sueños que describió Freud (elemento latente y elemento simbólico)

Estas se pueden entender y trabajar de una manera parecida a la de los sueños. Gracias a ambos tipos de trabajo el paciente se hace más consciente de los traumas de la infancia y del modo como inconscientemente se disfrazan y ocultan.

6. El Terapeuta Bioenergético.

En la terapia bioenergética el terapeuta es el factor principal tanto del éxito de la terapia, como del fracaso o poco avance de la misma.

El origen de los problemas de los pacientes proviene de conflictos en las distintas etapas de su desarrollo, y la labor terapéutica consiste en detectar esas deficiencias y reformar o complementar aquella etapa del desarrollo en que se originaron.

6.1 Requisitos para ser un buen terapeuta bioenergético.

1.-Lo más importante es que el terapeuta haya integrado de una manera personal y consciente sus tendencias y necesidades infantiles y sus reacciones culturales, sociales y religiosas. Esta integración comienza en la terapia personal que realiza durante su formación, pero debe continuar durante toda la vida, con un trabajo personal y profundo.

2.-Es imprescindible saber escuchar empáticamente al cliente y confiar en sus capacidades y en la tendencia a la actualización. El conocimiento de la terapia centrada en la persona de Carl Rogers le será de gran utilidad.

3.-El terapeuta debe conocer y dominar el método terapéutico que mejor se acomode a su personalidad y que experiencialmente le haya sido más eficaz, para combinarlo con la terapia bioenergética, pero teniendo en cuenta que ningún método es infalible y que todos están limitados por influencias culturales y sociales, y por el aspecto humano de sus creadores.

4.-El terapeuta debe conocer los mecanismos en el desarrollo del niño y la personalidad humana, pero sin olvidar que cada caso y cada persona son únicos, y estar en contacto con su propia experiencia y la de cada paciente que acude a su consulta.

5.-La terapia bioenergética es más eficaz si se combina el trabajo en grupo con técnicas como el psicodrama, con las sesiones individuales.

El Dr. Moreno creador del psicodrama, considera como Rogers que el origen de la patología es social, y que empieza en el grupo familiar. Por tanto se necesitan una figura y un grupo que neutralicen las experiencias vividas por los pacientes.

Así se cambian las impresiones negativas por positivas, y se le dan al paciente el amor, la comprensión y la seguridad que necesita.

Esto le permite visualizarse actuando de manera diferente a como había hecho hasta ahora y le ofrece reales expectativas de mejora y de cambio.

“Todo cambio de comportamiento tiene que ir precedido de un cambio del pensamiento. Siendo secundaria la vía por la que ha sido alcanzado éste: por argumentación intelectual, experiencia personal, recuerdos de vivencias inconscientes, etc

Pero prácticamente no es posible obtener un cambio permanente sin la participación del nivel emocional”

Watlawick

7- Lecturas básicas

LOWEN, A. *Bioenergética*. Ed. Diana, México 1980. El tema básico de la Bioenergética es “usted es su cuerpo”; es decir que la forma en que el cuerpo desarrolla su energía propia influye definitivamente en el modo como la persona siente, piensa y actúa. Los trastornos en procesos energéticos vitales del cuerpo afectan tanto a la salud mental como a la física. Saber liberar las tensiones musculares crónicas que reducen la respiración y efectividad de la persona a través de actividad corporal devuelve la posibilidad de una vida más plena y feliz

LOWEN, A. *Ejercicios de bioenergética*. Sirio, Málaga 1988. La bioenergética es también una forma de terapia que combina el trabajo con el cuerpo y con la mente, para ayudarnos a resolver nuestros problemas emocionales y a comprender mejor nuestro potencial para el placer y el gozo de vivir. Los ejercicios detallados en este libro son el resultado de más de veinte años de trabajo terapéutico con pacientes, pueden ser efectuados en sesiones de terapia, en clases y también en la casa.

RAMIREZ, J.A. *Psique y Soma. Terapia Bioenergética*. Edit. Desclée de Brouwer

El Dr. Ramírez es terapeuta e instructor internacional.. Sus muchas horas de experiencia con clientes y de formación de terapeutas bioenergéticos le han permitido trabajar su propia síntesis, crear sus propios ejercicios, etc.

8.-Para saber más

- LOWEN, A. *El lenguaje del cuerpo*. Ed. Herder. 1995. Millones de personas son víctimas de las tensiones producidas por el medio ambiente. En la lucha por la supervivencia, han perdido sensibilidad y sensualidad. Sus cuerpos lo han traicionado. El autor demuestra brillantemente que el cuerpo es espejo de la personalidad y la clave de los trastornos emocionales. Imprescindible guía del bienestar físico y psíquico. Una obra maestra de la psicología.
- LOWEN, A. *La Depresión y el Cuerpo*. Alianza Editorial 1986. El autor, ilustrando sus hipótesis culturales y antropológicas con su propia experiencia como terapeuta, explica la génesis de esta dolencia emocional y recomienda ejercicios prácticos para despertar las energías ocultas de los enfermos y enseñarles a expresar su amor, independencia y singularidad.
- LOWEN, A. *El gozo*. Era Naciente, Buenos Aires 1994. ¿Qué tienen los niños que les permite vivir alegres? ¿Por qué los adultos conocemos la alegría sólo en ocasiones? ¿En qué momento se nos escapó el sentido de la libertad?. A través de las historias de numerosos hombres y mujeres, el Dr. A. Lowen muestra en este libro cómo llegar al origen de nuestro conflicto.
- LOWEN, A. *La espiritualidad del cuerpo: Un camino para alcanzar la armonía*. Paidós Ibérica, Barcelona 93. 215 págs. “La sensación subjetiva de salud es un sentimiento de animación y deleite en el cuerpo, que aumenta en los momentos de alegría. El dolor, por el contrario, nos aísla y separa de los demás... Cuanto más elásticos y flexibles somos, más cerca estamos de la salud. A medida que nos anquilosamos con la edad, nos acercamos a la muerte”
- LOWEN, A. *La Traición al Cuerpo*. Era Naciente, Buenos Aires 2002. Al ayudar a un sin número de pacientes a conocer las raíces de sus problemas emocionales, el Dr. Lowen ha descubierto una tendencia generalizada: todos negamos la realidad, necesidades y sentimientos de nuestros propios cuerpos. En este libro encontrarás cómo alcanzar una satisfacción emocional a través de una relación gratificante entre cuerpo-mente.
- LOWEN, A. *Miedo a la vida*. Era Naciente, Buenos Aires 1995. Lowen propone en este libro la terapia Bioenergética, una combinación de terapia corporal y análisis del carácter que saca a relucir las fuentes profundas del miedo y la ira, y las resuelve. Más que modificar al individuo en su ser propio, el trabajo apunta a armonizar su mundo interno y externo mediante la auto aceptación, la auto expresión y el adueñamiento de sí mismo. El resultado es una vida más sana, rica y plena.
- LOWEN, A. *Narcisismo: Negación del Yo verdadero*. Pax México 1983. En este incisivo estudio, el Dr. Lowen explora la naturaleza y las causas del narcisismo y atribuye este mal contemporáneo a una sociedad que ha adoptado valores superficiales como poder, estatus y éxito, en sustitución de realidades más importantes como amor, familia y estructuras comunitarias. El mensaje fundamental de esta obra es que los sentimientos y su expresión son de importancia fundamental e inequívoca. “Somos lo que sentimos, no lo que hacemos”.
- KELEMAN, S. *Anatomía Emocional: la estructura de la experiencia somática*. Colección Serendipity Maior de Desclée de Brouwer. 1996 Bilbao. “La vida construye las formas”, así comienza Anatomía Emocional, una investigación original sobre las conexiones entre la anatomía y el sentimiento. Keleman describe la configuración de un individuo como una interacción dinámica entre la historia emocional personal y la configuración genética, un proceso continuo en el que las emociones, pensamientos y expresiones están incorporados.

- KELEMAN, S. *La Experiencia Somática: formación de un yo personal*. Colección Serendipity Maior de Desclée de Brouwer. 1997 Bilbao. En el corazón del pensamiento de Keleman está el convencimiento de que la persona no puede cambiar su mente hasta que no cambia su cuerpo. Emociones, sentimientos y pensamientos se organizan en patrones somáticos y nuevas conductas aparecen al apartar estos patrones y organizar otros diferentes. En esta obra Keleman nos ofrece una guía sistemática para este proceso de desorganización y reorganización de los distintos niveles de experiencia.
- KELEMAN, S. *Vivir La Propia Muerte*. Colección Serendipity de Desclée de Brouwer. Bilbao.1998. Cotidianamente, experimentamos pequeñas muertes, pequeños finales. En cada etapa de nuestra vida, la infancia, la adolescencia, la etapa adulta, la vejez, ocurren momentos decisivos, puntos de inflexión. Keleman expresa su convencimiento de que cada persona puede construir su propia forma de morir.
- KELEMAN, S. *El amor. Una visión somática*. Colección Serendipity de Desclée de Brouwer. Bilbao.2001. El amor tal como se trata en este libro va más allá de atracciones sexuales, imágenes o ideas. Tiene que ver con la biología, con la sangre. Keleman habla del amor desde un punto de vista evolutivo, psicobiológico, somático. El amor es ante todo una verdad del cuerpo, una realidad somática. La intimidad se basa en compartir la excitación vital interna. El deseo y el altruismo están profundamente enraizados en la vida celular. Aprendemos o ignoramos qué es el amor en nuestro entorno familiar. Aprendemos a amar de niños: amamos como nos amaron y como nos enseñaron a hacerlo. Una respuesta de amor escasa, excesiva o equivocada durante las cuatro etapas básicas de la crianza, el cuidado infantil, el compartir adolescente y la cooperación juvenil, puede alterar la experiencia somática de la personalidad en cuanto a la forma de ser amado y originar en la etapa adulta un carácter rígido, denso, hinchado o colapsado. Estas alteraciones características de la forma natural de amar y ser amado, se reflejan de forma muy precisa en la relación de pareja y en todo caso pueden ser trabajadas en el recinto seguro de la psicoterapia corporal.