



Dr. Alexander Lowen



BIOENERGETICA

*terapia
revolucionaria que
utiliza el lenguaje
del cuerpo
para curar los
problemas
de la mente*

DIANA
EDITORIAL DIANA
MÉXICO

Contenido

1. DE REICH A LA BIOENERGÉTICA	
La terapéutica reichiana, 1940-1945	13
Mis actividades como terapeuta reichiano, 1945-1953	24
El desarrollo de la bioenergética	34
2. EL CONCEPTO DE ENERGÍA	
Carga, descarga, circulación y movimiento	44
Tú eres tu cuerpo	52
Mente, espíritu y alma	59
La vida del cuerpo: el ejercicio bioenergético	65
3. EL LENGUAJE DEL CUERPO	
El corazón de la vida: el corazón de la materia	78
La interacción con la vida	84
Señales y expresiones del cuerpo	93
4. LA TERAPIA BIOENERGÉTICA	
Un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo	100
La esencia de la terapia	112
La ansiedad	117
5. EL PLACER: ORIENTACIÓN PRIMARIA	
El principio del placer	128
El ego y el cuerpo	135
Caracteriología	143
Jerarquía de los tipos de carácter y su "Declaración de Derechos"	160

6. LA REALIDAD: UNA ORIENTACIÓN SECUNDARIA.	
Realidad e ilusión	165
Los "colgados"	172
Con los pies sobre la tierra	182
7. LA ANSIEDAD DE CAERSE	
El miedo a las alturas	188
Ejercicio de caída	192
Causas de la ansiedad de caerse	202
Caer dormido	206
8. TENSIÓN Y SEXO	
La gravedad: idea general de la tensión	214
Dolor de la parte inferior de la espalda	220
El desahogo sexual	232
9. AUTOEXPRESIÓN Y SUPERVIVENCIA	
Autoexpresión y espontaneidad	249
Sonido y personalidad	257
Los ojos son los espejos del alma	267
Las jaquecas	286
10. CONCIENCIA: UNIDAD Y DUALIDAD	
Expansión de la conciencia	292
Las palabras y la sublimación de la conciencia	307
Principios y carácter	316
ÍNDICE	331



Tres clases de almas, tres plegarias:

*Soy un arco de violín en tus manos, Señor,
Táñeme, para que no me pudra.*

*No me tañas demasiado fuerte, Señor, que puedo quebrarme.
Táñeme fuerte, Señor, qué más da si me quiebro.*

NIKOS KAZANTZAKIS, *Report to Greco*

1

De Reich a la bioenergética

La terapéutica reichiana, 1940-1945

La bioenergética está basada en la obra de Wilhelm Reich. Fue maestro mío de 1940 a 1952, y analista mío también de 1942 a 1945. Lo conocí en 1940, en la New School for Social Research. (Escuela Nueva de Investigaciones Sociales) de Nueva York, donde impartía un curso sobre Análisis del Carácter. Me interesó vivamente la descripción del catálogo de dicho curso, en que se hacía referencia a la identidad funcional del carácter de una persona con su actitud corporal o estructura muscular. Entendemos en este caso por estructura el conjunto de tensiones musculares crónicas del cuerpo. Suele denominarse "armadura" porque sirve para proteger al individuo de las experiencias emotivas dolorosas y amenazantes. Lo defienden de los impulsos peligrosos de su propia personalidad, y también de los ataques de los demás.

Durante una porción de años antes de conocer a Reich, había estado yo investigando la relación entre la mente y el cuerpo. El interés que me inspiraba este estudio se debía a mi experiencia personal en las actividades físicas de los deportes y la calistenia. Durante la década de 1930 fui director de atletismo en varios campos universitarios de verano, donde pude comprobar que un programa regular de actividad física no sólo perfeccionaba mi salud corporal, sino que además ejercía un efecto

positivo en mi estado mental. En el proceso de mis investigaciones, estudié a fondo las ideas de Emile Jacques-Dakroze, recogidas bajo el título de *Euritmia*, y el concepto de Relajación Progresiva y Yoga de Edmund Jacobson. Estos estudios corroboraron mi fuerte convicción de que el hombre podía influir en sus actitudes mentales trabajando sobre el cuerpo; pero no acabaron de convencerme totalmente.

Reich cautivó mi imaginación desde la primera clase que le oí. Comenzó el curso con la exposición del problema del histéricismo. El sicoanálisis, indicó, había logrado despejar y explicar el factor histórico del síndrome de la conversión histérica. Este factor resultó ser un trauma sexual experimentado por la persona en los primeros años de su niñez, y reprimido completamente y olvidado en años posteriores. Dicha represión y la conversión siguiente de las ideas y sentimientos reprimidos en el síntoma constituyan el factor dinámico de la enfermedad. Aunque los conceptos de represión y conversión ya eran entonces principios sólidamente establecidos de la teoría sicoanalítica, no se entendía del todo el proceso en virtud del cual una idea reprimida se convertía en síntoma físico. Lo que faltaba en la teoría sicoanalítica, según Reich, era la comprensión del factor tiempo: "¿Por qué —se preguntaba— se desarrollaba el síntoma en un momento dado, y no antes ni después?"

Para poder contestar a esta pregunta, era necesario enterarse de lo que ocurrió en la vida del paciente durante el transcurso de dichos años intermedios. ¿Cómo se bandeó con sus emociones sexuales durante ese periodo? Reich opinaba que la *represión* del trauma original se mantenía con la *supresión* del sentimiento sexual. Esta *supresión* constituye la predisposición al síntoma histérico, cuya manifestación era provocada por un incidente sexual posterior. Para Reich, la *supresión* del sentimiento sexual junto con la actitud caracteriológica que la acompañaba constituyía la verdadera neurosis; el síntoma sólo era su expresión externa. La consideración de este elemento —o sea, la conducta y actitud del paciente respecto a la sexualidad— introdujo un factor "económico" en el problema de la neurosis. El adjetivo "económico" hace referencia a la acumulación de fuerzas que predisponen al individuo para el desarrollo de síntomas y actitudes neuróticas.

Quedé vivamente impresionado con la penetración del pensamiento de Reich. Después de haber leído una porción de libros



de Freud, conocía perfectamente la idea sicoanalítica en general, pero no recordaba que se hubiese tomado en cuenta este factor. Experimentaba la sensación de que Reich me estaba introduciendo a un nuevo enfoque de los problemas humanos, lo cual me produjo interés inmediato. El alcance pleno de este modo nuevo de ver las cosas fue esclareciéndose e intensificándose gradualmente en mí a medida que Reich iba exponiendo sus ideas a lo largo del curso. Comprobé que el factor económico era una clave importante para entender la personalidad, porque se refiere a cómo maneja el individuo su energía sexual, o su energía en general. *¿Cuánta energía posee una persona, y cuánta descarga en la actividad sexual?* La economía energética o sexual del individuo se refiere al equilibrio que establece entre su carga y descarga de energía, o entre la excitación y el desahogo sexual. Sólo cuando esta economía o equilibrio es alterado, surge el síntoma de conversión histérica. La armadura muscular o las tensiones crónicas musculares sirven para mantener esta economía equilibrada, puesto que sujeta de alguna manera la energía que no puede descargarse.

Aumentó mi interés por Reich cuando procedió a desarrollar su pensamiento y a explicar sus observaciones. La diferencia entre una economía sexual sana y otra neurótica no entraba en el problema del equilibrio. De lo que hablaba Reich entonces, era de una economía del sexo, más bien que de la economía de la energía; pero aquellos términos eran sinónimos en su mente. Un individuo neurótico conserva el equilibrio sujetando su energía en las tensiones musculares y limitando su excitación sexual. El individuo sano no tiene limitación, y su energía no está sujeta en su armadura muscular. Por tanto, toda su energía está a disposición del placer sexual o de cualquier otra expresión creadora. Su economía energética funciona a alto nivel. La economía de la energía a niveles bajos es característica de la mayor parte de la gente, y a eso se debe su *tendencia a la depresión*, que es endémica en nuestra cultura.¹

Aunque Reich exponía sus ideas claras y lógicamente, yo me quedé con un ligero escepticismo durante toda la primera mitad del curso. Posteriormente he comprobado que esta actitud es algo típico en mí. A ella atribuyo gran parte de mi capacidad

¹ Alexander Lowen, *Depression and the Body* (Nueva York, Coward, McCann & Geoghegan, Inc., 1972).

para pensar las cosas por mí mismo. El escepticismo que me inspiraba Reich se concentraba en la indudable importancia excesiva que daba a la función del sexo en los problemas emocionales. "El sexo no es la solución total", pensaba yo. Pero más tarde, sin caer en la cuenta, este escepticismo mío se desvaneció. Durante el resto del curso quedé completamente convencido de la razón de Reich y sus motivos.

La razón de este cambio se me esclareció unos dos años más tarde, después de haber estado sometido personalmente a la terapéutica de Reich durante algún tiempo. Se me ocurrió pensar que no había terminado de leer uno de los libros mencionados por él en la bibliografía de su curso: *Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad*, de Freud. Llevaba ya leída la mitad del segundo ensayo, titulado "Sexualidad Infantil", cuando interrumpí mi lectura. Comprendí que este trabajo había tocado la fibra de mi ansiedad inconsciente sobre mi sexualidad infantil; y, aunque no estaba preparado para enfrentarme con esa ansiedad, ya no pude seguir siendo escéptico respecto a la importancia de la sexualidad, por el contrario, comencé a considerar toda su importancia para nuestras vidas.

El curso de Reich sobre análisis del carácter terminó en enero de 1941. Durante el periodo entre dicha terminación y el comienzo de mi tratamiento, continué en contacto con él. Asistí a una porción de reuniones en su casa de Forest Hills, donde discutimos las consecuencias sociales de sus conceptos sobre la economía del sexo y desarrollamos un proyecto para aplicarlos a un programa de salud mental de la comunidad. Reich había sido un pionero de este campo en Europa. (De este aspecto de su actividad y de mi relación con él, me ocuparé más detenidamente en otro libro sobre Reich).

Comencé mi terapia personal con Reich en la primavera de 1942. Durante el año anterior había sido un visitante bastante asiduo de su laboratorio. Me enseñó parte del trabajo que estaba llevando a cabo con biopreparaciones y tejidos cancerosos. Y de pronto, me dijo un día:

—Lowen, si le interesa a usted este trabajo, no hay más que una manera de iniciarse en él: someterse a tratamiento terapéutico.

Aquello me impresionó, porque no se me había ocurrido tal cosa. Y le contesté:

—Ya lo creo que me interesa, pero lo que yo deseo es hacerme famoso.

Reich tomó en serio mi manifestación, porque replicó:

—Yo le haré a usted famoso.

Han pasado los años, y considero esta declaración de Reich como una profecía. Era el empujón que yo estaba necesitando para sobreponerme a mi resistencia y lanzarme al campo de actividad de toda mi vida.

Mi primera sesión terapéutica con Reich fue una experiencia que no olvidaré jamás. Me entregué a ella con la candorosa convicción de que yo no tenía nada malo. Se trataba de un análisis instructivo nada más. Me tumbé en la cama con unos calzones de baño. No quiso utilizar Reich un diván, porque ésta iba a ser una terapia orientada hacia el cuerpo. Me dijo que doblase las rodillas y que me relajase y respirase con la boca abierta y la mandíbula aflojada. Seguí sus instrucciones y esperé a ver qué pasaba. Al cabo de cierto tiempo, me dijo:

—Lowen, no está usted respirando.

Yo le repliqué:

—Claro que estoy respirando; si no me habría muerto.

A lo que él contestó:

—Su pecho no se mueve. Toque el mío.

Le coloqué la mano en el pecho y observé que subía y bajaba a cada respiración, cosa que no ocurría con el mío.

Me tumbé de nuevo y volví a respirar, pero esta vez mi caja torácica se levantaba al inspirar y se hundía al exspirar. No pasó nada. Mi respiración prosiguió fácil y profunda. Al cabo de algún tiempo, me dijo Reich:

—Incline hacia atrás la cabeza y abra completamente los ojos.

Lo hice así y de mi garganta se exhaló un grito. Era un hermoso día de principios de primavera, y las ventanas de la habitación daban a la calle. El doctor Reich no quería llamar la atención de los vecinos y me rogó que enderezase la cabeza, con lo cual dejé de gritar. Mi respiración profunda se restableció, sin que me hubiese perturbado el grito, lo cual no dejaba de ser extraño. Es que no estaba emocionalmente relacionado con él. No sentí miedo alguno. Despues de unas cuantas respiraciones, el doctor Reich me propuso repetir el procedimiento, es decir, echar hacia atrás la cabeza y abrir los ojos completamente. El grito volvió a producirse. No me parece muy exacto decir que había gritado, porque no creí que fuese yo. Aquel grito era algo que

me "había ocurrido". Una vez más quedé desvinculado de todo aquello, pero, al terminar la sesión, tenía la sensación de que no estaba tan bien como creía. Había en mi personalidad "cosas" (imágenes, emociones) que se ocultaban a mi conciencia, y comprendí que tenían que salir a la superficie.

Por entonces llamaba Reich a su terapia Vegetoterapia. Análisis del Carácter. El análisis del carácter había sido su contribución principal a la teoría sicoanalítica que le granjeó un alto prestigio entre todos los analistas. La vegetoterapia consistía en la movilización de los sentimientos a través de la respiración y otras técnicas orgánicas que activaban los centros vegetativos (los ganglios del sistema nervioso autónomo) y liberaban energías "vegetativas".

La vegetoterapia representaba una desviación y un nuevo punto de partida del análisis puramente verbal para dirigir el trabajo con el cuerpo. Había ocurrido unos nueve años antes en el curso de una sesión analítica. Reich lo describió de la manera siguiente:

"En Copenhague traté el año de 1933 a un hombre que presentaba una resistencia especialmente fuerte a descubrir sus fantasías de homosexual pasivo. Esta resistencia se manifestaba en una actitud de extrema tensión del cuello ("cuello tenso"). Tras un ataque energético a su resistencia, terminó por ceder, pero de una manera alarmante. El color de su rostro estaba cambiando rápidamente de blanco a amarillo o azul; su piel se moteaba y adquiría diversos matices; sentía agudos dolores en el cuello y el occipucio; tenía diarrea, se sentía exhausto y parecía haber perdido fortaleza".²

El "ataque energético" fue verbal nada más, pero iba dirigido a la actitud de "tiesura de cuello" del paciente. "Los afectos se desahogaron somáticamente cuando el paciente cedió en su actitud de defensa síquica". Reich comprobó entonces que "la energía puede frenarse con una tensión crónica muscular".³ A partir de entonces estudió las manifestaciones corporales de sus pacientes. Y observó: "No hay individuo negrótico que no manifieste tensión en el abdomen".⁴ Observó la tendencia común de los pacientes a retener la respiración y reprimir la exhalación.

² Wilhelm Reich, *The Function of the Orgasm* (Nueva York: Orgone Institute Press, 1942), págs. 239-240.

³ *Ibid.*, pág. 240.

⁴ *Ibid.*, pág. 273.

para controlar sus emociones. Y llegó a la conclusión de que la retención del aliento contribuía a disminuir la energía del organismo al reducir sus actividades metabólicas, lo cual a su vez reducía la producción de ansiedad.

Por tanto, el primer paso de Reich en el procedimiento terapéutico consistía en hacer que el paciente respirase con facilidad y profundidad. El segundo, en movilizar cualquier expresión emocional que se exteriorizara más claramente en la cara o en la actitud del paciente. En el caso mío, esta expresión fue el miedo. Hemos visto el poderoso efecto que este procedimiento ejerció sobre mí. Me tendía en la cama y respiraba con la mayor libertad que podía, tratando de que la exhalación fuese profunda. Se me indicaba que aflojase todo el cuerpo y no controlase expresión o impulso alguno. Acontecieron una porción de cosas que fueron poniéndome poco a poco en contacto con memorias y experiencias antiguas. Al principio, la respiración profunda, a la que no estaba acostumbrado, me producía sensaciones fuertes de cosquilleo en las manos, que llegaron a convertirse en dos ocasiones en un espasmo agudo carpopedal, que me acalibraba fuertemente las manos. Esta reacción desaparecía al acomodarse mi cuerpo a la energía intensificada que producía la respiración profunda. Se me manifestaban temblores en las piernas cuando movía suavemente las rodillas para juntarlas y apartarlas, y en los labios al obedecer al impulso de adelantarlas.

Siguieron después varias liberaciones de sentimientos y memorias asociadas. En cierta ocasión, mientras estaba tendido en la cama respirando, el cuerpo se me empezó a balancear involuntariamente. Aumentó el balanceo hasta que me senté. Entonces, sin que me pareciese que era yo el que lo hacía, me levanté de la cama, me volví hacia ella y empecé a golpearla con ambos puños. Mientras descargaba los golpes, apareció la cara de mi padre en la sábana y comprendí de repente que estaba pegándole por cierta paliza que me dio cuando era niño. Unos años más tarde le pregunté sobre este incidente. Me dijo que era el único castigo corporal que me había dado en su vida. Me explicó que aquel día había llegado yo a casa muy tarde, y mi madre estaba preocupada e inquieta, y que la azotina fue para que no volviese a hacerlo. La parte interesante de esta experiencia, lo mismo que la del grito, fue su completa espontaneidad y su índole involuntaria. Me sentí impulsado a tundir a golpes la cama, lo

misimo que a gritar, no merced a un pensamiento consciente, sino a una fuerza interior que se apoderó de mí.

En otra ocasión, mientras respiraba tendido en la cama, empecé a experimentar una erección. Senti el impulso de tocarme el pene, pero lo dominé. Entonces recordé un episodio interesante de mis tiempos infantiles. Me vi a los cinco años caminando por el apartamento en que vivía, orinándome en el piso. Mis padres estaban fuera. Sabía que hacía aquello para vengarme de mi padre, que el día antes me reprendió por agarrarme el miembro.

Necesité unos nueve meses de terapia para averiguar qué era lo que me había arrancado aquel grito en la sesión primera. No había vuelto a gritar. Al pasar el tiempo, creí experimentar la impresión positiva de que había una imagen que me asustaba. Observando el techo en postura supina desde la cama, sentí como si algún día fuese a aparecerse. Así ocurrió por fin: era la cara de mi madre que me miraba con una expresión de intensa cólera en los ojos. Comprendí enseguida que era el rostro que me había metido miedo. Reviví la experiencia como si estuviese sucediendo en aquel mismo momento. Era un bebé de unos nueve meses, tendido en un carricoche delante de mi casa. Había estado llamando a gritos a mi madre. Ella, naturalmente, tenía más cosas qué hacer en la casa, por lo que mis persistentes berridos la molestaron. Salió furiosa contra mí. Tendido allí ahora, en la cama de Reich, a los treinta y tres años, me quedé mirando a su imagen, profiriendo palabras que no podía conocer cuando era niño, porque le dije: "¿Por qué estás enojada conmigo? Si grito y lloro, es porque te quiero".

Por aquel tiempo, Reich utilizaba otra técnica para desarrollar su terapia. Al comenzar cada sesión, rogaba a sus pacientes que le declarasen todos los pensamientos negativos que tenían sobre él. Creía que todos los pacientes sentían algo negativo y también algo positivo respecto a él, y no se fiaba de lo segundo mientras no expresasen primero sus pensamientos e ideas negativas. A mí me resultó esto extraordinariamente difícil. Como tenía con Reich un compromiso, lo mismo que con la terapia, a la que me había entregado totalmente, de mi mente se habían disipado todos los pensamientos negativos. Me parecía que no tenía queja ninguna contra él. Había sido muy generoso conmigo, y no me cabía la menor duda de su sinceridad, de su integridad ni del valor de sus conceptos. De lo que no cabía la

menor duda, era de que yo estaba decidido a que saliese bien la terapia; y no exterioricé a Reich mis sentimientos hasta que estuve casi a punto de fracasar.

Después de la experiencia del miedo al ver el rostro de mi madre, pasaron varios meses sin que hiciese el menor progreso. Veía por entonces a Reich tres veces a la semana, pero no avanzaba porque no podía declarar a Reich lo que pensaba de él. Yo quería que se interesase paternalmente por mí, no sólo terapéuticamente; pero, consciente de que esto era mucho pedir, no podía expresarlo. Dando vueltas al problema, no sacaba nada en limpio. Reich parecía no enterarse de mi conflicto. No daba resultado el tratar de respirar más profunda y plenamente.

Llevaba ya sometido cerca de un año a la terapia y el estancamiento parecía poder prolongarse indefinidamente, cuando un día me aconsejó Reich que lo dejase.

—Lowen —me dijo—, es usted incapaz de dar rienda suelta a sus sentimientos. ¿Por qué no desiste?

Sus palabras repercutieron en mí como una sentencia de muerte. Desistir equivalía al fracaso de todos mis sueños. Me quedé abatido y lloré amargamente. Era la primera vez que sollozaba desde niño. Ya no era capaz de reprimir mis emociones. Declaré a Reich lo que esperaba de él, y me escuchó con toda comprensión.

No sé si de verdad se había propuesto poner fin a la terapia o si aquella sugerencia de que terminase yo el tratamiento fue una maniobra para acabar con mi resistencia, pero tenía la impresión fuerte de que esa era su intención. En todo caso, aquello produjo el resultado apetecido. Comencé de nuevo a avanzar en el proceso terapéutico.

El objeto de la terapia era para Reich que el paciente desarrollase su capacidad de entregarse plenamente a los movimientos involuntarios y espontáneos del cuerpo, que constituían parte del proceso respiratorio. Por eso insistía en que la respiración fuese plena y profunda. Entonces, las ondas respiratorias producían un movimiento ondulatorio en el cuerpo, que Reich llamaba reflejo del orgasmo.

En el decurso de sus actividades sicoanalíticas anteriores, Reich había llegado a la conclusión de que la salud emocional estaba relacionada con la capacidad de entregarse plenamente en el acto sexual, o sea, con la potencia orgásmica, como él la llamaba. Había comprobado que ningún neurótico tenía esta capacidad.

La neurosis no sólo obstaculizaba la entrega, sino que, al frenar la energía con las tensiones musculares crónicas, impedía que fuese liberable en el desahogo sexual. También había averiguado que los pacientes que adquirían capacidad para la satisfacción orgásmica plena en el acto sexual, se liberaban y seguían liberados de cualquier comportamiento o actitud neurótica. El orgasmo pleno, según Reich, descargaba todo exceso de energía del organismo, por lo que no quedaba al individuo energía para apoyar o continuar el síntoma o conducta neurótica.

Es importante entender que Reich definía el orgasmo como algo distinto de la eyaculación o del clímax. Representaba una reacción involuntaria del cuerpo *total*, manifestada en movimientos rítmicos y convulsivos. El mismo tipo de movimiento puede producirse cuando la respiración es completamente libre, y el individuo cede a su cuerpo. En ese caso no hay clímax ni descarga de excitación sexual, puesto que no se han llevado a cabo los requisitos previos para la excitación. Lo que ocurre es que la pelvis se mueve espontáneamente hacia adelante en cada exhalación, y hacia atrás en cada inhalación. Estos movimiento son producidos por la ola respiratoria que recorre el cuerpo hacia arriba y hacia abajo en la exhalación y en la inhalación. Al mismo tiempo, la cabeza ejecuta movimientos parecidos a los de la pelvis, sólo que va hacia atrás en la fase exhalatoria y hacia adelante en la inhalatoria. Teóricamente, el paciente que tuviese el cuerpo suficientemente libre para este reflejo durante la sesión terapéutica, sería capaz también de experimentar la plenitud del orgasmo en el acto sexual. Podría considerarse a este paciente emocionalmente sano.

Muchos de los que leyeron *La función del orgasmo*⁵ de Reich creyeron quizás que estas ideas eran fantasías imaginativas de una mente obsesionada con el sexo. Sin embargo, las dio a conocer por primera vez cuando ya era un sicoanalista docente de alto prestigio, y su formulación del concepto analítico del carácter y su técnica era considerada como una de las contribuciones principales a la teoría analítica. A pesar de eso, no fueron aceptadas por la mayor parte de los sicoanalistas, y aún hoy mismo son desconocidas o pasadas por alto por la mayor parte de los investigadores del sexo. No obstante, los conceptos de Reich ad-

⁵ Estas ideas vieron la luz por primera vez en un libro anterior, titulado *Die Funktion des Orgasmus* (Internationaler Psychoanalytischer Verlag, 1927).



quieren una realidad convincente, cuando se experimentan en el cuerpo propio, como yo hice. Este convencimiento basado en la experiencia personal explica que muchos de los siquiatras y demás estudiosos que trabajaron con Reich llegasen a ser, por lo menos durante algún tiempo, seguidores entusiastas suyos.

Después de mi acceso de llanto y de la declaración de los sentimientos que me inspiraba Reich, mi respiración se hizo más fácil y libre, y mi reactividad sexual más profunda y plena. Producíronse una porción de cambios en mi vida. Me casé con la muchacha a quien quería. El compromiso del matrimonio constituyó un gran paso para mí. Además estaba preparándome ansiosamente por llegar a ser terapeuta reichiano. Durante ese año asistí a un seminario clínico sobre análisis del carácter dirigido por el doctor Theodore P. Wolfe, que era el socio más íntimo de Reich en Estados Unidos y había traducido sus primeras publicaciones que vieron la luz en inglés. Yo había terminado hacia poco mis estudios premédicos y estaba presentando mis solicitudes por segunda vez para una porción de escuelas médicas. Mi terapia avanzaba persistentemente, pero con lentitud. Aunque no hubo explosiones sensacionales de emociones o recuerdos durante las sesiones, me parecía estar avanzando y acercándome más y más hacia la capacidad de entregarme a mis sentimientos sexuales. También me sentía más cerca de Reich.

El se tomó unas largas vacaciones de verano. Terminó el año en junio y lo reanudó a mediados de septiembre. Cuando se acercaba a su fin la terapia de este año, Reich propuso que interrumpiésemos el tratamiento durante uno. Sin embargo, yo no había acabado. El reflejo del orgasmo no se desarrollaba consistentemente en mí, aunque me sentía muy cerca de él. Lo había intentado con todo afán, pero precisamente este afán era la piedra en que tropezaba. La idea de una vacación me pareció buena, y acepté la sugerencia de Reich. Había además razones personales en mi decisión. Como no podía ingresar por entonces en ninguna escuela médica, tomé un curso de anatomía humana fundamental en la Universidad de Nueva York durante el otoño de 1944.

Mi terapia con Reich se reanudó en el otoño de 1945, a base de sesiones semanales. Al poco tiempo, el reflejo del orgasmo apareció consistentemente. Esto se debía a varias razones. Durante el año de interrupción de la terapia, no traté, naturalmente, de dar gusto a Reich ni de esforzarme por lograr una buena

salud sexual, y pude asimilar y completar mi trabajo previo con él. Por entonces vi además a mi primer paciente en calidad de terapeuta reichiano, lo cual representó un aliento tremendo para mi espíritu. Me parecía haber llegado ya a la meta y tenía la conciencia de sentirme muy seguro en cuanto a mi vida. Me resultó muy fácil entregarme totalmente mi cuerpo, lo cual suponía también entregarme a Reich. Al cabo de unos meses, los dos comprendimos sin lugar a dudas que mi terapia había llegado a término feliz según su criterio. Años después comprobé, sin embargo, que no había resuelto muchos de mis grandes problemas de personalidad. El temor de formular lo que deseaba, aunque fuese irracional, no había sido totalmente discutido. Mi miedo a un fracaso y mi necesidad de salir avante seguían en pie. No se había explorado mi incapacidad para llorar a menos que se me colocase contra la pared. Estos problemas fueron resueltos definitivamente muchos años después por medio de la bioenergética.

No quiero decir que mi terapia con Reich fuese ineficaz. Si no resolvió plenamente todos mis problemas, me hizo más consciente de ellos. Pero lo más importante es que me abrió el camino de la autorrealización y me ayudó a acercarme a esta meta. Profundizó y vigorizó mi concentración sobre el cuerpo como base de la personalidad. Y me proporcionó una identificación positiva con mi sexualidad, que ha resultado ser la piedra angular de mi vida.

Mis actividades como terapeuta reichiano, 1945-1953

Durante el otoño de 1945 vi a mi primer paciente. Aunque todavía no había asistido a la escuela médica, Reich me animó a ello, tomando en cuenta mi historial educativo y mi instrucción con él, incluyendo mi terapia personal. Esta instrucción requirió una participación continua en los seminarios clínicos sobre vegetoterapia analítica del carácter, bajo la dirección del doctor Theodore Wolfe, y en los seminarios que Reich organizaba en su casa, en los cuales explicó los fundamentos teóricos de su idea, subrayando los conceptos biológicos y energéticos que justificaban su trabajo con el cuerpo.

Fue cundiendo más y más el interés por la terapia reichiana a medida que la gente se iba familiarizando con sus ideas. La publicación de *La función del orgasmo* en 1941 aceleró este pro-

ceso, aunque el libro no recibió una acogida favorable por parte de los críticos ni se vendió mucho. Reich había formado su propia compañía editorial, la Orgone Institute Press, que ni tenía agentes de ventas ni hizo publicidad alguna. La promoción de sus ideas y del libro fue, por tanto, únicamente de carácter oral y privado. No obstante, sus ideas fueron propagándose, aunque lentamente, y aumentó la demanda de la terapia reichiana. Pero había muy escasos analistas del carácter bien preparados, y a eso se debió, tanto como a mi disposición personal, el que comenzase a dedicarme a la terapia.

Durante dos años antes de salir para Suiza, estuve siendo terapeuta practicante reichiano. En septiembre de 1947 me marché de Nueva York con mi esposa para incorporarme a la escuela médica de la Universidad de Ginebra, en la que me gradué el mes de junio de 1951 como doctor en Medicina o M. D. Mientras estuve en Suiza, practiqué además limitadamente la terapia con algunos suizos que habían oído hablar del trabajo de Reich y deseaban vivamente aprovechar esta nueva orientación terapéutica. Como tantos médicos jóvenes, empecé suponiendo candorosamente que sabía algo sobre los problemas emocionales de la gente, con una seguridad basada más en el entusiasmo que en la experiencia. Al echar una ojeada retrospectiva a aquellos años, comprendo mis limitaciones tanto en la teoría como en la práctica. Sin embargo, creo que ayudé y fui útil a algunas personas. Mi entusiasmo constituía una fuerza indudable, y mi insistencia en respirar y "entregarme totalmente" era una orientación positiva.

Antes de desplazarme a Suiza, se produjo un avance importante en la terapia reichiana: el uso del contacto directo con el cuerpo del paciente para aliviar las tensiones musculares que obstaculizaban su capacidad de entregarse a sus sentimientos, permitiendo que se produjese el reflejo del orgasmo. Durante su trabajo conmigo, Reich presionaba de cuando en cuando con sus manos algunos músculos tensos de mi cuerpo para ayudar a que se relajaran. Los músculos de la mandíbula están extraordinariamente tensos en la mayor parte de la gente: la mandíbula se cierra y aprieta en un gesto de determinación, que muchas veces se acerca a lo torvo, o el mentón se adelanta agresivamente, o se retira hacia adentro anormalmente. En ninguno de estos casos es completamente móvil, y su posición fija delata una actitud estructurada. Bajo la presión, los músculos de las

mandíbulas se fatigan y "aflojan". En consecuencia, la respiración se hace más libre y profunda, y se producen frecuentemente temblores involuntarios en el cuerpo y en las piernas. Otras áreas de tensión muscular objeto de la presión de Reich, eran la nuca, la parte inferior de la espalda y los músculos aductores de los muslos. En todos los casos, la presión se aplicaba selectivamente nada más a las áreas en que podía palparse la espasticidad muscular crónica.

La imposición de las manos representaba una desviación importante de la práctica analítica tradicional. En los análisis freudianos estaba estrictamente prohibido todo contacto físico entre analista y paciente. El primero se sentaba tras el segundo sin ser visto por él y venía a hacer evidentemente las veces de una pantalla sobre la cual el paciente proyectaba sus pensamientos. No estaba completamente inactivo, porque sus reacciones guturales a las ideas expresadas por el paciente y sus interpretaciones verbales constituyan una influencia importante sobre el proceso pensante del mismo. Reich hizo del analista una fuerza más directa en el procedimiento terapéutico. Se sentaba frente al paciente para poder ser visto por él y establecía contacto físico con él mismo, cuando lo consideraba necesario o conveniente. Era un hombre corpulento de suaves ojos castaños, como los recuerdo en las sesiones, y de manos fuertes y calientes.

Hoy no caemos en la cuenta del avance revolucionario que esta terapéutica representaba entonces ni de las suspicacias y hostilidades que provocó. Por su fuerte concentración en la sexualidad y el contacto físico entre terapeuta y paciente, los que practicaban la terapéutica de Reich fueron acusados de valerse de la excitación sexual y su estimulación para intensificar la potencia orgásmica.

Se dijo que Reich masturbaba a sus pacientes. Nada más lejos de la verdad. Esta calumnia revela el grado de temor de que se rodeaba por entonces a la sexualidad y al contacto físico. Afortunadamente, el ambiente ha cambiado de manera notable durante los últimos treinta años en lo que se refiere al sexo y al tacto. La importancia del tacto está cada día siendo más reconocida como una *forma primaria* de contacto,⁶ y no se duda de su valor en la situación terapéutica. Desde luego, cualquier con-

⁶ Ashley Montagu, *Touching: The Human Significance of the Skin* (Nueva York, Columbia University Press, 1971).



tacto-físico entre médico y paciente es de gran responsabilidad para el primero, en cuanto a respetar la relación terapéutica y evitar toda complicación o entendimiento sexual con el paciente.

No estaría mal advertir aquí que, en bioenergética, los terapeutas son preparados para usar las manos con objeto de palpar y sentir las espasticidades o inhibiciones musculares de sus pacientes; para aplicar la presión necesaria a fin de aligerar o reducir la contracción muscular con sensibilidad a la tolerancia que tiene el paciente del dolor; y para establecer contactos en forma de golpecitos y tactos delicados y alentadores con el fin de darle seguridad y confianza. Es difícil hoy comprender las proporciones del gran paso que dio Reich en 1943.

El procedimiento de la presión física facilitaba el desfogue de los sentimientos y la recuperación correspondiente de los recuerdos. Y contribuía a acelerar el proceso terapéutico, lo cual era necesario cuando las sesiones se reducían a una por semana. Ya entonces había adquirido Reich una gran destreza para leer el cuerpo y sabía cómo aplicar la presión para aliviar las tensiones musculares, estimulando la circulación de la sensación por el cuerpo, en forma de corrientes, como él las llamaba. En 1947 logró provocar el reflejo del orgasmo en algunos pacientes al cabo de un periodo de seis meses. Para comprender el alcance de esto, basta recordar que yo estuve sometido a la terapia de Reich cerca de tres años, en sesiones trisemanales, para lograr que se estableciese el reflejo del orgasmo.

Debo subrayar que este reflejo no es un orgasmo. No interviene para nada el aparato genital, no hay preparación orgánica alguna, ni por tanto, descarga de la excitación sexual. Indica que está abierto el camino para esa descarga si la entrega total puede trasladarse a la situación sexual. Pero éste traslado no ocurre necesariamente. Las dos situaciones, la sexual y la terapéutica, son diferentes; la primera está mucho más cargada emocional y energéticamente. Además, en la situación terapéutica, la persona cuenta con el apoyo del terapeuta, lo cual puede representar un factor muy importante, como ocurría en el caso de Reich, que era un hombre de personalidad sumamente fuerte. Sin embargo, cuando no hay reflejo orgásmico, no es probable que la persona experimente movimientos pélvicos involuntarios en el clímax del acto sexual. Estos movimientos son la base de la reacción orgásmica plena. Debemos recordar que, en la teoría de Reich, la reacción orgásmica, no el reflejo del

orgasmo, es el criterio para juzgar la salud emocional del individuo.

No obstante, el reflejo orgásmico ejerce algunos efectos positivos en la personalidad. Aunque se produce en el ambiente propicio de la situación terapéutica, es experimentado como algo agradable y liberador. La persona siente lo que es estar libre de inhibiciones. Al mismo tiempo, se siente conectada e integrada con su cuerpo; y a través de su cuerpo, con su ambiente. Experimenta una sensación de bienestar y paz interior. Adquiere el conocimiento de que la vida del cuerpo reside en su aspecto involuntario. Yo puedo atestiguar esta reacción por experiencia personal, y además por los comentarios de mis pacientes a lo largo de los años.

Lamentablemente, estas magníficas sensaciones no siempre se producen bajo la tensión de la vida cotidiana de nuestra cultura moderna. El ritmo, la presión y la filosofía de nuestros tiempos son la antítesis de la vida. El reflejo puede perderse con mucha frecuencia si el paciente no ha aprendido a bandearse entre las presiones de su vida sin recurrir a pautas neuróticas de conducta. Así ocurrió a dos de los pacientes que Reich trató por estas fechas. Varios meses después de terminada su terapia con éxito aparente, me vinieron a solicitar otra adicional porque no habían logrado conservar los beneficios obtenido con Reich. Comprendí que no podía haber atajos para alcanzar la salud emocional, y que la única manera de asegurar el funcionamiento óptimo era trabajar asiduamente en la solución de todos los problemas del individuo. Sin embargo, yo seguía convencido de que la sexualidad era la clave para solucionar los problemas neuróticos individuales.

Es natural criticar la importancia central que atribuía Reich a la sexualidad, pero yo no lo haría. La sexualidad es la clave de todos los problemas emocionales, pero los trastornos en el funcionamiento sexual sólo pueden entenderse en el marco de la personalidad total por una parte, y en las condiciones de la vida social por otra. A lo largo de los años he ido llegando, mal que me pese, a la conclusión de que no existe una clave única para descifrar el misterio de la condición humana. Mi renuencia a aceptarlo se debía a mi intenso deseo de creer que sólo había una solución. Ahora pienso a base de polaridades, con sus inevitables conflictos y resoluciones provisionales. Considerar al sexo como la clave única de la personalidad es un criterio demasiado



estrecho, pero pasar por alto el valor del impulso sexual en la forja de la personalidad individual es descartar y desdeñar una de las fuerzas más importantes de la naturaleza.

En uno de sus planteamientos primeros, antes de formular el concepto del instinto de la muerte, Freud sostuvo que había una antítesis entre los instintos del ego y el instinto sexual. Los primeros velan por la protección del individuo; el último, por la conservación de la especie. Esto supone un conflicto entre individuo y sociedad, que sabemos ocurre en nuestra cultura. Otro conflicto intrínseco en esta antítesis es el que se produce entre el afán del poder (impulso del ego) y la búsqueda del placer (el impulso sexual). La importancia excesiva que se da al poder en nuestra cultura enfrenta al ego el cuerpo y su sexualidad, y crea un antagonismo entre impulsos que teóricamente debería apoyarse y fortalecerse recíprocamente. Sin embargo, no puede aferrarse uno al extremo contrario de concentrarse exclusivamente en la sexualidad. Así lo comprendí claramente después de haber perseguido sin éxito la meta exclusiva de la realización sexual de mis pacientes, como había hecho Reich. El ego existe como una fuerza poderosa del hombre occidental, que no puede descartarse ni negarse. El objetivo de la terapéutica es integrar el ego con el cuerpo y con su búsqueda de placer y satisfacción sexual.

Me costó muchos años de trabajo duro y de errores en mayor o menor grado aprender esta verdad. Nadie está exento de la ley de que el aprendizaje sólo se logra a base de reconocer los propios errores. Sin embargo, sin una búsqueda decidida de la meta de la satisfacción sexual y de la potencia orgásmica, yo no habría entendido la dinámica de la energía de la personalidad. Y sin el criterio del reflejo del orgasmo, no pueden comprenderse los movimientos y reacciones involuntarias del organismo humano.

Hay todavía muchos elementos misteriosos en la conducta y el funcionamiento humano que la mente racional no es capaz de captar. Por ejemplo, durante un año aproximadamente antes de salir de Nueva York estuve tratando a un joven que tenía numerosos trastornos graves. Era víctima de una ansiedad aguda cada vez que se acercaba a una muchacha. Se sentía inferior, inadecuado, y tenía muchas tendencias masoquistas. A veces experimentaba la alucinación de que el diablo le hacía burla desde todos los rincones. En el desarrollo de su terapia progresó algo.

en cuanto a los síntomas, pero no se disiparon ni mucho menos. A pesar de todo, había establecido una relación permanente con una muchacha, aunque sentía escaso placer en el clímax sexual.

Volví a verlo cinco años después de mi regreso a este país. Me contó una historia fascinante: Después de mi partida se quedó sin terapeuta, por lo que decidió continuar la terapia por propia cuenta. Para ello tenía que realizar los ejercicios básicos de respiración que habíamos ejecutado en la terapia. Todos los días, después de su trabajo, cuando volvía a casa, se iba a la cama y se ponía a respirar profunda y holgadamente, como hacia conmigo. Y un buen día, se produjo el milagro. Desapareció toda su ansiedad. Se sintió seguro de sí mismo y terminó su actitud de autocommiseración. Pero lo más importante fue que apareció en él un alto grado de potencia orgásica en el acto sexual. Sus orgasmos eran plenos y satisfactorios. Era una persona distinta.

Pero me dijo con tristeza:

—Sólo duró un mes.

Tan pronto como ocurrió el cambio, desapareció, y el hombre volvió a hundirse en su antigua zozobra. Acudió a otro terapeuta reichiano con el que estuvo trabajando varios años, sin hacer más que un ligero progreso. Cuando volví yo al ejercicio de mi especialidad, quiso que reanudásemos la terapia. Estuve trabajando con él tres años más aproximadamente, y logré que superase muchas de sus inhibiciones. Pero el milagro no se produjo más. No logró llegar al nivel sexual ni de otro tipo que había alcanzado durante el breve periodo que siguió a mi partida.

¿Cómo explicar aquel paréntesis inesperado de salud, que pareció surgir espontáneamente, y su interrupción posterior? La experiencia de mi paciente me recordó la novela *Lost Horizon*, de James Hilton, que estaba en boga por entonces. Su personaje principal, Conway es transportado a bordo de un avión con algunos otros pasajeros hasta un valle desconocido de los altos Himalayas, llamado Shangri-La, remoto paraje montañoso que, literalmente "estaba fuera de este mundo". Quienes habitaban el valle no conocían por lo visto la vejez ni la muerte, o se les aplazaba o suspendía. La norma principal de su conducta era la moderación, que tampoco pertenece a este mundo. Conway siente la tentación de quedarse en Shangri-La, porque su modo

de vida sereno y racional le resulta extraordinariamente grato. Se le ofrece el gobierno de la comunidad del valle, pero se deja una fantasía, y le induce a escapar con él a la "realidad", por cuanto salen del valle. Conway queda horrorizado al ver que la joven se convierte en una anciana decrepita y muere. ¿Qué realidad es la que vale más? Conway decide regresar a Shangri-La, y cuando termina la novela, lo vemos vagando extraviado *Horizon*.

La súbita transformación que se produjo en mi paciente pue-
de explicarse con la hipótesis de que se verificó un cambio en
su sentido de la realidad. Durante un mes, mi paciente estuvo
también "fuera de este mundo", con lo que dejó atrás todas las
ansiedades, remordimientos e inhibiciones que estaban asociadas
con su vida en este planeta. Indudablemente, fueron muchos
los factores que contribuyeron a producir este efecto. Por enton-
ces había surgido una ola de euforia y entusiasmo con quienes
trabajaban con Reich, tanto estudiantes como pacientes. Se creía
que Reich había descubierto y formulado una verdad funda-
mental sobre los seres humanos y su sexualidad. Aquellas ideas
tenían un atractivo revolucionario. Yo estoy seguro de que a
mi paciente le llegó aquella ola, lo cual, unido a sus prácticas
de respiración profunda, pudo haber cristalizado en el efecto
notable que he dejado descrito.

El escapar del mundo propio o del yo habitual constituye
una experiencia trascendental. Muchas personas han pasado por
algo parecido durante un periodo más o menos largo. Siempre
hay en estos casos una sensación de desahogo, de liberación y
descubrimiento de un yo plenario de vida y reacciones espon-
táneas. Sin embargo, estos cambios ocurren inesperadamente y
no pueden planearse ni programarse. Lo más lamentable es que
muchas veces desaparecen con la misma rapidez con que se
presentan, y la resplandeciente carroza se truca de la noche a
la mañana en la calabaza original del cuento. Quedase uno cavi-
lando indeciso sobre cuál será la realidad auténtica de nuestro
raro?

La mayor parte de mis pacientes han tenido algunas expe-
riencias trascendentales en el decurso de su terapia. Todos des-

cubren un horizonte previamente oscurecido tras una espesa niebla, que de repente se desvanece y les permite verlo todo con claridad. La niebla volverá a cerrarse, pero queda el recuerdo, que continúa proporcionándoles un estímulo para seguir buscando el cambio y el avance.

Si buscamos lo trascendente, acaso tengamos muchas visiones, pero seguramente terminaremos por donde comenzamos. Si optamos en cambio por el avance y el crecimiento, quizás sean pocos los momentos de trascendencia, pero constituirán experiencias notables en nuestra marcha asidua hacia el logro de un yo más rico y más seguro.

La vida es en sí misma un proceso de crecimiento, que comienza con el del cuerpo y sus órganos, sigue avanzando con el desarrollo de destrezas motoras, la adquisición de conocimientos y la ampliación de relaciones, y termina en la experiencia máxima, que llamamos sabiduría. Estos aspectos del crecimiento se sobreponen unos a otros, porque la vida y el desarrollo se producen en un medio natural, cultural y social. Y aunque el proceso del crecimiento es continuo, nunca es igual. Hay períodos de allanamiento horizontal, durante los cuales se asimilan las experiencias y el organismo se prepara para una nueva subida. Cada una de éstas lleva a una elevación o cumbre nueva y crea lo que llamamos una experiencia cubre. Cada una de éstas a su vez tiene que integrarse en el seno de la personalidad para que se produzca un nuevo crecimiento y el individuo termine en un estado de sabiduría. En cierta ocasión dije a Reich que había dado con una definición de la felicidad. Levantó las cejas y con una mueca de curiosidad me preguntó cuál era. Yo le contesté:

—La felicidad es la conciencia del crecimiento.

Bajó entonces las cejas y comentó:

—No está mal.

Si mi definición está en lo cierto, permite suponer que la mayor parte de la gente solicita el proceso terapéutico porque se ha interrumpido su sensación de crecimiento. Es indudablemente, muchos pacientes tratan de restaurar con la terapia su proceso de crecimiento. Y la terapia puede lograrlo si le proporciona nuevas experiencias y contribuye a eliminar o reducir los obstáculos y dificultades que impiden la asimilación de la experiencia. Estos obstáculos son patrones estructurados de conducta que representan una resolución insatisfactoria, un compromiso de conflictos de la infancia. Crean el yo neurótico y



limitado del que tratan de escapar o liberarse. Retrocediendo hasta este pasado, el paciente descubre en la terapia los conflictos primitivos y busca nuevos modos de bandearse en situaciones amenazadoras de su vida que lo forzaron a abroquelarse en una "armadura" para sobrevivir. Sólo volviendo el pasado a la vida, puede facilitarse el verdadero crecimiento o avance en el presente al individuo. Si se corta el pasado, no existe el futuro.

El crecimiento es un proceso natural, que no puede forzarse. Su ley es la de todos los seres vivos. El árbol, por ejemplo, sólo crece hacia arriba si sus raíces se hunden en la entraña de la tierra. Aprendemos a base de estudiar el pasado. Una persona sólo puede crecer, por tanto, fortaleciendo sus raíces en su mismo pasado. Y el pasado del individuo es su cuerpo.

Al lanzar una mirada retrospectiva a aquellos años de entusiasmo y excitación, comprendo lo ingenuo que era esperar que los problemas profundos de la persona moderna se pudiesen resolver fácilmente por medio de técnica alguna. No quiero decir con esto que Reich se hiciese ilusiones sobre la tarea inmensa que tenía por delante. Caía perfectamente en la cuenta de la situación. A eso se debía directamente el que buscase formas más eficientes de enfocar estos problemas.

Tenía que investigar la naturaleza de la energía que operaba en los organismos vivos. Como es sabido, aseguraba haber descubierto una energía nueva que llamó "orgona", palabra derivada de orgánico y organismo. Inventó un aparato capaz de acumular esta energía y cargar de ella al cuerpo de quien se sentase en él. Yo mismo he fabricado estos "acumuladores" y los he utilizado personalmente. Para ciertos estados han resultado útiles, pero no producen efecto alguno cuando se trata de problemas de la personalidad. A nivel individual estos problemas siguen necesitando para su resolución una combinación de trabajo analítico escrupuloso y un trato físico que ayude al individuo a liberarse de los espasmos musculares crónicos que inhiben su libertad y limitan su vida. A nivel social, tiene que producirse un cambio evolucionario en las actitudes del hombre hacia sí mismo, hacia su ambiente y hacia la colectividad humana.

En ambos niveles fueron grandes las contribuciones de Reich. Su averiguación de la naturaleza de la estructura del carácter, y la demostración que hizo de su identidad funcional con la actitud corpórea constituyeron avances importantes para nuestro entendimiento de la conducta humana. Introdujo el concepto

de potencia orgásica como criterio para determinar la salud emocional, y así lo es en realidad, demostró que su base física era el reflejo corporal del orgasmo. Amplió nuestros conocimientos sobre los procesos orgánicos descubriendo el significado y la importancia de las reacciones involuntarias del cuerpo. Y elaboró una técnica relativamente eficiente para tratar los trastornos de la vida emotiva (involuntaria) del individuo.

Indicó claramente cómo la estructura de la sociedad se refleja en la estructura del carácter de sus miembros, concepto que esclarecía los aspectos irracionales de la política. Intuyó la posibilidad de una existencia humana libre de las inhibiciones y represiones que estrangulan el impulso de vivir. Tengo para mí que, si alguna vez se realiza esta perspectiva visionaria, será a base de seguir la dirección que nos dejó marcada Reich.

Por lo que hace a nuestro tema presente, la principal contribución de Reich fue su descripción del papel central que el cuerpo tiene que representar en cualquier teoría de la personalidad. Su trabajo puso los cimientos sobre los cuales se ha construido el edificio de la bioenergética.

El desarrollo de la bioenergética

Me preguntan muchas veces en qué difiere la bioenergética de la terapéutica reichiana. La mejor manera de contestar a esta pregunta es seguir exponiendo el desarrollo histórico de la bioenergética.

Al terminar mi internado en 1952, después de haber vuelto de Europa el año anterior, me enteré de una porción de cambios que se habían producido en las actitudes de Reich y sus partidarios. Su entusiasmo y excitación tan evidente entre los años 1945 y 1947 había sido desplazado por sentimientos de persecución y abatimiento. Reich dejó de practicar toda terapia personal y se trasladó a Rangeley, Maine, donde se dedicó a la física de la orgona. La expresión "vegetoterapia analítica del carácter" fue sustituida por la de "terapia de orgona". Esto redundó en que perdiese interés el arte del análisis del carácter y adquiriese más importancia la aplicación de la energía orgona merced al uso del acumulador.

Los sentimientos de persecución se debían a la actitud crítica de las comunidades médicas y científicas respecto a las ideas de Reich, a la hostilidad declarada de muchos sicoanalistas, algu-



nos de los cuales aseguraron que iban a acabar con él, y a las zozobras y ansiedades del mismo Reich y sus seguidores. La sensación de abatimiento se debía al fracaso de un experimento de Reich en su laboratorio de Maine, en que se interaccionaba la energía de la orgona con la radioactividad. Tuvo aquel experimento un resultado negativo; Reich y sus ayudantes cayeron enfermos y tuvieron que abandonar el laboratorio durante algún tiempo. Por otra parte, la pérdida de la esperanza de una terapéutica relativamente rápida y eficaz para la neurosis contribuyó también a su racha de desaliento.

Yo no estaba de acuerdo con estas actitudes pesimistas. Mi separación durante cinco años de Reich y de sus problemas contribuyó a que conservase el entusiasmo y el brío de los años primeros. Y además, mi instrucción en las escuelas de medicina, más la experiencia de mi internado, me convenció con más firmeza que nunca de que las ideas de Reich eran válidas y acertadas. Por lo tanto, me resistía a hacer causa común con el grupo de terapeutas de la orgona, y esa resistencia aumentó después al enterarme de que los seguidores de Reich se habían vuelto casi fanáticos suyos y de su obra. Se consideraba presunción, si no herejía, poner en tela de juicio uno solo de sus principios o modificar sus conceptos a la luz de la propia experiencia. Vi claramente que una actitud de este tipo podría sofocar cualquier trabajo original o creador. Estas consideraciones me impulsaron a mantener una posición independiente.

Mientras conservaba esta actitud mental, una discusión con otro terapeuta reichiano, el Dr. Pelletier, que no pertenecía a los círculos oficiales, me abrió los ojos respecto a la posibilidad de modificar o ampliar los procedimientos técnicos de Reich. Durante mi trabajo con él, insistía en que aflojase las mandíbulas, dejando caer el mentón en una actitud de entrega o rendición al cuerpo. En mis años de terapeuta reichiano yo también había hecho hincapié en esto. Pues bien, en la discusión con el doctor Louis G. Pelletier, observó que le había parecido conveniente y útil que algunos pacientes apretasen las mandíbulas y proyectasen la barbilla en gesto de desafío. Con esta expresión agresiva se liberaba parte de la tensión de los músculos contráctidos. Desde luego, comprendí que podían producirse ambos resultados, y de repente me sentí libre para poner en tela de juicio o desviarme de la práctica de Reich. El caso fue que, alternando ambas posiciones, se obtenían los mejores resultados. Ac-

tivando y alentando la agresividad del paciente, se facilitaba su entrega total a las sensaciones sexuales apasionadas. En cambio, si se empieza con una actitud de entrega completa, frecuentemente se termina con sentimientos y expresiones de tristeza y cólera por el dolor y la frustración que se experimentan en el cuerpo.

En 1953 me asocié con el doctor John C. Pierrakos, quien acababa de terminar su residencia siquiátrica en el Kings County Hospital. El mismo se había sometido a la terapia reichiana y era partidario de Reich. Por aquellas fechas nosotros seguimos considerándonos todavía como terapeutas reichianos, aunque ya no estábamos conectados oficialmente con la organización de doctores de Reich. Antes de un año se unió a nosotros el doctor William B. Walling, que tenía una formación análoga a la del doctor Pierrakos. Habían sido condiscípulos en la escuela médica. El resultado inicial de esta asociación fue un programa de seminarios clínicos, en los cuales presentábamos personalmente a nuestros pacientes con el objeto de lograr una comprensión más honda de sus problemas, mientras enseñábamos al mismo tiempo a los demás terapeutas los conceptos en que se apoyaba el enfoque corporal. En 1956 surgió formalmente el Instituto de Análisis Bioenergético, como organización sin fines lucrativos para llevar a cabo estos fines.

Mientras tanto Reich había tenido dificultades con la ley. Para confirmar más su sentimiento de persecución, la Administración de Alimentos y Medicinas denunció ante la corte federal a Reich por vender o facturar acumuladores de orgona en el comercio interestatal, alegando que no existía eso que se llamaba energía orgona, y que, consecuentemente, su venta tenía carácter fraudulento. Reich se negó a defenderse de esta acción judicial, basándose en que sus teorías científicas no podían ser discutidas en un tribunal de justicia. La Administración de Alimentos y Medicinas ganó un requerimiento terminante por rebeldía. Aconsejaron a Reich que no hiciese caso de tal requerimiento, y los agentes de la Administración no tardaron en descubrir que había violado el mandato. Reich fue entonces procesado por desacato del tribunal, convicto y sentenciado a dos años de cárcel federal. Murió en noviembre de 1957 en la Prisión de Lewisburg.

La tragedia de la muerte de Reich se demostró elocuentemente que el hombre no puede salvarse de sí mismo. Sin embargo, ¿qué decir de un individuo que está entregado sincera-

mente a su salvación personal? Si por "salvación" se entiende la liberación de las inhibiciones y restricciones impuestas por la educación y crianza, yo no podía asegurar que hubiese llegado a este estado de gracia. Aunque terminé con todo éxito la terapia reichiana, sabía que todavía tenía muchas tensiones musculares crónicas en el cuerpo, que me impedían disfrutar de la alegría que anhelaba. Sentía su influencia restrictiva en mi personalidad. Y deseaba tener una experiencia sexual másrica y más plena, experiencia que sabía que era posible.

La solución consistía en comenzar de nuevo la terapia. Pero ya no podía acudir a Reich, y por otra parte, no tenía fe en otros terapeutas reichianos. Como estaba convencido de que el enfoque tenía que ser corporal, opté por trabajar con mi socio John Pierrakos en una acción común, puesto que era superior a él tanto en edad como en experiencia. Y así fue como surgió la idea de la bioenergética en el trabajo que juntos emprendimos sobre mi propio cuerpo. Los ejercicios básicos que ejecutamos ahora fueron primero probados y ensayados en mí, con lo cual llegué a conocer por experiencia personal cómo funcionan y lo que son capaces de hacer. Desde entonces, en todos los años que han transcurrido, he adoptado la práctica de probar en mí mismo lo que exigía que hiciesen mis pacientes, porque no creo que tenga nadie derecho a imponer a los demás algo que no está preparado para imponerse a sí mismo. Y tampoco creo que sea uno capaz de hacer por los demás lo que no es capaz de hacer por sí mismo.

Mi terapia con Pierrakos duró casi tres años. Su calidad era completamente distinta de mi trabajo con Reich. Hubo menos experiencias espontáneas de las que he descrito anteriormente. Esto se debía principalmente a que yo dirigía en gran parte el trabajo corporal, pero también a que se concentraba más en la liberación de las tensiones musculares que en la entrega a los sentimientos sexuales. Estaba muy consciente de no querer intentarlo más. Deseaba que alguien se hiciese cargo de ello por mí. El probar, intentar y controlar son aspectos de mi carácter neurótico, y no me resultaba fácil entregarme. Pude hacerlo con Reich por mi respeto a su saber y autoridad, pero mi entrega se limitaba a esa relación. El conflicto se resolvió merced a un compromiso. En la primera mitad de la sesión trabajaba yo conmigo mismo, describiendo a Pierrakos mis sensaciones corporales. En la segunda, él operaba con sus manos fuertes y calientes, so-

bre mis músculos tensos, masajeándolos y relajándolos, para que pudiesen producirse las corrientes.

En el trabajo conmigo mismo, desarrollé las posturas y ejercicios básicos que actualmente son normativos de la bioenergética. Sentía la necesidad de operar más de lleno sobre mis piernas, por lo que empecé por una postura de pie, y no por la supina que prefería Reich. Estiraba las piernas, volvía hacia adentro las puntas de los pies, doblaba las rodillas y arqueaba la espalda con objeto de movilizar la mitad inferior del cuerpo. Sostenía la misma postura varios minutos, sintiendo que me permitía acercarme más al suelo o experimentar la sensación de aproximarme más a él. Me producía además el efecto de respirar más hondo abdominalmente. Como esta postura me provocaba cierta tensión y cansancio en la parte inferior de la espalda, la cambiaba inclinándome hacia adelante y tocando ligeramente el suelo con la punta de los dedos, mientras doblaba un poco las rodillas. Entonces aumentaba la sensación en mis piernas, que empezaban a vibrar.

Estos dos simples ejercicios hicieron surgir el concepto de "asentar los pies sobre la tierra", de carácter único en la bioenergética. Fue desarrollándose lentamente a lo largo de los años, a medida que se comprobaba cómo todos los pacientes carecían de la sensación de tener los pies firmemente plantados sobre el suelo. Esto correspondía a que "estaban en el aire" y fuera de contacto con la realidad. Asentar los pies sobre la tierra o hacer que el paciente se ponga en contacto con la realidad en que se mueve, con su cuerpo y con su sexualidad, se ha convertido en una de las piedras cardinales de la bioenergética. En el capítulo 6 explicamos detenidamente el concepto de pisar firme en relación con la realidad y la ilusión. Muchos de los ejercicios que ejecutámos para lograr este asentamiento sobre la realidad se describen allí.

Otra de las innovaciones que desarrollamos en el decurso de este trabajo, fue la silla o asiento para respirar. La respiración es tan fundamental en la bioenergética como en la terapéutica reichiana. Sin embargo, siempre ha sido un problema lograr que los pacientes respiren con profundidad y plenitud. Y más difícil es todavía que respiren libre y espontáneamente. La idea del asiento para respirar, nos la sugirió la tendencia tan extendida de la gente a arquear la espalda sobre el respaldo de una silla después de haber estado uno sentado durante algún tiempo a



un escritorio o mesa de trabajo, porque necesita estirarse y respirar. Yo mismo he adquirido la costumbre de hacerlo así mientras trabajaba con pacientes. Sentarme en un sillón de brazos solía deprimirme la respiración, por lo que me arqueaba hacia atrás y me estiraba para que la respiración recobrase de nuevo su profundidad. El primer asiento que utilizamos fue una escalera de madera de cocina, de unos sesenta centímetros de altura, a la que arrollábamos fuertemente una manta.⁷ Tenderse con la espalda sobre este asiento producía el efecto de estimular la respiración en todos los pacientes sin necesidad de ejecutar ejercicios respiratorios. Yo probé personalmente el procedimiento durante mi terapia con Pierrakos, y desde entonces he continuado haciéndolo de manera regular.

Los resultados de mi segundo periodo de terapia fueron notablemente distintos. Experimenté una melancolía y una cólera mayor que, antes, especialmente en relación con mi madre. La liberación de estos sentimientos provocaban en mí un efecto placentero. Había ocasiones en que se desahogaba mi corazón y me sentía radiante y lleno de alegría. Pero, y esto es más significativo, la sensación de bienestar que me invadía frecuentemente era más sostenida. El cuerpo se me iba relajando gradualmente y vigorizando. Recuerdo que perdí la sensación de tiesura y fragilidad. Sentía que podía hacerme daño, pero no quebrarme. Se desvanecía además mi miedo irracional al dolor. Comprobé que el dolor era tensión y que, cuando cedía al dolor, podía entender la tensión que lo producía, lo cual invariablemente se traducía en alivio.

Durante esta terapia, mi reflejo de orgasmo surgió sólo de cuando en cuando. No me preocupaba su ausencia, porque me estaba concentrando en las tensiones musculares, y este intenso trabajo desviaba mi atención de la entrega a los sentimientos sexuales. Disminuyó notablemente mi tendencia a la eyaculación prematura, que había persistido a pesar del éxito aparente de mi terapia con Reich, y mi reacción al clímax se fue haciendo más satisfactoria. Esto me hizo ver que la manera más eficaz de enfrentarse con los problemas sexuales del paciente consiste en estudiar los de su personalidad, que necesariamente incluyen sentimientos de culpa y ansiedades sexuales. La concentración

⁷ Alexander Lowen, *Pleasure* (Nueva York, Coward-McCann, Inc., N.Y., 1970).

sobre el sexo típica de Reich, aunque teóricamente válida, no produjo en general resultados que pudieran sostenerse en las condiciones del vivir moderno.

Como analista, Reich había subrayado la importancia del análisis del carácter. En el tratamiento que llevó a cabo conmigo, este aspecto de la terapia quedó minimizado hasta cierto punto. Disminuyó más todavía cuando la vegetoterapia analítica del carácter se convirtió en la terapéutica de la orgona. Aunque lleva mucho tiempo y paciencia el trabajo analítico del carácter, a mí me parecía que era indispensable para obtener un resultado sólido. Por eso decidí que, por mucha importancia que atribuyésemos a la operación con las tensiones musculares, merecía atención igual el análisis cuidadoso del modo habitual de ser y del comportamiento del individuo. Realicé un estudio intensivo de los tipos de carácter, estableciendo una correlación entre la dinámica sicológica y física de los patrones conductuales. Se publicó en 1958 con el título de *The Physical Dynamics of Character Structure*.⁸ Aunque no es un compendio completo del todo de los diversos tipos de carácter, constituye el fundamento de todos los trabajos sobre carácter desarrollados en la bioenergética.

Varios años antes había terminado mi tratamiento con Patakos, y estaba satisfecho de lo que habíamos logrado. Sin embargo, si alguien me preguntase si había solucionado todos mis problemas, completado mi crecimiento y alcanzado el potencial pleno como persona o liberado todas mis tensiones musculares, tendría que contestar que no. Llega un momento en que ya no considera uno necesario ni conveniente continuar el tratamiento terapéutico, por lo cual termina por abandonarlo. Si la terapia ha tenido éxito, el individuo se siente capaz de asumir la responsabilidad plena de su bienestar y crecimiento continuado. En mi personalidad, por lo menos, siempre ha habido una inclinación en ese sentido. Abandonar el tratamiento terapéutico no significaba que dejase yo de trabajar y hacer ejercicios con mi cuerpo. He seguido ejecutando los de bioenergética con mis pacientes, tanto aisladamente como con los demás miembros de un grupo. Yo estoy convencido de que esta actividad asidua con mi cuerpo es en parte responsable de los numerosos cambios po-

⁸ Alexander Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure* (Nueva York, Grune & Stratton, 1958). Hay una edición en rústica, con el título *The Language of the Body* (Nueva York, Macmillan, 1971).

sitivos que han seguido produciéndose en mi personalidad. Estos cambios han ido precedidos generalmente de un entendimiento más profundo de mí mismo, tanto en función de mi pasado como en función de mi cuerpo.

Han pasado más de treinta y cuatro años desde que conocí a Reich y más de treinta y dos desde que comencé a tratarme con él. Llevo más de veintisiete años trabajando con pacientes. Mis trabajos, estudios y escritos sobre mis experiencias personales y las de mis pacientes me han llevado a formular una sola conclusión: *La vida de un individuo es la vida de su cuerpo*. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico. Si fallamos en estos aspectos de nuestro ser, es que no estamos plenamente en nuestro cuerpo o con nuestro cuerpo. Lo tratamos como un instrumento o máquina. Sabemos que si se quiebra o estropea, tenemos problemas. Pero lo mismo podemos decir del automóvil, que tanta falta nos hace. No estamos identificados con nuestro cuerpo; de hecho, lo hemos traicionado, como he dejado expuesto en un libro anterior⁹. Todas nuestras dificultades personales derivan de esta traición, y tengo para mí que lo mismo ocurre con nuestros problemas sociales, de origen análogo en su mayor parte.

La bioenergética es una técnica terapéutica, cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de sus funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo. El que no respira profundamente reduce la vida de su cuerpo. Si no se mueve con libertad, restringe la vida de su cuerpo. Si no siente en pleno, limita la vida de su cuerpo. Y si está constreñida u obstaculizada la expresión de sí mismo, queda disminuida la vida de su cuerpo.

Naturalmente, estas restricciones no son voluntarias. Se desarrollan como medios para sobrevivir en un medio ambiente y en una cultura que merma o niega los valores corporales en aras del poder, del prestigio y de las posesiones. Sin embargo, aceptamos estas restricciones en nuestra vida al no querer pedirles

⁹ Alexander Lowen, *The Betrayal of the Body* (Nueva York, Macmillan, 1967).

cuentas, con lo cual traicionamos a nuestro cuerpo. Además, subvertimos en el proceso el medio natural de que dependen nuestros cuerpos para su bienestar. También es evidente que la mayor parte de los individuos son inconscientes de las dificultades y trabas corporales en que trabajan, que ya se han convertido para ellos en una segunda naturaleza y constituyen en parte su modo habitual de ser en el mundo. De hecho, la mayor parte de la gente pasa por la vida con un presupuesto limitado de energías y sentimientos.

El objeto de la bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos, la gracia es la expresión de esta expansión, y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión. Son valores que denotan y evidencian un cuerpo sano, y por tanto, una mente sana también.

La naturaleza primaria del ser humano es estar abierto a la vida y al amor. El conservarse protegido, abroquelado en una armadura, desconfiado y aislado, es la segunda naturaleza de nuestra cultura. Adoptamos este procedimiento para defendernos de todo daño; pero, cuando estas actitudes se hacen caracterológicas o se estructuran en la personalidad, constituyen un daño más grave y perjudican e imposibilitan más al individuo que el daño que tratan de evitar.

La bioenergética se propone ayudar al individuo a abrir su corazón a la vida y al amor. No es tarea fácil, por cierto. Porque el corazón está bien protegido en su jaula ósea, y con fuertes defensas sicológicas y físicas. Es preciso entender y trabajar sobre estas defensas para lograr nuestra meta. Pero, si no las alcanzamos, el resultado es trágico. Pasar por la vida con el corazón cerrado es como atravesar el océano aprisionados en el casco de una nave. El alcance, la aventura, la excitación y la gloria de vivir están más allá de la visión del individuo.

La bioenergética es la aventura del descubrimiento de sí mismo. Se diferencia de otras exploraciones análogas por el campo del yo, porque trata de entender la personalidad humana en función del cuerpo. La mayor parte de las investigaciones anteriores se concentraron en la mente. Estas exploraciones propor-



cionaron una información valiosa, pero, a mi entender, dejaron intacto el dominio más importante de la personalidad, o sea, su base en los procesos corporales. Estamos de acuerdo en que lo que ocurre en el cuerpo afecta necesariamente a la mente, pero esto no tiene nada de nuevo. Lo que yo sostengo es que los procesos energéticos del cuerpo determinan lo que ocurre en la mente, lo mismo que lo que ocurre en el cuerpo mismo.

2

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,¹ se necesita 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 médica 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, *Bioenergetics* (Nueva York, Academic Press, 1957).



—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 corriente 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 ardér 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

mente 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 conducta 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 interacción de factores sicológicos 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 lamente 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 impetu 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 pacientes 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 tactos 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

² Lowen, *Depression and the Body*, op. cit.

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 hacerse más sonora, porque es mayor la cantidad de aire que fluye a través de su laringe, y el rostro puede tornárselo radiante. Quizás no se necesiten más de veinte o treinta minutos para lograr esta 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 inmediatamente el resultado de la respiración 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.

Toda actividad requiere y utiliza energía, lo mismo la palpación 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.

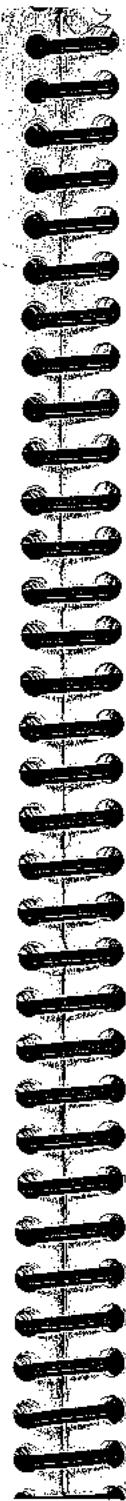


y completa. Las actividades rítmicas e involuntarias de la vida funcionan a nivel óptimo con el estímulo del placer.

Como he 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 cargó su cuerpo y se activaron emociones reprimidas, haciendo erupción un sentimiento de tristeza que se expandió 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.

Como 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 si instituimos 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 cargado del cuerpo. Al llegar a cualquier parte de él, le imparte vida, calor y excitación. Es el mensajero y el representante de Eros.⁴ 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

³ Lowen, *Pleasure*, op. cit.

⁴ Lowen, *The Physical Dynamics of Character 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 uno 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 tenses 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 falta 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 expan-

sión 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" 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 del 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 enfer-



medad, 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 radiamente vivo, y el mundo que te rodea parece más brillante, más próximo a ti 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 algo 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 linea. 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 gordiflón. Así lo delataba además la forma en que se sentaba despatarrado en la silla y lo desaliviado 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 esto, pero se resumían en aquella su actitud corporal. A nivel consciente o del ego hacía caso a las indicaciones de sus padres, pero su resistencia inconsciente o corporal no se traducía 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 sólo 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 sicológica 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 trasciende 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 erupcionales 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 aisla 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:

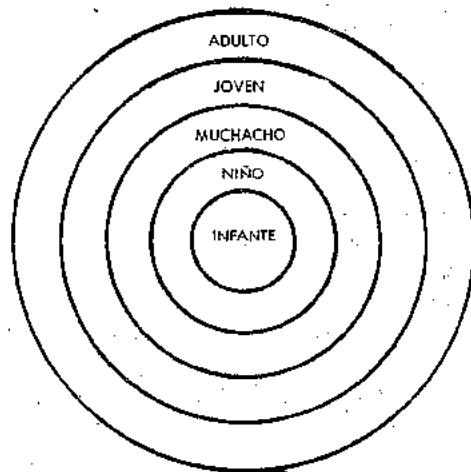


FIGURA 2.1

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 sociológicamente. 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 detallada 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 impetu 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 bom-



ba, 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 vívida 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 ayudarle 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 sicoanálisis, 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.

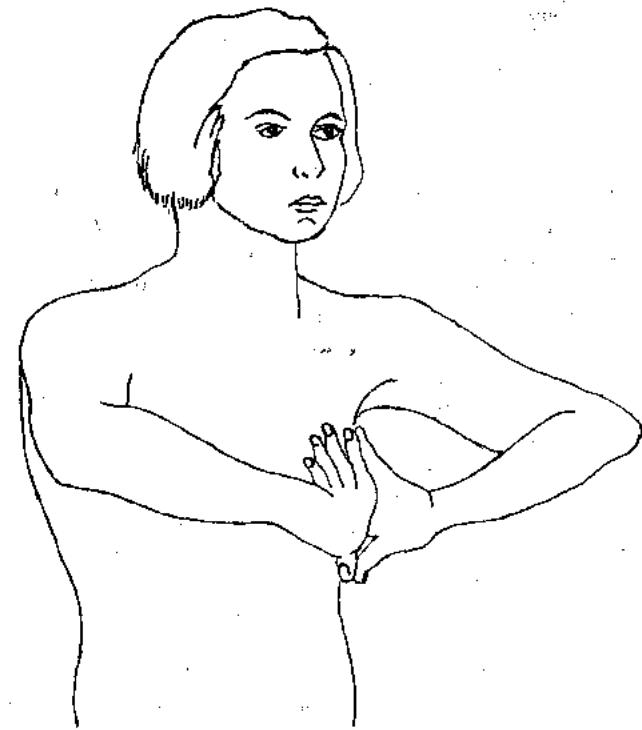
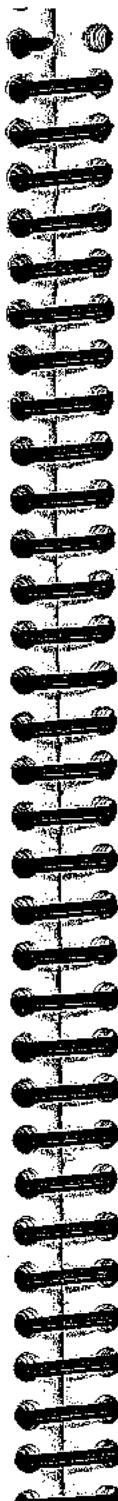


FIGURA 2.2



La mente puede dirigir la atención hacia dentro o hacia afuera, hacia el cuerpo o hacia los objetos externos. La energía se 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 separa 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 expandirse a la excitación ni realizar movimientos espontáneos en las zonas interesadas. La gente reprime muchas veces su miedo porque tiene un 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 desollar sobre sus congéneres.

La fuerza o espíritu 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. Segundo veo yo las cosas, el individuo aislado, enajenado o desconectado carece de la "amabilidad" 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. Creanese y experimentanen 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 tuvieran 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 sónicamente como una flor que va desplegándose y abriendose 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 bioenergético

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

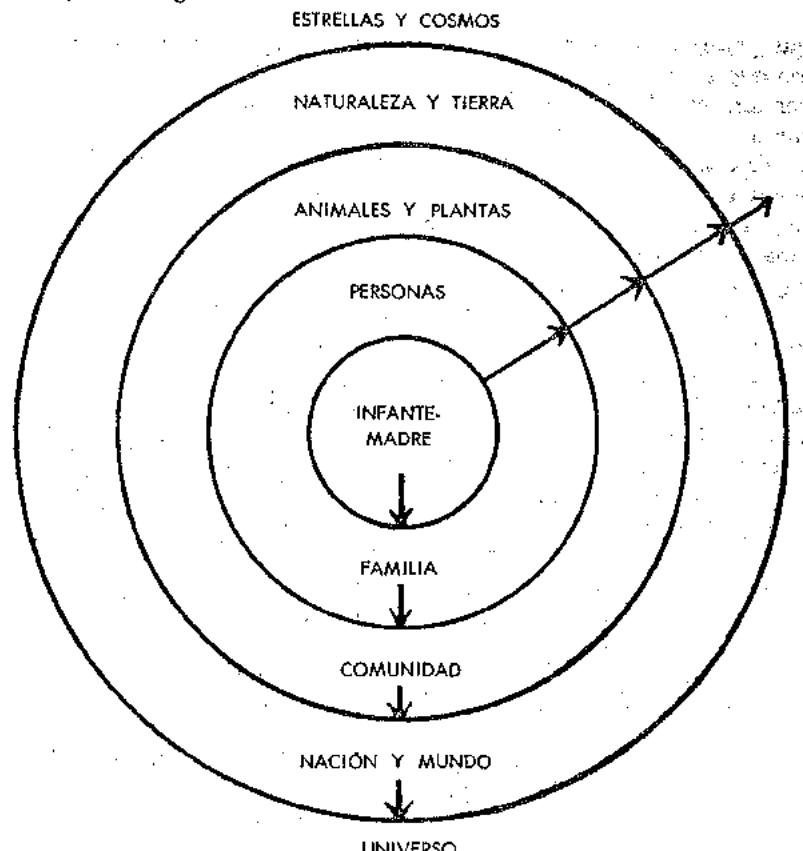


FIGURA 2.3

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 arbi-

trar 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 trotacillos 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

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 comprendía 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.



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 arco, y se tiene y considera como la postura básica de la tensión.

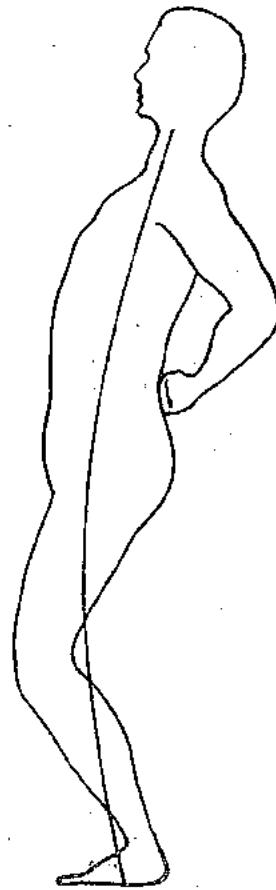


FIGURA 2.4

La línea trazada a lo largo de la figura indica el arqueo 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.

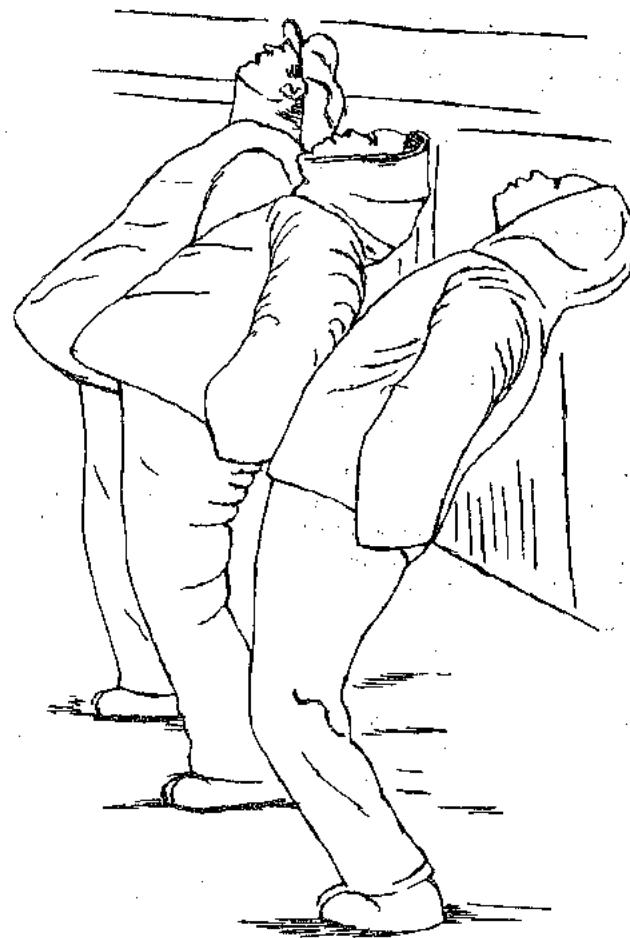
Nosotros utilizamos esta postura para producir en la persona una sensación de estar conectada o integrada, tener los pies bien firmes sobre el suelo y mantener erguida la cabeza. Pero también nos vale para el diagnóstico del paciente, porque inmediatamente revela una falta de integración en el cuerpo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



Dibujo tomado de una foto de la AP, en que se ve a tres individuos chinos haciendo el "arco taoista"; el pie de la foto original dice así: "Tres residentes de Shanghai ejecutan hace poco ejercicios calisténicos chinos de *t'ai chi ch'uan*. El ejercicio tiene profundas raíces en la filosofía taoista 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

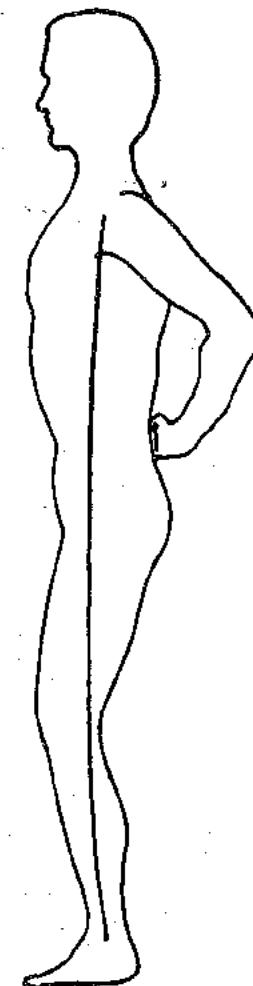


FIGURA 2.6

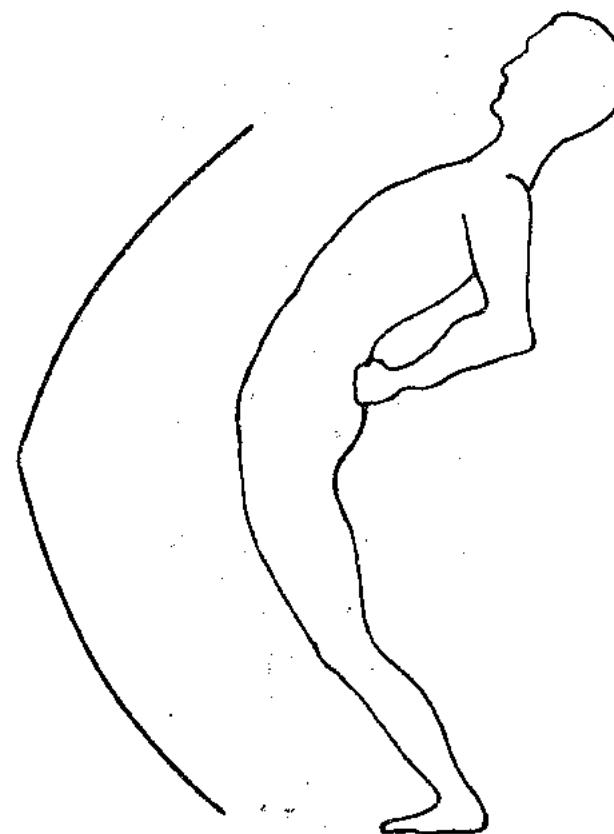


FIGURA 2.7

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 debido 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

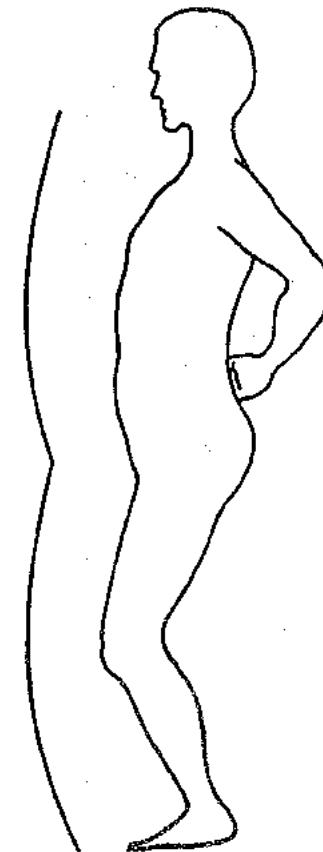
⁷ Véase *infra*.



FIGURA 2.8

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 los 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-



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 armoníicamente. 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 siquiatrónico 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.

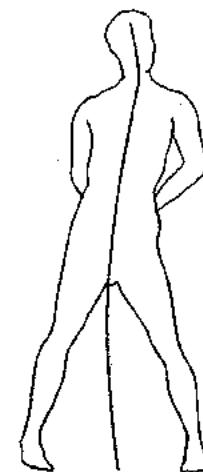


FIGURA 2.9



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 sicólogos y siquiatras, 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 arqueo 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.

3

El lenguaje del cuerpo

El corazón de la vida: el corazón de la materia

El lenguaje del cuerpo puede dividirse en dos partes. Una trata de las señales y expresiones corporales que proporcionan información sobre el individuo; la segunda, de las expresiones verbales basadas en funciones del cuerpo. En este capítulo voy a estudiar el lenguaje corporal en sus dos partes, pero empezando por la segunda. Pongamos un ejemplo: la expresión "mantenerse por su propio pie" es lenguaje corporal, que significa, naturalmente, ser independiente, y que deriva de nuestra experiencia común. Cuando éramos bebés y dependíamos de los demás, se nos llevaba en brazos. Al ir creciendo, aprendimos a sostenernos sobre nuestros propios pies, sin depender de nadie. Muchas de estas expresiones están incorporadas a nuestra habla cotidiana. Así decimos de una persona que es "dura de cuello", o sea, tozuda; o "de puño cerrado", que quiere decir tacaña; o "de boca sellada", que significa que es muy poco dada a hablar. Decimos que compartimos "hombro con hombro nuestras responsabilidades", que "tenemos la cabeza muy alta" o que "pisamos fuerte", para expresar determinadas actitudes sicológicas.

Sandor Rado ha dicho que el lenguaje tiene su raíz en la sensación propioceptiva, o sea, que la base del habla es el lenguaje del cuerpo. Yo creo que tiene razón, porque la comunicación es ante todo participación de experiencias que a su vez es reacción corporal a las situaciones y acontecimientos. Sin em-



bargo, en un mundo en que hay otros importantes puntos de referencia, el lenguaje incorpora los términos de estos sistemas. Por ejemplo, la expresión "ir viento en popa" deriva de la experiencia que se ha tenido con embarcaciones de vela, y sólo hace sentido para quienes conocen la navegación. Otro ejemplo es la frase "a todo vapor", que se refiere al funcionamiento de las máquinas de vapor. Expresiones de este tipo podrían llamarse lenguaje de máquina. No sé cuántas de ellas habrán formado parte de nuestro vocabulario, y por tanto, de nuestra manera de pensar. Podemos anticipar que, al ir avanzando nuestra tecnología, incorporará a nuestro lenguaje nuevas palabras y frases que no tengan nada que ver con el del cuerpo.

Todas las máquinas son en cierto sentido extensiones del cuerpo humano, y funcionan de conformidad con principios que operan dentro de él. Así puede verse en aperos de labranza tan sencillos como el vieldo o la puridera, que son prolongación de la mano y sus dedos, el azadón que parece una mano plegada, y el mazo, prolongación del puño. Pero hasta las máquinas complicadas tienen semejanza con el cuerpo humano; el telescopio es una prolongación de los ojos, y la computadora, del cerebro. Sin embargo, se nos escapa muchas veces este hecho y tendemos a pensar que el cuerpo funciona según los principios de la máquina, y no viceversa. Nos identificamos con la máquina, que, en su función limitada, es un instrumento más poderoso que el cuerpo. Acabamos por considerar al cuerpo como una máquina, y después perdemos contacto con sus aspectos vitales y sensitivos.

La bioenergética no ve el cuerpo como si fuese una máquina, ni siquiera como la máquina más compleja y hermosa que se haya creado. Es verdad que pueden compararse ciertos aspectos de las funciones corporales a las de la máquina; así, el corazón puede asimilarse a una bomba aspirante impelante. Aislado del cuerpo, el corazón es en efecto una bomba; o dicho de otra manera, si el corazón no tuviese que ver con la vida total del cuerpo, no sería más que una bomba. Pero, tan identificado está su funcionamiento con la vida orgánica, que deja de ser una mera bomba para convertirse en corazón. La diferencia entre una máquina y el corazón es que la primera tiene una función limitada. La bomba bombea, y nada más. También bombea el corazón, y en esa operación limitada funciona como una máquina; pero, además, es parte integral del cuerpo, y en ese aspecto, su función supone algo más que bombear la sangre: par-

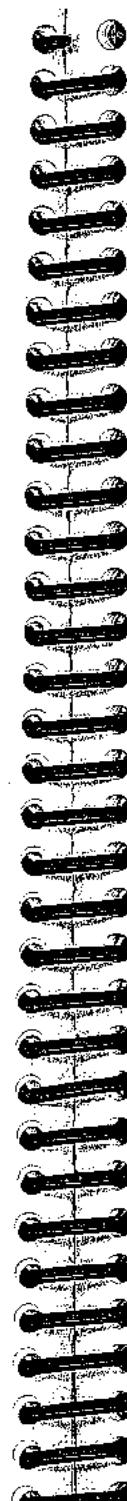
ticipa en la vida del cuerpo y contribuye a ella. El lenguaje corporal reconoce esta diferencia y a eso se debe su importancia.

La riqueza de las expresiones en que entra la palabra corazón muestra lo interesantes que son para la gente sus aspectos extra-mecánicos. He aquí algunas. En la frase "vaya usted al corazón del asunto", se identifica al corazón con lo esencial de algo. También indica el centro más vital de uno mismo, como cuando decimos "Me ha llegado usted al corazón", el seno más recóndito y profundo de la persona. "Con todo mi corazón" indica una entrega o seguridad total, por el mismo motivo.

Todo el mundo sabe que asociamos el sentimiento del amor con el corazón: "entregarlo o perderlo" es enamorarse; "abrir el corazón" es confiarle totalmente a otra persona. "Con el corazón en la mano" indica hablar con absoluta franqueza. En todos estos casos se usa más bien simbólicamente. Pero el corazón no está sólo relacionado con el sentimiento: según nuestro lenguaje, es el órgano senciente. Cuando decimos "Se me paralizó el corazón en el pecho", expresamos una sensación propiocentiva, que el que nos escucha puede interpretar como una manifestación de ansiedad extrema y desengaño. El corazón también palpitaba de alegría, lo cual no es una mera frase literaria, sino auténticamente literal. Entonces, ¿la frase, "me has roto el corazón" denota un trauma real y físico? Me inclino a creer que sí, pero los corazones rotos se curan muchas veces a sí mismos. El verbo "romper" no significa necesariamente "quebrar en dos o más pedazos"; sino que puede significar separar al corazón de la periferia del cuerpo. En este caso, el sentimiento del amor ya no fluye libremente del corazón al mundo exterior.

La bioenergética estudia cómo el individuo maneja el sentimiento del amor. ¿Está cerrado su corazón, o lo tiene abierto de par en par? ¿O bien, abierto al mundo y cerrado a determinados aspectos del mismo? Su actitud puede determinarse observando la expresión del cuerpo, pero para ello es necesario entender el lenguaje corporal.

El corazón está encerrado en una jaula ósea, llamada caja torácica; pero esta caja puede ser rígida o blanda, inmóvil o reactiva. Esto puede determinarse por medio de la palpación, porque se nota que los músculos están tensos y que el pecho no cede a una presión suave. La movilidad del mismo puede verse en la respiración. Hay muchas personas que no mueven en absoluto el pecho al respirar, porque los movimientos de la respi-



piración son en ellos principalmente diafrágmáticos, con algún ligero movimiento abdominal. El pecho se infla y expande al inspirar. Hay individuos cuyo esternón forma una protuberancia, como para proteger su corazón de la proximidad de los demás. Sacar el pecho es un gesto de desafío. El que lo hace deliberadamente es como si fuese diciendo, "No te voy a dejar acercarme a mí".

El canal principal de comunicación del corazón es la garganta y la boca. Es el primero del infante, porque con sus labios y su boca llega al pecho de la madre. Pero no llega a él únicamente con los labios y la boca, sino también con el corazón. En el beso hemos conservado nuestra conciencia de este movimiento como una expresión de amor. Ahora bien, el beso puede ser un gesto de amor, o una expresión de amor: la diferencia está en si se interesa o no el corazón, y esto depende de si está abierto o cerrado el canal de comunicación entre el corazón y la boca. En realidad, una garganta cerrada y un cuello rígido pueden bloquear el paso de cualquiera emoción. En estos casos, el corazón queda más o menos aislado, aparte.

El segundo canal de comunicación del corazón son los brazos y las manos, que se alargan para tocar. En este caso, la caricia suave y apasionada de la mano de una madre constituye la imagen del amor. Pero, también en este caso, para que dicha acción sea una verdadera expresión de cariño, el sentimiento tiene que brotar del corazón y llegar hasta las manos. Las manos verdaderamente amantes están sumamente cargadas de energía. Tienen valor curativo en el tacto. Pero la circulación del sentimiento o de la energía hasta las manos puede quedar obstaculizada por tensiones de los hombros o espasticidades de los músculos de la mano. Las tensiones de los hombros se producen cuando uno tiene miedo de alargar la mano o descargar un golpe. Las tensiones en los pequeños músculos de las manos son efecto de impulsos reprimidos de agarrar algo, de clavar los dedos y las uñas o de estrangular. Yo creo que a estas tensiones se deben las artritis reumatoideas de las manos. He comprobado algunas veces que, con el ejercicio descrito en el primer capítulo, en que se aprietan las manos una contra otra, los pacientes han logrado dominar un ataque de artritis reumatoide en las manos.

El tercer canal de comunicación del corazón con el mundo está abajo y pasa por la cintura y la pelvis hasta los órganos genitales. El acto sexual es de amor; pero también aquí podemos

decir que, si en él interviene el corazón, depende el que sea un simple gesto o una expresión sincera de sentimiento. Cuando la emoción del amor es intensa, la experiencia sexual se vigo- riza y llega a un nivel de exaltación que culmina en el clímax o éxtasis del orgasmo. Ya he dejado indicado en otro libro¹ que sólo es posible el orgasmo pleno y satisfactorio cuando el individuo se entrega totalmente. Entonces puede sentirse saltar de alegría el corazón en el momento cumbre. Pero también este canal puede estar bloqueado o cerrado en diversos grados merced a tensiones de la mitad inferior del cuerpo.

El sexo sin sentimiento es como un manjar que se consume sin apetito. Naturalmente, la mayor parte de la gente siente algo, pero lo que hay que averiguar es en qué grado y cuán abierto está el canal de comunicación. Uno de los trastornos más comunes del ser humano es la disociación de la parte superior del cuerpo con respecto a la parte inferior. Hay ocasiones en que ambas mitades no parecen pertenecer a la misma persona. La mitad superior de algunos individuos está bien desarrollada, en tanto que su pelvis y sus piernas son pequeñas, como si no hubiesen alcanzado su madurez y perteneciesen a un niño. Otros tienen la pelvis bien desarrollada y redonda, pero la mitad superior de su cuerpo es raquíctica, estrecha e infantil. Es que los sentimientos de una de las dos partes no están integrados con los de la otra. A veces la mitad superior del cuerpo está tensa, rígida y agresiva, en tanto que la inferior parece blanda, pasiva y masoquista.

Cuando hay cierto grado de disociación, los movimientos respiratorios naturales no se propagan libremente a través del cuerpo. La respiración es torácica, con escasa intervención abdominal, o diafragmática, con movimientos pectorales restringidos. Si se le dice al individuo que curve la espalda, como en el arco *t'ai chi* de que hablamos anteriormente, la línea del cuerpo no describe un arco perfecto. La pelvis queda retráida o saliente, alterando la línea y unidad del cuerpo. Ahora bien, la falta de unidad indica que no están integrados la cabeza, el corazón y los órganos genitales.

Las tensiones musculares crónicas que bloquean la libre expansión de la excitación y el sentimiento se encuentran frecuentemente en el diafragma, en los músculos que rodean la pelvis

¹ Alexander Lowen, *Love and Orgasm* (Nueva York, Macmillan, 1965).



y en la parte superior de las piernas. Si se los libera de su tensión por medios físicos o sicológicos, el individuo empieza a sentirse "conectado". Esta es la palabra que ellos mismos emplean. La cabeza, el corazón y los órganos genitales, o sea, el pensamiento, el sentimiento y el sexo ya no constituyen partes separadas ni funciones distintas. El sexo se convierte cada vez más en expresión de amor, con un mayor placer proporcional. E invariabilmente cesa todo comportamiento confuso y promiscuo.

El corazón de las mujeres tiene una relación directa e inmediata con los senos, que reaccionan erótica o glandularmente a los impulsos que brotan del corazón. En la exaltación sexual, los pezones se congestionan y se ponen erectos; en la crianza, las glándulas mamarias secretan leche. Por lo tanto, el acto de amamantar al hijo es normalmente una de las expresiones más claras del amor materno. Por este motivo cuesta trabajo pensar que la leche de la madre no valga para su bebé o no está en armonía con sus necesidades. El infante fue concebido y se desarrolló en el mismo medio en que se produce la leche. Sin embargo, algunos pacientes han indicado que les sabía agria la leche de su madre. Aunque tomo en serio estas afirmaciones, no creo que la falta sea de la leche. Es más probable que la madre estuviese de mal humor o enojada por tener que cargar al niño, quien sintió ese resentimiento y reaccionó a él. La crianza, lo mismo que el sexo, es algo más que una mera reacción fisiológica. Tiene algo de emocional, por lo que está sujeta a los estados de ánimo y actitudes de la madre. La circulación del sentimiento desde el corazón a los pechos puede aumentarse y reducirse.

Me he detenido en esta explicación sobre el corazón, porque el corazón es fundamental en todo tratamiento terapéutico. La gente viene a mi consultorio quejándose de varios trastornos: depresión, ansiedad, sentimientos de inadecuación y fracaso, etc. Pero tras todos estos padecimientos hay una falta de alegría y satisfacción en su vida. Hoy es corriente que todo el mundo habla de autorrelación y del potencial humano, pero estas palabras carecen de significado si no se pregunta al mismo tiempo, por ejemplo, ¿potencial de qué? Sólo puede vivirse con plenitud y con intensidad, si se abre el corazón a la vida y al amor. Sin amor —a sí mismo, a los semejantes, a la naturaleza y al universo— el individuo es un ser frío, enajenado e inhumano. De nuestro corazón brota el calor que nos une con el mundo en que vivimos. Ese calor es el sentimiento del amor. El objetivo

de todo tratamiento terapéutico es ayudar a la persona a incrementar su capacidad de dar y recibir amor, de expandir el corazón, no sólo la mente.

La interacción con la vida

Si nos alejamos del corazón hacia la periferia del cuerpo, observamos los órganos que se interaccionan con el medio ambiente. Nuestro lenguaje corporal está lleno de expresiones que derivan del conocimiento propioceptivo de sus funciones. Estas expresiones son tan ricas en imágenes y en significado, que ningún estudiado de la personalidad humana puede ignorarlas.

Vamos a empezar por la cara, porque es la parte de nuestro cuerpo que presentamos abiertamente al mundo. También es lo que primero miramos y examinamos en los demás. De la misma manera que la palabra "corazón" ha adquirido el significado de centro o esencia de algo, el vocablo "rostro, cara o semblante" tiene una acepción ampliada que denota el aspecto o apariencia exterior de los objetos o de las situaciones. Así hablamos, por ejemplo, de la cara o fachada de un edificio. De la misma manera nos referimos al "cariz que presenta algún problema", a través del cual queremos penetrar la realidad de la situación.

También empleamos la palabra "rostro" en algunas expresiones relativas al ego, como imagen del individuo. "Taparse la cara" expresa un sentimiento de vergüenza, en que el ego se considera humillado. En cambio "dar la cara" a determinadas situaciones proclama un ego energético, en tanto que una persona de carácter débil "vuelve el rostro" para no enterarse de algo. La expresión de sí mismo se proyecta a través del rostro y la cara que ponemos en reacción a determinadas situaciones de denuncia en gran parte quiénes somos y qué sentimos. Hay rostros sonrientes, deprimidos, radiantes, tristes, etc. Es una lástima que la mayor parte de la gente no tenga conciencia de la expresión que refleja su cara, lo cual indica que no están en contacto con lo que son y lo que sienten.

Estas consideraciones nos permiten valorar el ego de una persona observando su rostro. El de un esquizoide suele tener algo de máscara, lo cual es una de las señales para formular el diagnóstico de esta condición, indicio del estado bajo de su ego. Al mejorar por medio del tratamiento, su semblante se hace más expresivo. Una cara grande y plena denota un ego fuerte (según



el lenguaje del cuerpo), pero a veces se ve una cabeza y un rostro grande en un cuerpo pequeño; o viceversa, un cuerpo grande de cabeza y cara pequeñas. En estos casos, es de presumir cierto grado de disociación entre el ego y el cuerpo.

Otra observación interesante es la tendencia de muchos jóvenes de uno y otro sexo a ocultar la cara tras sus luengas cabelleras. A mí se me antoja una expresión de no querer dar la cara al mundo. Podría interpretarse además como rechazo de la tendencia de nuestra cultura a sobrevalorar la imagen. En la personalidad de mucha gente joven se esconde un prejuicio anti-ego: manifiestan repugnancia contra el prestigio, la categoría social, la ostentación y las señales materiales de posición y poder. Se entiende esta actitud como una reacción excesiva a la importancia de las apariencias exteriores, a que tanto valor daban sus padres, muchas veces a expensas de la verdad interior y de las esencias objetivas.

Cada parte y rasgo de la fisonomía tiene su propio lenguaje corporal. La frente, los ojos, las mejillas, la boca y el mentón se utilizan para denotar diversas cualidades. Observemos algunas expresiones de estas partes de nuestra anatomía. Una frente alta y despejada es propia de la persona refinada e intelectual. En cambio la frente estrecha denota un sujeto más o menos bajo o rudo. Se abate la frente del individuo cuando mira hacia abajo, intimidado por las palabras o la expresión de otra persona. Se dice que un individuo tiene "cara dura", o que es "descarado", cuando se comporta desvergonzadamente o con insolencia. Las mejillas le sobresalen, al pie de la letra, al inyectarse de sangre y llenarse de emoción.

La función de la visión es tan importante para el conocimiento, que a veces utilizamos como sinónimos los verbos "ver" y "entender". Una persona "de vista" o "de visión" no sólo ve más lejos que los demás, sino que va por delante de ellos con el pensamiento. Los ojos brillantes son señal y símbolo de exuberancia. Como órganos de la expresión, los ojos desempeñan un papel importante en el lenguaje del cuerpo. En una mirada puede decirse tanto, que muchas veces adivinamos las reacciones de las personas por la expresión de sus ojos.

Y hablando de la boca, tenemos expresiones como "bocazas", "decir algo con la boca chiquita", "poner un candado en la lengua", etc. Sobre los dientes se han elaborado muchas metáforas. Por ejemplo, "echar el diente a un problema" significa

tenerlo casi resuelto o haberlo empezado con instinto certero. La persona que "está que écha los dientes" se agita al borde de la desesperación. Intentar conseguir algo "con las uñas y los dientes" es poner en juego todo el esfuerzo de que uno es capaz. Finalmente, no estará de más aludir a la expresión inglesa *chin up*, que literalmente significa "en alto la barbilla" (en español diríamos "alta la frente"), por la relación que tiene con la terapia bioenergética. Quiere decir, naturalmente, no doblegar el espíritu ante la adversidad. Dejar caer la barbilla es el movimiento inicial del llanto. Puede observarse claramente en los niños, a quienes se les cae el mentón y les empieza a temblar un poco antes de romper a llorar. En el tratamiento bioenergético es a veces necesario lograr que el paciente deje caer la barbilla para que se entregue libremente al llanto.

La voz humana es el medio de expresión mejor del hombre. Paul J. Moses describe en su libro, *The Voice of Neurosis*, los elementos fónicos o sonoros de la voz y muestra la relación que tienen con la personalidad. En otro capítulo explicaré los conceptos relativos a la lectura de la personalidad a base de la voz. El lenguaje del cuerpo reconoce el significado de la voz. Decimos que una persona "no tiene voz" en un asunto, para indicar que no le concierne lo que allí se dilucida. Por tanto, perder voz en una situación podría significar que el individuo está siendo eliminado de ella.

Las funciones de los hombros, de los brazos y de las manos contribuyen al lenguaje del cuerpo. "Echarse al hombro una responsabilidad" indica hacerse cargo de algo. "Abrirse camino a codazos" o "luchar a brazo partido" son frases de un significado claramente agresivo y decidido. "Manejar bien una situación" equivale a bandearse en medio de dificultades. "Poner mano a algo" indica la iniciación de una empresa.

La mano es el instrumento primario del tacto. Contiene más corpúsculos táctiles que ninguna otra parte del cuerpo. Por tanto, tocar es principalmente función de la mano, pero no es una operación mecánica. Hablando en términos humanos, tocar es sentir el contacto con otra persona. "Estar en contacto" significa tener relaciones con alguien. Esta expresión indica la relación estrecha que hay entre tocar y conocer. Los bebés aprenden las cualidades de los objetos llevándose los a la boca, porque el gusto es una modalidad sensoria importante. Sin embargo, los niños más crecidos aprenden por el tacto.



La relación entre tocar y conocer plantea un interrogante de importancia para el tratamiento terapéutico. ¿Puede conocerse realmente a otra persona sin tocarla? O bien, ¿puede percibirse la sensación de una persona sin tocarla? Los sicoanalistas tradicionales que evitaban todo contacto físico con el paciente, por temor, según creo, de no provocar emociones ni sentimientos sexuales, elevaron una barrera entre estos dos individuos, quienes necesitan estar en contacto más íntimo que el que pueden suponer las meras palabras. Al tocar el cuerpo del paciente, el facultativo puede apreciar en él muchas cosas: la blandura o dureza de su musculatura, la sequedad de su piel, la vitalidad de sus tejidos. Por medio del tacto puedo llevar al paciente la idea de que lo siente y acepta como ser corporal, y que el contacto es una forma natural de comunicarse.

Para el paciente, el contacto físico del terapeuta es una señal de que está preocupándose por él. Es como aquellos tiempos en que la madre lo estrechaba y tocaba como expresión de cariño y amor. La mayor parte de los miembros de nuestra cultura padecen la privación del contacto corporal de los días de su infancia. Resultado de esta carencia, es que quieren ser tocados y estrechados, pero no se atreven a solicitarlo. Sienten el tabú del contacto físico, porque en sus mentes y en su cuerpo va íntimamente asociado con la sexualidad. Debido a lo que un tabú de esta naturaleza dificulta el contacto real de las personas,² es terapéuticamente importante eliminarlo. Por eso cumple al terapeuta mostrar al paciente que no tiene reservas contra establecer contacto físico con él o tocarle.

Pero la imposición de las manos del facultativo sobre el paciente plantea la cuestión de la índole de este contacto. Puede tocarse a una persona, sobre todo si es del sexo opuesto, de tal manera que se produzca un contacto de valor sexual y erótico.

Este contacto viene a justificar la ansiedad profunda del paciente sobre el tacto físico, y fortalece y vigoriza su tabú a un nivel más profundo todavía, pese a las seguridades que le pueda dar el terapeuta. Cualquier insinuación sexual de éste es una traición a la confianza esencial en la relación terapéutica, y somete al paciente al mismo trauma que experimentó en la antigua relación de madre o padre e hijo. Si la traición se acepta como algo normal, conduce a un patrón de actividad sexual que oculta

² Montagu, *Touching*, op. cit. En este estudio se trata a fondo y detenidamente de la importancia de tocar.

la incapacidad de establecer un *verdadero* contacto a través del sentido del tacto.

El tacto del terapeuta tiene que ser cálido, amistoso, de fiar, inspirador de confianza y libre de todo interés personal. Pero, como el facultativo es también un ser humano, pueden entrar en juego a veces sus sentimientos personales y entorpecer la relación. Cuando ocurra así, no debe tocar a su paciente. Por eso, el terapeuta tiene que conocerse y ponerse en contacto consigo mismo previamente para poder tocar a su paciente. Es condición básica para tratar terapéuticamente a los demás pasar primero uno mismo por la terapia. El terapeuta debe conocer la calidad del tacto, apreciar la diferencia entre el tacto sexual y el de apoyo, entre un contacto firme y otro duro, entre un contacto mecánico y otro lleno de sentimiento.

El paciente necesita positivamente tocar a su terapeuta, porque su tabú contra el tacto es precisamente la causa de su sentimiento de aislamiento y soledad. Para ayudarle a superar este tabú, yo suelo decir a mi paciente que me toque el rostro mientras está tendido en la cama. Me valgo de este procedimiento después de haber sacado a la superficie algunos de los temores del paciente. Al inclinarme sobre él, adopto la postura de la madre o del padre sobre su niño. Al principio me sorprendía el sentimiento de titubeo, el gesto de duda y la ansiedad que esto provocaba en el paciente. Muchos de ellos sólo me tocaban la cara con la punta de los dedos, como si tuviesen miedo de llegar al contacto pleno con las manos. Algunos me decían que temían ser rechazados; otros, que no tenían derecho a tocarme. Eran pocos los que, si no los animaba, se atrevían a acercar mi cara a la suya, aunque así querían hacerlo. En todos los casos, este procedimiento llegaba a la médula de un problema que no podía abordarse ni esclarecerse si hacíamos uso exclusivamente de palabras.

En algunos casos, el tacto del paciente tiene cierto carácter exploratorio. Sus dedos me recorren el rostro, como hace un bebé que investiga los rasgos fisionómicos de su papá o su mamá. A veces el paciente me retira la cara, repitiendo el rechazo que experimentara una vez. Pero, si no pone freno a su deseo de contacto físico, me acerco a él, me estrecha y me toca el cuerpo con las manos. Siente que yo lo acepto. Al tocarme, él se pone más en contacto consigo mismo, que es lo que intenta el terapeuta con su tratamiento.



Hay otro campo importante de interacción, que es la relación de la persona con el suelo. Cualquier postura que adoptemos, cualquier paso que demos se basa en esta relación. A diferencia de las aves y de los peces, nuestro medio es el de la tierra firme. Y a diferencia de otros mamíferos, nos levantamos y movemos sobre las dos piernas. Esta postura nos deja libres los brazos, desplazando a la columna vertebral y a las piernas la función de sostener el peso del cuerpo. El cambio a la posición erecta pone en tensión los músculos de la espalda, y esa tensión se centra en la región sacro-lumbar. En otro capítulo hablaré de la índole de esta tensión y su relación con los trastornos de la parte baja de la espalda. Lo que nos interesa aquí, es la relación de las funciones de las extremidades inferiores con la personalidad, tal como se reflejan en nuestro lenguaje corporal.

Así, por ejemplo, decimos que un individuo "pisa fuerte" o "no pisa fuerte", en la comunidad. En este último caso, no pinta gran cosa en ella. Parecidas son las expresiones, "Aguantar a pie firme" o "No doblegarse en determinada situación". Hay una connotación de fuerza en estar de pie y resistir erguido, por ejemplo, la andanada de las críticas; algo que significa, de algún modo, firmeza de carácter.

Lo contrario de "estar de pie" no es sentarse, lo cual constituye una acción de tipo distinto, sino rendirse, derrenegarse o huir. Este hombre no es capaz de aguantar la embestida de las dificultades. Todas estas expresiones son metafóricas cuando se aplican a la conducta humana, pero, cuando se refieren a la personalidad, tienen significado literal. Hay individuos de cuerpo habitualmente encorvado, otros que se tambalean como si fuesen a caerse. Algunos no pueden estar de pie sin gravitar o cargar el peso de su cuerpo de un pie a otro. Estas presiones que describen una actitud física del cuerpo sirven también para describir a la persona.

Tenemos un ejemplo común: la tendencia de muchos individuos a mantener siempre las piernas rígidas, sin la menor flexión por las rodillas. En esta postura se transforma la pierna en un soporte tieso a expensas de su flexibilidad (acción de la rodilla). No es la postura natural, e indica que el individuo siente la necesidad de un apoyo extra, o sea, delata cierto sentido de inseguridad en su personalidad (¿por qué, si no, la necesidad de un apoyo extra?) consciente o inconscientemente. Si decimos a este individuo que flexione ligeramente las rodillas, se produ-

cirá muchas veces una vibración en sus piernas, como si no fuesen capaces de sostenerle.

Para estar bien plantado, hay que tener los pies firmes sobre el terreno. Deben estar más o menos planos sobre el suelo, con el arco relajado, no caído. Lo que normalmente llamamos pies planos consiste en que el arco de los mismos ha cedido y se ha caído, a consecuencia de lo cual el peso gravita sobre el lado interior de los pies. Un arco elevado indica espasticidad o contracción en los músculos de los pies. Con un pie muy arqueado disminuye el contacto con el suelo: esta postura indica que esos pies no están bien plantados. Conviene advertir que durante mucho tiempo se ha considerado que el arco alto denotaba una persona sana y de calidad superior. En el estilo coloquial inglés se llamaba "pies planos" a los policías con intención derogatoria, para expresar que ocupaban un nivel inferior en la escala social.

Cuando yo era pequeño, mi madre se preocupaba mucho porque no tuviese los pies planos y se oponía obstinadamente a que llevase calzado de suela blanda, porque temía que con ellos se intensificase mi tendencia a este "defecto". Pero a mí me gustaban mucho esos zapatos, porque eran ideales para correr y para los partidos de balón que jugábamos. Todos los demás muchachos los llevaban, y yo me empeñé tanto en usarlos también, que terminé por tener calzado de ese tipo. Pero mi madre insistía en que me pusiesen puentes, lo cual constituía una tortura para mí, y tardé bastante en liberarme de aquella aflicción. Y constituyó un tormento para mí durante toda mi niñez, porque padecía callos producidos por la dureza e incomodidad de los zapatos que calzaba. En realidad, nunca tuve pies planos, pero mi arco no era tan alto como para hacer feliz a mi madre. El caso es que a lo largo de los años en que he venido practicando personalmente la bioenergética, he tratado de que mis pies estuviesen en mayor contacto con el piso, aplastándolos. Estoy seguro de que a esto se debe el que desde entonces no haya padecido callos, clavos ni durezas u otras molestias por el estilete en los pies.

La relación de los pies con el rango y la categoría social puede verse claramente en la antigua costumbre china de atar y sujetar los pies de las niñas para que no se les desarrollosen y les quedasen relativamente inútiles. Esta práctica obedecía a dos motivos. Los pies pequeños eran indicio de una mayor categoría social: todas las mujeres nobles de China tenían pies diminutos,



lo cual indicaba que no tenían que trabajar ni caminar demasiado, sino que eran transportadas en palanquín. Las campesinas, que no podían permitirse este lujo, se quedaban con los pies grandes, anchos y planos. El otro motivo para deformar los pies de las mujeres, era tenerlas sujetas en casa y privarlas de independencia. Pero, como esta práctica se limitaba a determinada clase social, debe considerarse como una manifestación de las ideas culturales de los chinos. La disciplina que estudia cómo se manifiestan las actitudes culturales en la expresión del cuerpo se llama cinética. En bioenergética estudiamos el efecto de la cultura en el cuerpo mismo.

Tuvimos muchos años en el tablero de anuncios del Instituto de Análisis Bioenergético un dibujo satírico que representaba a un profesor de anatomía empuñando ante un pie humano un puntero y diciendo a los alumnos de su clase: "Estoy seguro de que quienes proyecten entre ustedes hacerse siquiatras no van a tener el menor interés en lo que les voy a decir". Posiblemente, lo que les iba a explicar sobre el pie no tenía nada que ver con la siquiatría. Los que pertenecemos a la bioenergética siempre hemos creído que los pies indican tanto sobre la personalidad de un individuo como su misma cabeza. Antes de formular un diagnóstico sobre cualquier problema de personalidad, yo siempre quiero ver al individuo de pie. De esta manera observo sus pies.

Una persona bien equilibrada también tiene bien equilibrados sus pies, y su peso está distribuido por igual entre los talones y la parte carnosa de las plantas. Cuando el peso de un individuo gravita sobre sus talones, lo cual ocurre si sus rodillas están rígidas, no está en equilibrio estable. Con un ligero empujón en el pecho puede tumbársele hacia atrás, especialmente si no está preparado a resistir. Así lo he demostrado yo muchas veces en nuestros talleres. Este individuo tiene una postura pasiva. En cambio, cuando el peso gravita sobre los dedos de los pies, el sujeto está preparado para avanzar y su postura es agresiva. Como el equilibrio no es un fenómeno estático, se necesita para estar equilibrado un ajuste constante de la propia postura y tener conciencia de los pies.

La expresión, "tener los dos pies sobre la tierra", sólo puede tomarse literalmente en el sentido de que existe un contacto sensible entre los pies y el suelo. Se establece ese contacto cuando llega a los pies la excitación o la energía, provocando una con-

dición de tensión vibrante parecida a la de las manos cuando se concentra la atención o dirige la energía hacia ellas. Entonces se tiene conciencia de los pies y está uno en condiciones de equilibrarse debidamente sobre ellos.

Suele decirse que el individuo moderno es un ser enajenado o aislado. No es tan frecuente describirlo como desarraigado o carente de arraigo. James Michener ha denominado *The Drifters* ("los que van a la deriva" o "los sin rumbo") a los miembros de cierto sector de la juventud contemporánea. Como fenómeno cultural, constituye el tema de una investigación sociológica a fondo. Pero también es un fenómeno bioenergético: la carencia del sentido de estar arraigado deriva indudablemente de algún trastorno o anomalía del funcionamiento corporal. Este trastorno está en las piernas, que son nuestras raíces móviles. De la misma manera que las raíces de un árbol, nuestras piernas y nuestros pies se interaccionan energéticamente con la tierra. Puede uno sentir cómo se cargan y revitalizan los pies al caminar descalzo sobre la hierba húmeda o la arena caliente.

La misma sensación puede lograrse con un ejercicio bioenergético de experiencia corporal. El que yo utilizo generalmente para este fin consiste en que el sujeto se incline hacia adelante y toque ligeramente el suelo con la punta de los dedos. Los pies deben estar separados unos treinta centímetros, y los dedos vuelten ligeramente hacia adentro. Se empieza con las rodillas dobladas y se van enderezando hasta que se advierte una tensión en los tendones de las corvas, en la parte de atrás de las piernas. Pero las rodillas no deben extenderse del todo. Se mantiene la postura durante un minuto o más, mientras se respira libre y profundamente. Cuando la sensación llega a las piernas, empiezan a vibrar. Al llegar a los pies, puede empezar a sentirse un cosquilleo. Los pacientes que ejecutan este ejercicio dicen que sienten "como si echaran raíces" cuando ocurre esto; y hasta a veces, que los pies se les hunden en el piso.

Eso de "echar raíces" o sentirse "arraigado" yo creo que son cualidades raras en la gente de nuestros días. El automóvil nos ha privado de la necesidad de usar como debiéramos nuestras piernas y nuestros pies. Y los viajes por aire nos han despegado completamente de la tierra. Sin embargo, su efecto principal en el funcionamiento del cuerpo es más indirecto que directo. El impacto cultural que más nos afecta es el cambio en la relación madre-hijo, principalmente al disminuir el contacto íntimo cor-



poral entre ambos. He hablado de todo esto con cierto detenimiento en mi último libro.³ La madre es el primer suelo que pisa el infante, o dicho de otra manera, el infante se pone en contacto con la tierra a través del cuerpo de su madre. Tierra y suelo se identifican simbólicamente con ella, que es la representante de la solidez del hogar. Mis pacientes no lograban sentirse con los pies en la tierra, o arraigados, por no haber tenido el contacto agradable suficiente con el cuerpo de su madre. Es que ella no estaba tampoco totalmente asentada sobre la tierra. La madre desarraigada no es capaz de comunicar a su bebé el sentido de seguridad y firmeza que necesita. Si no reconocemos estos hechos fundamentales de la bioenergética, no podremos evitar los efectos desastrosos para la vida humana de nuestra cultura altamente mecanizada y tecnológica.

Señales y expresiones del cuerpo

El lenguaje del cuerpo se denomina comunicación no verbal o sin palabras. Hoy se ha despertado un interés considerable por el tema, porque se comprende que de la expresión corporal puede extraerse un gran volumen de información. El tono de la voz o el aspecto o gesto de una persona producen frecuentemente un impacto mayor que sus palabras. Hay refranes basados en que las palabras no rompen huesos, como los palos y las pedradas, pero también se dice que "Hay miradas que matan". Cuando la madre mira con expresión de cólera o reprensión a su pequeño, le hace mella y es difícil que sus ojos no calen hondo en su ser. Los niños entienden mejor el lenguaje del cuerpo que los adultos, a quienes se ha enseñado a lo largo de muchos años a prestar atención a las palabras, sin fijarse en las expresiones corporales.

Todo el que estudie la conducta humana sabe que las palabras pueden utilizarse para mentir. Muchas veces no hay manera de averiguar, a base de las palabras nada más, si la información que comunican es verdadera o falsa. Así ocurre especialmente con las afirmaciones de carácter personal. Cuando, por ejemplo, un paciente dice, "Me siento perfectamente", o "Mi vida sexual va de primera", no hay en ella nada irregular; no puede juzgarse por estas declaraciones si son verdad o mentira. Solemos decir que queremos creer a la gente. En cambio, el lenguaje del

³ Lowen, *Depression and the Body*, op. cit.

el cuerpo no puede engañar, si el observador sabe leerlo. Si un paciente mío se siente a las mil maravillas, en el cuerpo se reflejará este estado. Su rostro estará radiante, le brillarán los ojos, habrá cierta resonancia en su voz y sus movimientos serán dinámicos. De no aparecer estos signos físicos, yo dudaría de sus palabras. Y otro tanto cabe decir de sus comentarios sobre su normalidad sexual. Si en el cuerpo de una persona se observa un conjunto de tensiones musculares indicadoras de que está reprimiendo sus sentimientos —contracción de las nalgas y cuello tieso—, es imposible que tenga una vida sexual perfecta, porque es incapaz de dar rienda suelta a una fuerte excitación sexual.

El cuerpo no miente. Aun cuando el individuo trate de ocultar sus sentimientos con una actitud postural artificial, su cuerpo delata su estado de tensión. No hay quien sea señor absoluto de su cuerpo; por eso pueden emplearse con eficiencia los detectores de mentiras para distinguir la verdad de la falsedad en una declaración. Al decir una mentira, en la presión sanguínea, en la pulsación y en la conductividad eléctrica de la piel se refleja un estado de tensión corporal. Hay una técnica más moderna para distinguir la verdad de la mentira: es el análisis de la voz. Su tono y resonancia reflejan todos los sentimientos que bullan dentro de una persona. Es natural, por tanto, que pueda utilizarse con los aparatos detectores de mentiras.

Sabemos que la escritura revela los rasgos de la personalidad, y hay personas que aseguran ser capaces de leer el carácter del individuo por la manera en que anda o camina. Pues bien, si cada uno de estos aspectos de la expresión corporal puede revelar quiénes somos, indudablemente que en todo nuestro cuerpo tendrá que reflejarse más completa y claramente nuestro ser.

De hecho, todos respondemos a las demás personas a la luz de sus expresiones corporales. Constantemente nos estrechamos o abrazamos; valorando enseguida la fortaleza o debilidad del otro, su dinamismo o falta de vitalidad, su edad, su atractivo sexual, etcétera. Por la expresión corporal de una persona decidimos muchas veces si nos podemos fiar de ella, qué carácter tiene y cuáles son sus actitudes básicas respecto a la vida. La gente joven de nuestros días habla de las vibraciones buenas o malas de un individuo en función de la impresión que les produce su cuerpo, o de la manera en que los afecta. Las impresiones subjetivas que se obtienen de la expresión de un paciente constituyen particularmente en psiquiatría los datos más importantes para empezar



a operar, y casi todos los terapeutas se valen constantemente de este tipo de información. Sin embargo, tanto en la psiquiatría como entre el público en general, se advierte una resistencia a considerar válida y de fiar esta información porque no puede comprobarse fácilmente su veracidad.

No creo que todo depende esencialmente de la confianza que uno tenga en su propia intuición y en sus sentidos. Los niños, que no tienen motivos para dudar de ellos, se guían con más seguridad y frecuencia de esta información que los adultos. Es el cuento de "la nueva indumentaria del emperador". En tiempos como los nuestros, en que tanto se tiende a manipular con palabras e imágenes el pensamiento y la conducta de la gente, esta fuente de información es de importancia fundamental.

Al explicar los conceptos bioenergéticos a individuos profesionales, me piden muchas veces estadísticas, cifras y datos escurtos. Comprendo perfectamente su deseo de este tipo de información, pero no debemos restar valor a la evidencia de nuestros sentidos. Estamos biológicamente provistos de receptores a distancia —ojos, oídos y nariz— que nos permiten hacernos cargo de una situación antes de meternos en ella. Si no nos fiamos de nuestros sentidos, minamos nuestra capacidad de sentir y comportarnos razonablemente. Al sentir a otra persona, podemos entender la historia que nos cuenta sobre su vida, sus luchas y sus infortunios, y juzgar en consecuencia. Entonces somos capaces de entender a este individuo como ser humano, lo cual es la base para poder ayudarle.

Sentir a otra persona es un proceso empático. La empatía es una función de la identificación; es decir, identificándonos con la expresión corporal de una persona, seremos capaces de ponernos en su caso y entenderla. Podemos sentir además cómo siente ella, aunque no lo que siente. Porque las emociones son algo privado y subjetivo. Cada uno siente lo que ocurre en su cuerpo, no en el del prójimo. Sin embargo, como todos los seres humanos son iguales en sus funciones básicas, los cuerpos pueden resonar a la misma longitud de onda. Cuando ocurre esto, los sentimientos que se producen en el cuerpo de un individuo son semejantes a los que se producen en otro.

Prácticamente, esto quiere decir que, asumiendo la actitud corporal de otra persona, puede sentirse o captarse el significado de su expresión corporal. Por ejemplo, supongamos que vemos a un individuo de pecho abultado, hombros erguidos y cejas le-

vantadas, y queremos saber qué significa esta actitud. Debemos adoptar una actitud igual: inhalar un buen volumen de aire, levantar los hombros y alzar las cejas. Si estamos en contacto con nuestro cuerpo, inmediatamente percibiremos que hemos adoptado una expresión de miedo. Podremos sentirlo realmente o no. Esto depende de si provoca dentro de nosotros un temor que ya tenemos, pero identificaremos la expresión sin equivocarnos. Entonces comprenderemos que el otro individuo está diciendo con el lenguaje de su cuerpo: "Tengo miedo".

Pero puede ocurrir que él no sienta temor a pesar de la expresión que muestra. Si es así, quiere decir que no está en contacto con la expresión de su cuerpo. Esto ocurre generalmente cuando la actitud es ya antigua y se ha estructurado en el cuerpo. Los tipos de tensión o represión crónica pierden su carga efectiva o energética y son retirados de la conciencia. No se perciben ni experimentan. La actitud corporal se convierte en una "segunda naturaleza" del individuo, por lo que decimos que forma parte de su carácter. Con el tiempo llegaremos a reconocerlo por ese ademán, aunque al principio nos produzca una impresión extraña. Nuestras primeras impresiones de las personas son reacciones corporales que tendremos a pasar por alto con el tiempo al concentrarnos en sus palabras y acciones.

Las palabras y las acciones están en gran parte sometidas al control de la voluntad. Pueden emplearse para manifestar estados de ánimo que contradicen a la expresión del cuerpo. Así, un individuo cuya expresión corporal es de miedo puede hablar y obrar haciendo alarde de valor, actitud con la que se siente más identificado a nivel del ego que con el temor que manifiesta su cuerpo. En este caso decimos que la actitud consciente es compensatoria, o sea, constituye un esfuerzo por superar el miedo, que se lleva por dentro. Cuando el individuo se empeña en negar y negar el miedo que expresa su cuerpo, su proceder se llama contrafóbico. El lenguaje del cuerpo no miente, pero habla un idioma que sólo puede ser entendido de una manera efectiva por otro cuerpo.

Sólo es necesario reproducir la expresión corporal de otra persona para esclarecer su significado. Después de averiguar lo que significa, se asocia con la misma expresión cada vez que se ve. Por eso, sabemos que los labios apretados y tensos denotan desaprobación, la prominencia del mentón desafío, y los ojos muy abiertos miedo. Sin embargo, si queremos convencernos de que



estamos en lo cierto al interpretarlo así, podemos reproducir esas expresiones.

Ahora voy a suplicar al lector que adopte la postura siguiente y vea si es capaz de seguir las interpretaciones que doy. Póngase de pie, meta los glúteos hacia dentro y ténselos. Podrá advertir dos cosas: una, que la parte superior del cuerpo tiende a caerse en torno al diafragma, y dos, que la tensión que se produce en el área de la pelvis es de contención o de sujetar. El colapso o caída es una pérdida de la estatura del cuerpo, y por tanto de autoafirmación. Si pudiéramos visualizar a un ser humano con rabo, describiríamos quizás ese órgano como algo metido entre las piernas. Esa es la postura que adopta un perro castigado. Por tanto, creo que tenemos razón al interpretar esta postura corporal como señal de haber sido golpeado, derrotado o humillado el sujeto.

La contención se siente como una tirantez y constricción de los orificios de salida —anal, urinario y genital— de la pelvis. Muchos estudios sicológicos han mostrado que el colapso del ego, con su sentido concomitante de haber sido humillado y derrotado el individuo, más la tendencia de guardarse los propios sentimientos, son característicos de las personas de inclinaciones masoquistas. El siguiente paso consiste en observar y establecer la correlación de este conjunto de rasgos sicológicos con una determinada actitud física. Una vez establecida la correlación, se comprueba repetidas veces observando a otros pacientes y haciendo las debidas comparaciones. Finalmente, llega a identificarse la estructura del carácter con una postura corporal concreta. Cuando yo veo a un individuo con las nalgas metidas y los glúteos tensos, lo interpreto como que en su personalidad existe un elemento masoquista.

La lectura de las expresiones corporales se complica frecuentemente con la presencia de las actitudes compensatorias del cuerpo, como suelen denominarse. Es que algunos individuos que adoptan posturas corporales reveladoras de tendencias masoquistas, con el meter los glúteos, pueden por el contrario adoptar un ademán de desconfianza con la parte superior del cuerpo como sacar el mentón y arquear el pecho hacia afuera, en su intento por contrarrestar la actitud masoquista expresada en la parte inferior de su cuerpo.

De la misma manera, una agresividad exagerada podría servir de cobertura y disimulo a una pasividad y actitud resignada

interior. La dureza o la crueldad podrían ocultar una sensación de haber sido derrotado o humillado, y la insensibilidad de una piel gruesa podría servir para disimular la actitud de humillación. En estos casos, se habla de sadomasoquismo, porque la conducta compensadora hace pensar en que se trata de disimular o esconder una debilidad.

Para leer el lenguaje del cuerpo, necesita uno estar en contacto con el suyo propio y ser sensible a su expresión. Por eso, los terapeutas de la bioenergética se someten a un curso de tratamiento que tiene por objeto ponerlos en contacto con su propio cuerpo. Hay pocos individuos en nuestra cultura que estén libres de tensiones musculares, las cuales estructuran sus reacciones y determinan los papeles que van a desempeñar en la vida. Estos tipos de tensión reflejan los traumas que los sujetos hubieron de experimentar durante el proceso de su crecimiento, a saber, sentirse rechazados, privados, seducidos, reprimidos y frustrados.

No todos experimentan estos traumas con la misma intensidad. Cuando, por ejemplo, el rechazo fue el que dominó en la experiencia vital de un niño, desarrollará y manifestará un patrón esquizoide de conducta, que estará estructurado en su personalidad tanto física como sicológicamente. Llega a convertirse en una segunda naturaleza del individuo, que sólo puede alterarse con la recuperación de la primera naturaleza. Lo mismo cabe decir de todos los demás tipos de conducta.

La expresión "segunda naturaleza" se emplea frecuentemente para describir actitudes sicológicas y físicas, que, aunque "no naturales", han llegado a asimilarse con la persona y a convertirse en parte de ella, hasta el punto de que le parecen completamente naturales. Al hablar de una segunda naturaleza, se da por supuesto que existe otra "primera" que está libre de estas actitudes estructuradas. Puede definirse esta "primera naturaleza" en términos negativos o positivos. Podemos decir que es la ausencia, a nivel corporal, de tensiones musculares crónicas que restringen los sentimientos y movimientos; y a nivel sicológico, la ausencia de racionalizaciones, negaciones y proyecciones. Desde el punto de vista positivo tiene que ser una naturaleza que conserve la belleza y gracia de que están dotados todos los animales normalmente desde que nacen.

Es muy importante comprender la diferencia que existe entre la segunda y la primera naturaleza, porque son muchos los individuos que consideran "naturales" las tensiones y distorsiones de



su cuerpo, sin caer en la cuenta de que pertenecen a la categoría de "segunda naturaleza", la cual sólo parece natural debido a lo antiguo de su habituación. Yo estoy firmemente convencido de que únicamente en la naturaleza primera del hombre pueden construirse una vida y una cultura sanas.

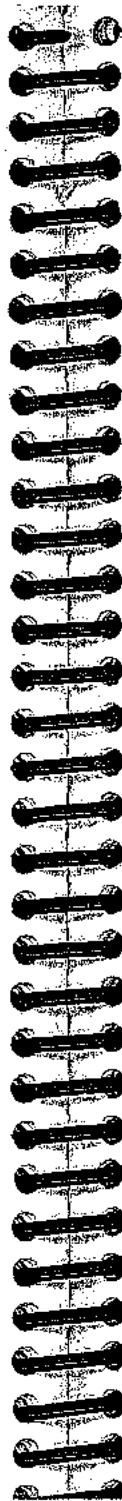
4

La terapia bioenergética

Un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo

La bioenergética no sólo consiste en la terapéutica, como el sicoanálisis no se limita exclusivamente al tratamiento analítico de los trastornos emocionales. Ambas disciplinas tratan del desarrollo de la personalidad humana y procuran entenderlo en función de la situación social en que se produce. Sin embargo, la terapéutica y el análisis son las piedras fundamentales sobre las cuales se asienta este entendimiento, porque por medio de la operación cuidadosa sobre los problemas individuales se descubren los puntos de vista fundamentales del desarrollo de la personalidad. Más aún, la terapia constituye un campo eficiente de prueba de la validez de esos puntos de vista, que de otra manera acaso se redujesen a meras especulaciones. Por tanto, la bioenergética no puede disociarse de la terapia bioenergética.

Tal como yo la entiendo, la terapia a que me estoy refiriendo supone un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo: no es breve ni sencillo, ni tampoco está libre de padecimientos y penalidades. Supone peligros y riesgos, pero debe tenerse presente que tampoco la vida está libre de revéses, porque también constituye una excursión rumbo al futuro desconocido. La terapia bioenergética nos retrotrae al pasado olvidado, pero éste no fue un periodo de seguridad e inmunidad, porque si no, no habríamos salido de él con cicatrices de las batallas libradas y protegidos por una armadura de autodefensa. A nadie recomendaría yo



que emprendiese este viaje a solas, si bien me consta que ha habido valientes que lo han hecho así. El terapeuta procede como guía o como piloto. Está enseñado y avezado a reconocer los peligros, y sabe cómo sortearlos; es además un amigo que brindará al paciente apoyo y le proporcionará alientos cuando la jornada se haga dura y ardua.

El terapeuta bioenergético tiene que haber emprendido este viaje él mismo, o estar en un proceso de llevarlo a cabo, lo suficientemente adelantado para tener un sentido sólido de sí mismo. Debe estar, como decimos nosotros, lo bastante asentado sobre la realidad de su propio ser para poder servir de puerto seguro a su cliente cuando se encrespen las aguas. Hay ciertos requisitos básicos que debe reunir el que desea dedicarse a terapeuta práctico. Tiene que conocer a fondo la teoría de la personalidad y saber cómo bandearse con problemas como la resistencia y la transferencia. Además es necesario que tenga "sentimiento" dentro del cuerpo, para poder leer con exactitud su lenguaje. Pero, claro, no es un ser humano perfecto (¿quién lo es?), y carecería de realismo esperar que no tuviese problemas personales. Lo cual me lleva a otro punto importante.

El viaje del propio descubrimiento no se acaba nunca, ni hay una tierra prometida a la que se llegue en esta aventura. Nuestra naturaleza primera nos estará eludiendo continuamente, si bien nosotros nos estaremos acercando a ella más y más todo el tiempo. Esta paradoja se debe, entre otras cosas, a que vivimos en una sociedad sumamente técnica y civilizada, que nos aleja rápidamente cada vez más del estado de vida en que evolucionó nuestra primera naturaleza. Ni siquiera con una terapéutica eficiente nos liberaremos de todas nuestras tensiones musculares, porque las condiciones del moderno vivir nos imponen constantemente cierto estado de tensión. Es dudoso que con un tratamiento puedan eliminarse totalmente los efectos de todos los traumas experimentados durante el proceso del crecimiento y del desarrollo. Aunque se curen completamente las heridas, suelen permanecer las cicatrices como efectos duraderos.

Entonces, preguntará alguien acaso, ¿qué se gana con someterse a la terapia bioenergética, si no se logra una liberación completa de las tensiones ni hay una meta final del viaje? Afortunadamente, la mayor parte de la gente que se somete a un tratamiento terapéutico no busca un estado de nirvana ni un Jardín del Edén. Están en problemas, frecuentemente desesperados,

y necesitan ayuda para su avance a través de la vida. Hacerlos caminar hacia atrás, podría proporcionarles esa ayuda, si esto fuese capaz de aumentar el conocimiento y la conciencia de sí mismos, estimular su autoexpresión y fomentar su autoposición. Con un sentido más fuerte del yo, están mejor equipados para marchar. La terapia puede ser útil a una persona, porque la libera de las restricciones y deformaciones de su segunda naturaleza neurótica y la acerca más a su naturaleza primera, que es la fuente de su vigor y de su fe.

Si el tratamiento terapéutico no puede retrotraernos a nuestra primera naturaleza, que es el estado de gracia, por lo menos nos acerca más a ella, con lo cual disminuirá el enajenamiento o alienación que padecemos la mayor parte. Este enajenamiento describe mejor que ninguna otra palabra las tribulaciones del hombre moderno. Es como un "extranjero en tierra extraña", acosado por las eternas preguntas de, "¿Para qué vivo yo? ¿Qué significa todo esto?" Lucha sin que haya sentido alguno en su vida, con un vago pero pertinaz sentimiento de irrealidad, con una sensación general de soledad que trata de superar o negar, y con un miedo profundo a que se le escape la vida antes de tener oportunidad de vivirla. Aunque como siquiatra yo concentro mi atención en los síntomas o quejas que presenta mi paciente, no considero que el fin de la terapéutica se limite a esos problemas concretos. Si no soy capaz de ayudarle a ponerse en contacto más íntimo consigo mismo (lo cual significa para mí con su cuerpo y a través de su cuerpo, con el mundo que lo rodea), estimo que mis esfuerzos por remediar su enajenamiento han fracasado (y que el tratamiento terapéutico no ha surtido efecto).

Aunque decimos que esa alienación es el apartamiento y separación del hombre de la naturaleza y de sus semejantes, su base estriba en la disociación de la persona de su mismo cuerpo. Ya he desarrollado este tema con más detenimiento en otra obra,¹ y si ahora me refiero a ello, es porque es algo fundamental en la bioenergética. Sólo a través del cuerpo se experimenta la propia vida y se tiene experiencia de estar en el mundo. Pero no basta con establecer contacto con el cuerpo, sino con la vida del cuerpo. Esto no excluye a la mente, aunque si al entendimiento disociado, es decir, a la mente que no piensa ni es consciente del cuerpo. Presta atención a la vida del cuerpo y dedicarse a ella

es la única manera de asegurar que el viaje va a terminar satisfactoriamente con el descubrimiento del propio yo.

Este concepto de la terapia como un proceso sin fin da pie a una pregunta práctica y lógica: "¿Durante cuánto tiempo tendré que venir a verlo a usted?" A lo que contesto también prácticamente: "Estará usted sometido al tratamiento mientras crea que merece el tiempo, el esfuerzo y el dinero que le está costando". También es práctico señalar que muchos tratamientos terminan por razones que no dependen del terapeuta ni del cliente, como por ejemplo, un cambio de residencia a otra ciudad. También yo suelo terminarlo cuando creo que no vamos a parar a ninguna parte en el sentido de evitar que el paciente lo utilice como un juego de muletas permanente. El cliente debe dar por terminada la relación terapéutica cuando se crea capaz de asumir la responsabilidad de su proceso ulterior de crecimiento, cuando piense que puede continuar el viaje sin ayuda alguna.

El movimiento es la esencia de la vida; el crecimiento y la declinación, sus dos aspectos. En realidad, no hay eso de quedar-se inmóvil. Si se interrumpe el crecimiento en función del desarrollo de la personalidad, se inicia una declinación que al principio puede ser imperceptible, pero que tarde o temprano se hace evidente. El criterio real de una buena terapia, es que inicia y promueve en el cliente un proceso de crecimiento que continuará sin la ayuda del terapeuta.

En el primer capítulo relacioné algunas de mis experiencias terapéuticas personales con Wilhelm Reich y mi terapia siguiente con John Pierrakos, que puso la base del método bioenergético. Aunque aumentó enormemente mi sentido del yo (autoconocimiento, autoexpresión y autoposición), no creí haber llegado al término de mi viaje. Por entonces bogaba yo viento en popa y no tenía premonición alguna de problemas o dificultades, pero estas condiciones no duran indefinidamente. Durante los años que siguieron, experimenté algunas crisis personales que pude sortear gracias a mi terapia. Sólo se produce una crisis personal cuando está bajo grave presión alguna rigidez de la personalidad. Por lo tanto, constituye a la vez un peligro y una oportunidad para la liberación y el crecimiento posterior. Afortunadamente el crecimiento resultó ser mi dirección al irse desenvolviendo mi vida. Sin entrar en la explicación de estas crisis, voy a describir un conjunto de experiencias personales mías relativas al tema de la terapéutica.

¹ Lowen, *Betrayal of the Body*, op. cit.

Hace cinco años noté un dolor en el cuello. Al principio era algo ocasional nada más, pero con el tiempo fue haciéndose más notable cada vez que volvía bruscamente la cabeza. No me había olvidado de mi cuerpo durante los años que transcurrieron después de interrumpir mi terapia activa. Había venido practicando regularmente los ejercicios bioenergéticos que utilizo con mis pacientes. Aunque me ayudaron de manera notable, no influyeron para nada en el dolor que sentía, que sospecho era una artritis cervical. Como no dilucidé esta sospecha por medio de los rayos X, sólo sigue siendo hoy una hipótesis.

Se tratase o no de una artritis, yo podía palpar algunos músculos bastante tensos de mi cuello que estaban relacionados con el dolor. Sentía otras tensiones musculares en la parte superior de la espalda y en los hombros. Observé además en películas obtenidas de mí mientras trabajaba con pacientes, que tendía a veces a mantener la cabeza inclinada hacia adelante. Esta postura me produjo un ligero redondeamiento de la espalda entre los omóplatos.

Durante año y medio estuve ejecutando regularmente algunos ejercicios para aliviar el dolor y enderezar la espalda. Recibía además un masaje periódico de manos de uno de los terapeutas bioenergéticos. Sentía los músculos tensos y trabajaba vigorosamente sobre ellos para producirme algún alivio. Tanto los ejercicios como el masaje me ayudaron durante algún tiempo. Me sentía más libre y mejor después de someterme a ellos, pero el dolor continuó y la tensión volvió.

Por este tiempo tuve otra experiencia que, según creo, contribuyó a la solución del problema. Al terminar un taller profesional, dos de los participantes, que eran terapeutas bioenergéticos preparados, me dijeron que merecía yo también un turno y se ofrecieron tratarme. No es una práctica habitual en mí, pero en esta ocasión me dejé hacer. Uno de ellos se ocupó de cierta tensión que tenía en la garganta. El otro me trató los pies. De repente sentí un dolor agudo, como si alguien me hubiese cortado la garganta con un cuchillo. Inmediatamente caí en la cuenta de que esto era algo que me había hecho mi madre, sicológica, no literalmente. Comprendí que el efecto era impedirme hablar o sollozar. Siempre he tenido alguna dificultad para exteriorizar mis sentimientos; si bien ese problema había ido perdiendo fuerza al pasar los años. En algunos casos, el no poder manifestar lo que sentía me provocaba dolor en la garganta, especialmente si es-



taba cansado. Al sentirlo esta vez, pegué un empujón a los terapeutas que me estaban tratando y exhalé un grito de cólera. Entonces experimenté un alivio profundo.

Poco después de este incidente, tuve dos sueños que elevaron al clímax el primer problema. Ocurrieron en dos noches sucesivas. La primera, yo estaba convencido de que iba a morir de un ataque cardiaco. Y no me pareció mal, porque moriría con dignidad. Por extraño que parezca, no sentí ansiedad alguna durante el sueño ni al despertarme y recordarlo por la mañana.

La noche siguiente soñé que se me designaba consejero de un rey infantil que creía que lo había traicionado y ordenó que me cortasen la cabeza. En el sueño sabía yo que no era verdad y confiaba en que él caería en la cuenta de su error, por lo que yo debería ser reintegrado a mi cargo. Se acercaba el tiempo de la ejecución, y yo seguía esperando que se suspendiese la sentencia. Cuando llegó el día de la ejecución, fui conducido al cadalso, pero estaba todavía seguro de que la sentencia se iba a suspender, quizás en el último momento. Sentía en el sueño la proximidad del verdugo, erguido junto a mí con un hacha enorme entre las manos. No lo veía claro. Sin embargo, continuaba esperando la suspensión. Entonces el verdugo se inclinó para quitarme la cadena que me sujetaba las piernas. Lo hizo con las manos porque la cadena que me rodeaba los tobillos era de un alambre delgado. De repente comprendí: "Pero si podía haberme desatado yo mismo", y dicho esto, me desperté. Tampoco experimenté en este sueño ansiedad por la inminencia de mi muerte.

Esta falta de ansiedad me hizo pensar que los dos sueños tenían un significado positivo, por lo cual no me esforcé mucho en interpretarlos. El primero apenas necesitaba interpretación alguna. Antes de ese sueño me había preocupado la posibilidad de un ataque cardiaco. Me acercaba a los sesenta, edad en que no son raros estos ataques, y yo sabía que ése era mi punto más flaco y vulnerable. Había notado cierta rigidez en el pecho desde mi primera sesión con Reich, y no me había visto libre de ella nunca del todo. Además, yo era un empiedernido fumador de pipa; si bien no aspiraba el humo. El sueño no me tranquilizó respecto a que no fuese a ser víctima de un ataque al corazón, pero hizo pasar esta posibilidad a un plano secundario. Lo importante para mí era morir con dignidad, pero esto también significaba, como comprendí inmediatamente, que había que vivir con dignidad. Lo cual pareció disipar en mí el temor a la muerte.

Al principio no conté a nadie mis sueños, pero unos meses más tarde se los relaté a un grupo de terapeutas bioenergéticos de un taller de California. Estábamos dedicando una sesión nocturna a los sueños. En esa ocasión no profundizamos mucho en la interpretación del segundo. Tenía yo la sensación de que lo que me quería indicar, era que había dado una importancia secundaria mucho tiempo a un aspecto infantil de mi personalidad, lo cual pudo haberme creado problemas. Debía ocupar el lugar que me pertenecía como gobernante de mi reino (mi personalidad, mi trabajo), puesto que a mí me incumbía esta responsabilidad. Creía que aquella decisión era acertada.

Me encontré con otro grupo de terapeutas bioenergéticos mes y medio más tarde en la Costa Este, y les referí mis sueños. Durante el periodo transcurrido yo había estado pensando y dándole vueltas a mi segundo sueño. Me parecía que estaba relacionado con el dolor que sentía en el cuello; me iban a cortar la cabeza y el hacha tenía que cercenarme el cuello. En consecuencia, empecé por describirles la molestia crónica que me aquejaba y que ahora se me antojaba que tenía relación con no mantener erguida la cabeza. De hecho, cuando adoptaba esta postura, el dolor desaparecía. Sin embargo, me constaba que no podía hacerlo conscientemente y por mi voluntad, porque iba a parecer algo artificial y no iba a ser posible que mantuviese la postura. Llevar la cabeza erguida sería un ademán de dignidad, que se compaginaría con el significado de mi primer sueño.

Después de contárselos mis sueños, les expliqué algunas impresiones de mi niñez. Era el hijo primogénito y único de mi familia. Mi madre me adoraba, yo era la niña de sus ojos. En muchos aspectos me consideraba como si fuera un joven príncipe. Pero también insistía en que ella siempre tenía razón y me trataba frecuentemente con crueldad cuando yo me mostraba rebelde. Era una mujer ambiciosa y me transfirió esta actitud. También mi padre me quería mucho, pero su personalidad era casi lo contrario de la de mi madre. Le encantaba todo lo placentero y no daba importancia a las cosas. Aunque trabajaba con ahínco, parecía que no le iba muy bien en su pequeño negocio. Yo solía ayudarle en sus cuentas, porque era rápido con los números. Durante mi niñez, discutían mis padres frecuentemente, casi siempre por dinero, y lo corriente era que yo quedase atrapado en medio. Por una parte, me consideraba superior a mi padre, pero por otra, él era mayor y más fuerte, y yo le tenía miedo. No creo



que me diese motivos para ello: no era cruel, y sólo me pegó una vez. Pero mi madre me azuzaba a competir con él, cosa que ningún niño puede hacer jamás con éxito.

Comprendí que nunca logré despejar del todo esta situación de Edipo, porque así lo era claramente. Mi padre era el rey infantil al que no podía derrocar, por lo que tenía que resignarme a ser nada más el príncipe joven, lleno de promesas, pero relegado a un segundo papel.

En cuanto les expliqué esta situación a mis colegas y me describí a mí mismo a su luz, de repente noté que se había disipado: era cosa del pasado. Lo único que tenía que hacer para liberarme, era retirar la frágil cadena que me trababa los tobillos. Mi padre había muerto varios años antes. Sin reparar en éste hecho, comprendí que yo era ahora el rey, y a fuer de tal, el gesto natural que me correspondía era levantar la cabeza.

La interpretación terminaba con esta nota, y ya no volví a pensar más en el caso, porque sabía ahora dónde me apretaba el zapato. Y también sin caer en la cuenta, un día noté que había desaparecido el dolor del cuello. Y desde entonces no me ha vuelto a molestar.

Posteriormente he ido advirtiendo que mi actitud con las personas es distinta. Ha habido quien ha comentado este cambio. Dicen que me he hecho más amable y transigente, menos autoritario y empeñado en que los demás acepten mis puntos de vista. Antes me afanaba por ser reconocido, reconocido como hombre, no como niño; como rey no como príncipe. Pero nadie me brindaba el reconocimiento que yo me había negado a mí mismo. Ya no tenía necesidad ninguna de luchar.

Me satisfacía profundamente este resultado, pero no quería decir que hubiese terminado mi viaje. Después de sentirme liberado de la tensión del cuello, notaba más la de los hombros y la del pecho. Pero estas tensiones no llegaban a adquirir categoría de dolor. No obstante, continué practicando los ejercicios bioenergéticos de respiración y asentamiento de pies sobre el suelo, y golpeando un saco de arena para liberar los hombros. El asentamiento requería que hiciese llegar mi sensación a los pies. En sueños yo estaba atado por los tobillos.

Hay otra experiencia que tiene relación con esta historia. Hace unos dos años trabé relación con una profesora de canto que conocía los conceptos bioenergéticos y comprendía el papel que la voz desempeñaba en la expresión de uno mismo. Ya me he referido

a la sensación que experimenté de que mi madre me había cortado la garganta, lo cual me produjo cierta dificultad para hablar, para sollozar, pero especialmente para cantar. Siempre he deseado cantar, pero pocas veces lo he hecho. Tenía miedo de que me fallase la voz y rompiese a llorar. Nadie de mi familia cantaba cuando yo era niño. Total, que decidí recibir algunas lecciones de canto de esta profesora para ver qué efecto me producía. Ella me aseguró comprender mi problema, y como eran lecciones privadas, me dijo que sollozase y llorase libremente si me venía en gana.

Acudí a la primera lección con una excitación considerable. Comenzó por hacerme emitir un sonido, cualquier sonido libre, y espontáneo. Entonces canté la palabra "diálogo", que me permitía abrir la garganta y vocalizar plenamente. Solté mi voz sin inhibiciones. Empecé a dar vueltas tarareando aquella palabra. La voz me salió con más libertad. Llegó un momento en que el sonido me brotó tan sin esfuerzo y tan lleno, que me pareció que yo mismo era el sonido y que el sonido era yo. Repercutió a través de todo mi ser. Mi cuerpo estaba en un constante estado de vibración.

Me sorprendió que no sintiese ganas de llorar ni un instante. Sencillamente abrí la garganta y di libertad a mi voz. Vi entonces que era capaz de cantar, porque algunos sonidos tenían un valor sonoro y musical. Al terminar la sesión, experimentaba un sentimiento de alegría que sólo recordaba haber disfrutado en dos ocasiones. Naturalmente, continué con mis lecciones. Si me refiero a esta experiencia, es porque estoy seguro de que desempeñó un papel importante para el paso siguiente. En el curso del siguiente año no presté gran atención a mis sueños, aunque no estaban lejos de mi conciencia. Pensaba en ellos de cuando en cuando y también en mis padres. Hasta que un día di con el enigma. Comprendí quién era el rey infantil. Era mi corazón. El sueño segundo adquirió para mí un significado totalmente distinto: yo había traicionado a mi corazón. No me fié de él y lo había tenido encerrado en una rígida jaula torácica. El "yo" de mi sueño era mi ego, mi mente consciente, mi entendimiento. Este "yo", el entendimiento, era el fiel consejero dispuesto a dirigir la marcha de las cosas en beneficio del infantil rey prisionero.

Cuando caí en la cuenta de quién era el rey, no dudé un momento de lo acertado de esta interpretación. Naturalmente, el corazón es soberano o debe serlo. Durante muchos años había sostenido que era necesario escuchar al propio corazón y obedecerle.

El corazón es el centro de la vida, y su ley es el amor. Además es un niño, porque nunca envejece. Los sentimientos del corazón de un niño y de una persona mayor son los mismos, el amor o el dolor de no ser capaz de amar. Pero, aunque yo proclamaba este principio no lo seguí nunca del todo. Había empleado la expresión "rey infantil", con su connotación ridícula, como si la madurez fuese una función del entendimiento. Más aún, no se me había olvidado el dolor que me causó mi madre y que mi corazón no perdonaba y habría castigado gustosamente. Oh, era verdad: yo había traicionado al rey, y él había hecho alarde de su autoridad. "Fuera con su cabeza", ordenó, "no necesito esta clase de consejo falso".

Pero también yo tenía razón hasta cierto punto. En realidad no le había traicionado, porque estaba protegiéndolo y obrando en beneficio suyo. Cómo se parece esto a la forma de hablar de mi madre, ahora que lo recuerdo. Y sin embargo, es verdad en parte. Yo supe de la amargura de la traición cuando fui niño.

Vi a mi madre volverse colérica contra mí, cuando lo único que le suplicaba era estar cerca de ella. Estaba protegiendo mi mismo corazón para que no volviese a ser tan dolorosamente herido otra vez. Pero, desgraciadamente, la protección tomó la forma de encarcelamiento, de interrupción del canal de comunicación entre mi corazón y el mundo, y mi pobre corazón languidecía moribundo. Yo estaba condenado a un ataque cardiaco.

Pero mi cabeza no rodó ni mi corazón sufrió ataque alguno. Recuperé mi libertad cuando comprendí en sueños que el hierro de la pierna no era acero, que yo era víctima de una ilusión. Podría haberme liberado en cualquier momento. Pero mientras no sabemos qué es ilusión y cuál es la realidad, la primera actúa con toda la fuerza de la segunda.

Todo soberano necesita un consejero. Todo corazón necesita una cabeza que le proporcione sus ojos y oídos para poder ponerte en contacto con la realidad. Pero no hay que permitir a la cabeza que mande: esto es una traición al corazón.

Esta nueva interpretación de mis sueños puede llamarse bioenergética, porque se refiere a la interacción dinámica entre las partes de mi cuerpo, que son aspectos de mi personalidad. La interpretación anterior era más bien un análisis freudiano. Yo considero ambas acertadas; sólo que la última profundiza más que la primera. He reconocido que los sueños son susceptibles de

interpretaciones diferentes, cada una de las cuales tiene valor, puesto que proyecta luz sobre la conducta y las actitudes del soñador.

Las ideas que me descubrieron los sueños me dejaron, todavía con el problema de la rigidez que sentía en el pecho. Había que aliviar aquellas tensiones musculares para liberar el corazón. Los puntos de vista que me proporcionaron los sueños no me abrieron el corazón, pero sí el camino para aquel cambio.

Es una tesis importante de la bioenergética el que los cambios en la personalidad están condicionados por los de las funciones corporales, o sea, por una respiración más profunda, una movilidad mayor, una expresión más plena y libre del yo. En estos aspectos, la rigidez del pecho representaba para mí una limitación del ser. Recordaba que había experimentado ya en el pasado esta rigidez y había trabajado por aliviarla. Además, mi masajista, que estaba impuesto en las prácticas de la bioenergética, había intentado relajar los músculos de mi caja torácica. Los resultados habían sido escasos. Mi pecho se tensaba contra cualquier presión a que se le sometiese, y, por mucho que yo deseara ceder, no lograba ablandar aquel endurecimiento. Pero esta situación comenzó a cambiar en el decurso del año pasado.

El cambio consistió en que yo notaba que la resistencia disminuía. Me parecía que si se le aplicase ahora la presión, podría ir cediendo y aflojándose. En consecuencia, rogué a uno de los terapeutas bioenergéticos que me aplicase una suave presión rítmica en la pared torácica, mientras yo me tendía sobre el asiento para respirar. Cuando comenzó a presionar, rompí a sollozar, y el sollozo fue haciendo gradualmente más profundo para terminar en un sonido agónico emitido a plena garganta. Sentí que procedía del dolor de mi corazón, del anhelo de amar y ser amado que había sofocado tan energicamente durante estos años. Con gran asombro por mi parte, el sollozo agónico no duró mucho. Pronto comencé a reírme, y por todo el cuerpo se me extendió una ola de alegría. Esta experiencia me hizo comprender lo cerca que están la risa y las lágrimas. Aquel gozo quería decir que, de momento, se me había ablandado el pecho y se me había abierto el corazón.

De la misma manera que una golondrina no hace primavera, una sola experiencia no renueva a la persona. Había que repetir el proceso, y acaso muchas veces. Poco después de esta experiencia, tuve una reacción semejante a un procedimiento diferente.



Una tarde de domingo, mi esposa y yo nos pusimos a practicar algunos ejercicios bioenergéticos. Sentía tensos los hombros, por lo que le supliqué que me aplicase a ellos alguna presión. La zona más dolorosa era el ángulo entre el cuello y los hombros, cerca de donde se insertan los músculos escalenos en las costillas superiores. Yo estaba sentado en el suelo, y ella de pie sobre mí. Me presionó esta zona con los puños, y sentí un dolor lancinante. Estallé en quejidos, que me brotaban muy hondo de la garganta. Y como la otra vez, al cabo de uno o dos minutos, rompí a reír con alivio y me volvió la sensación de alegría.

El recuerdo de mis experiencias durante los últimos cinco años me lleva a varias conclusiones. La primera confirma la idea que ya he expresado, de que la terapia constituye un proceso de crecimiento y desarrollo sin fin. La labor del terapeuta pone el fundamento de este proceso. Además hace entrar en acción las fuerzas interiores de la personalidad que amplian y expansionan todos los aspectos del yo —autoconciencia, autoexpresión y autoposición—, fuerzas que funcionan tanto a nivel consciente como inconsciente. Los sueños son una manifestación de la operación de estas fuerzas a nivel inconsciente. Conscientemente, el individuo tiene que dedicarse a provocar el cambio, es decir, tiene que continuar creciendo y desarrollándose.

La segunda conclusión a que llego, es que la dedicación al crecimiento requiere la dedicación al cuerpo. Hay hoy muchos que están fascinados con la idea del crecimiento, y el movimiento potencial humano se basa en esta idea; estos individuos desarrollan una porción de actividades que tienden a fomentar el crecimiento de la personalidad. Estas actividades pueden producir beneficios positivos, pero si no se toman en cuenta al cuerpo, pueden convertirse también en juegos interesantes, y hasta divertidos quizás, pero que no llegan a ser procesos importantes de crecimiento. El yo no puede divorciarse del cuerpo, ni la conciencia de sí mismo de la conciencia del cuerpo. Yo por lo menos tengo comprobado que la forma de crecer consiste en estar en contacto con mi cuerpo y entender su lenguaje.

He deducido además otra conclusión, que introduce una nota de humildad en este estudio. No podemos cambiarnos a nosotros mismos a base de fuerza de voluntad. Es como querer despegarse del suelo tirando hacia arriba del cordón de los zapatos. El cambio se produce cuando uno está dispuesto, deseoso y capacitado para cambiar. No puede forzarse. Comienza con la aceptación

y conciencia de sí mismo² y, desde luego, con el deseo de cambiar. Pero el miedo de cambiar tiene una gran importancia y desempeña un papel trascendental. Ejemplo de ello es mi miedo a la muerte por un ataque cardiaco. Es preciso aprender a ser paciente y tolerante. Este es un fenómeno corporal. El cuerpo va gradualmente desarrollando una tolerancia cada vez mayor a un modo más energético de vida, a sentimientos más fuertes y a una autoexpresión más libre y plena.

La esencia de la terapia

Mi viaje personal en busca del descubrimiento de mí mismo, desde que celebré mi primera sesión terapéutica con Reich hasta el momento presente, duró treinta años. A la luz de las experiencias que he dejado descritas en el párrafo anterior, podría decir que me llevó treinta años llegar a mi corazón. Pero esto no es rigurosamente cierto. Llegué a mi corazón muchas veces durante ese largo periodo de tiempo. He estado profundamente enamorado, y de hecho lo estoy todavía. Ya había experimentado antes la alegría del amor. Sólo que ahora había una diferencia. Anteriormente llegaba a mi corazón alguien o algo fuera de mí: una persona, una canción, una novela, la Novena Sinfonía de Beethoven, o algo por el estilo. Mi corazón se abría, pero volvía a cerrarse de nuevo, porque me daba miedo y tenía que protegerlo. Ahora ese medio ha desaparecido, y mi corazón sigue relativamente abierto.

Los treinta años durante los cuales estuve practicando como terapeuta bioenergético me enseñaron además muchas cosas respecto a las personas. Tratándolas, he aprendido de ellas. Sus luchas y afanes se parecían en algunos momentos a los míos, y al ayudarlas a superarlos, me ayudaba también a mí mismo. Todos nos esforzábamos por alcanzar la misma meta, aunque pocos lo sabíamos. Hablábamos de nuestros temores, de nuestros problemas y de nuestras aficiones sexuales, pero no mencionábamos el miedo a abrir nuestro corazón y a mantenerlo abierto. Mi formación reichiana me había orientado hacia la meta de la potencia orgásmica —que indudablemente es algo de valor—, pero no hacia hincapié en la relación entre un corazón abierto, la capacidad de amar apasionadamente y la potencia orgásmica.

² Lowen, *Pleasure*, op. cit., donde se explica la importancia de la autoaceptación en el proceso terapéutico.



Ya hace muchos años que esta relación no era desconocida para mí. La tesis de *Amor y Orgasmo*, publicada en 1965, versa sobre la doctrina de que el amor es la condición de la reacción orgásmica completa. Amor y sexo se asimilaban allí, porque el sexo era considerado como expresión del amor. Sin embargo, el libro trataba específicamente de problemas sexuales, y sólo incidentalmente se aludía al temor y a la incapacidad de abrir el corazón al amor. No me cabe la menor duda de que mi propio miedo fue el que me disuadió de tratar este aspecto del tema más detenidamente. Sólo después de haber disipado ese miedo, pude llegar al centro mismo del problema terapéutico.

Tenemos que comprender que el corazón es probablemente el órgano más sensible del cuerpo. Nuestra vida depende de su actividad rítmica y constante. Cuando se perturba aunque sólo sea momentáneamente ese ritmo, por ejemplo, cuando el corazón deja de latir o se apresura, 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. No dejará que se convenga fácilmente su corazón, y no reaccionará al mundo desde el fondo del mismo. Estas defensas se van elaborando en el decurso de la vida, hasta que llegan a formar una poderosa 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 sobre ellas se trabaja cuidadosamente hasta llegar al corazón del sujeto.

Pero, para esto, tienen que considerarse las defensas como un proceso del desarrollo. Esto puede explicarse con un diagrama en que figuren las diversas capas defensivas como círculos concéntricos:

Las capas pueden compendiarse de la manera siguiente, empezando por la exterior: la *capa del ego*, que contiene las defensas sencillas y es la más externa de la personalidad. He aquí esas defensas típicas:

- A. Negación
- B. Proyección
- C. Repréch
- D. Desconfianza
- E. Racionalizaciones e intelectualizaciones.

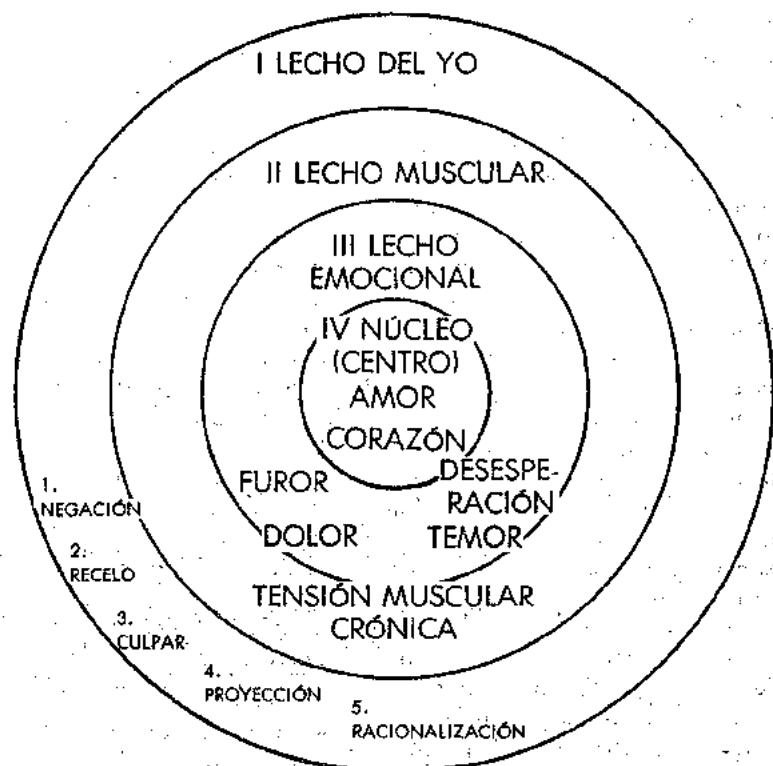


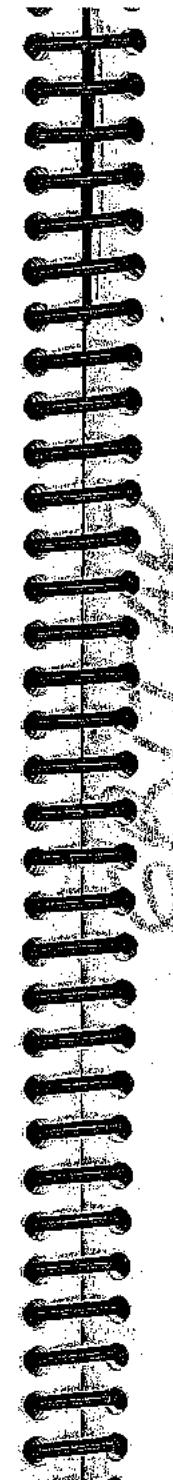
FIGURA. 4.1

La *capa muscular*, en la que 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 la que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o terror, desesperación, tristeza y dolor.

El *centro o corazón*, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

El enfoque terapéutico no puede limitarse a la primera capa, por importante que sea. Aunque podemos ayudar al individuo a adquirir conciencia de sus tendencias a negar, proyectar, repro-



char o racionalizar este conocimiento consciente, rara vez afecta las tensiones musculares o libera los sentimientos reprimidos.

Este es el punto flaco del enfoque exclusivamente verbal, que necesariamente se limita a la primera capa. Si no están afectadas las tensiones musculares, el conocimiento consciente puede fácilmente degenerar en un tipo distinto de racionalización, con una forma concomitante, pero alterada, de negativa y proyección.

El que las terapias verbales no produzcan cambios importantes en la personalidad ha hecho que se despierte un interés más vivo por los enfoques no verbales y corporales. La tendencia de muchas de estas nuevas técnicas terapéuticas es provocar y liberar los sentimientos reprimidos. Muchas veces se insiste en hacer gritar al paciente. No es raro que éste experimente también cólera y tristeza, y que exprese sus anhelos.

El gritar produce un poderoso efecto catártico sobre la personalidad. Ha constituido durante mucho tiempo una de las técnicas corrientes de la bioenergética. El grito es como una explosión dentro de la personalidad, que momentáneamente quebranta la rigidez creada por la tensión muscular crónica, y debilita las defensas del ego en la primera capa. El llanto y los sollozos profundos producen un efecto parecido, porque suavizan y ablandan las rigideces corporales. El dar rienda suelta a la cólera es también beneficioso para el paciente, cuando lo hace bajo control y en la situación terapéutica. En estas condiciones no es una reacción destructiva y puede integrarse en el ego de la persona, o sea, sintonizarlo con ella. El miedo es más difícil de evocar y más importante de sacar a flote. Si no sale a la superficie el pánico y no se trabaja sobre el terror, el efecto catártico de liberar los gritos, la ira y la tristeza dura poco. Mientras el paciente no logre hacer frente al miedo y comprenda las razones que hay para ello, seguirá gritando, llorando y sollozando, sin que se produzca apenas cambio alguno en su personalidad general. Habrá sustituido el proceso catártico por otro inhibidor, pero no avanzará de manera importante hacia el crecimiento. Quedará atrapado entre las fuerzas inhibidoras que no ha entendido ni tratado de superar y el deseo de lograr un desahogo catártico momentáneo.

No obstante, es importante en el tratamiento terapéutico que se dé salida y expresión a estas emociones reprimidas. Los lectores que conocen mis obras sobre bioenergética saben que nuestra insistente táctica es tratar de liberar estas emociones, porque su

desahogo pone en juego la energía necesaria para el proceso del cambio. Hay que descargar una y otra vez estos sentimientos a fin de aprovechar la energía necesaria para el crecimiento.

En mi opinión, trabajar exclusivamente con la capa tercera no produce los resultados apetecidos. Pasar por alto la primera y la segunda no es eliminarlas. Momentáneamente son inoperantes, es decir, mientras dura el efecto catártico. Pero, cuando el individuo tiene que salir al mundo y comportarse como un adulto responsable, volverá a instalar sus defensas. No puede ser de otra manera, porque el método regresivo o catártico es inadecuado fuera de la situación terapéutica. Parece lógico ocuparse primero de las capas primera y tercera, que se complementan recíprocamente, puesto que la primera se refiere a las defensas intelectuales, y la tercera a las emocionales. Pero esta amalgama es difícil de lograr, porque la única conexión directa entre ambas es la capa de las tensiones musculares.

Trabajando directamente con la capa segunda, puede pasarse a la primera o a la tercera cuando sea necesario. Así, al tratar las tensiones musculares, puede ayudarse al individuo a que entienda cómo su actitud sicológica está condicionada por la armadura o rigidez de su cuerpo. Y cuando se considere conveniente, puede llegarse y abrirse la puerta a los sentimientos reprimidos, movilizando los músculos contraídos que frenan y bloquean su expresión.

Por ejemplo, el grito está bloqueado por las tensiones musculares de la garganta. Aplicando una presión firme con los dedos a los músculos escalenos anteriores a lo largo del lado del cuello mientras la persona emite un fuerte sonido, éste se convierte frecuentemente en grito. El grito, continuará generalmente después de suprimida la presión, especialmente cuando hay necesidad de gritar. Después del grito, se pasa a la primera capa para determinar a qué se debía y por qué era necesario reprimirlo. De esta manera entran las tres capas en el análisis y en el trabajo sobre la posición defensiva.

Concentrándose principalmente sobre el problema del cuerpo —en este caso, la garganta tensa y oprimida— deja el procedimiento de ser una maniobra puramente catártica para convertirse en un proceso de apertura, orientado al crecimiento del sujeto.

No necesito insistir en que tratar exclusivamente las tensiones musculares sin analizar las defensas síquicas ni despertar los sentimientos reprimidos, no constituye un proceso terapéutico. El



trabajo corporal en forma de masaje y ejercicios yoga tiene un valor positivo, pero no es específicamente terapéutico. Sin embargo, consideramos tan importante que todos estén en contacto con su cuerpo y reduzcan su estado de tensión, que invitamos a nuestros pacientes a realizar los ejercicios bioenergéticos a solas o en clase, y a recibir regularmente el masaje.

Supongamos, a efectos de nuestro estudio, que es posible eliminar toda posición defensiva en la personalidad. ¿Cómo funcionaría una persona sana? ¿Cómo sería nuestro diagrama?

Seguirían las cuatro capas, pero ahora serían más bien coordinadoras y expresivas que defensivas. Todos los impulsos brotarían del corazón, es decir, el individuo pondría su corazón en cuánto hiciese. Esto quiere decir que le encantará hacer lo que haga, lo mismo si se trata de trabajo que de diversión o sexo. Reaccionará emocionalmente a todas las situaciones: sus reacciones tendrán siempre una base sentimental. Estará irritado, triste, asustado o alegre, según sea la situación. Estas emociones se traducirán en reacciones genuinas, porque estarán libres de la contaminación de las emociones reprimidas, derivadas de experiencias de la niñez. Y, como su capa muscular estará libre de tensiones crónicas, sus acciones y movimientos serán graciosos y eficaces. Por una parte, reflejarán sus sentimientos, y por otra, estarán sometidos al control de su ego. Por lo tanto, serán acciones adecuadas y coordinadas. La característica de la persona será el estar a gusto y no a disgusto: su estado anímico fundamental será de bienestar. Se mostrará alegre o triste según las circunstancias, pero en todas sus reacciones se comportará como una persona de corazón.

Este individuo que estoy describiendo es ideal. Aunque nadie es capaz de alcanzar este estado ideal, tampoco hay nadie tan aislado en su corazón que no pueda experimentar un momento de gozo al abrirse la puerta y dársele libertad. Cuando el corazón está completamente cerrado al mundo, deja de palpitar y la persona muere. Todos conocemos el triste espectáculo de tanta gente que anda por la calle más muerta que viva.

La ansiedad

Las defensas, tanto síquicas como somáticas, de que hemos hablado en el párrafo anterior tienen hoy la función de guardar a la persona, es decir, de protegerla contra la ansiedad. El tipo

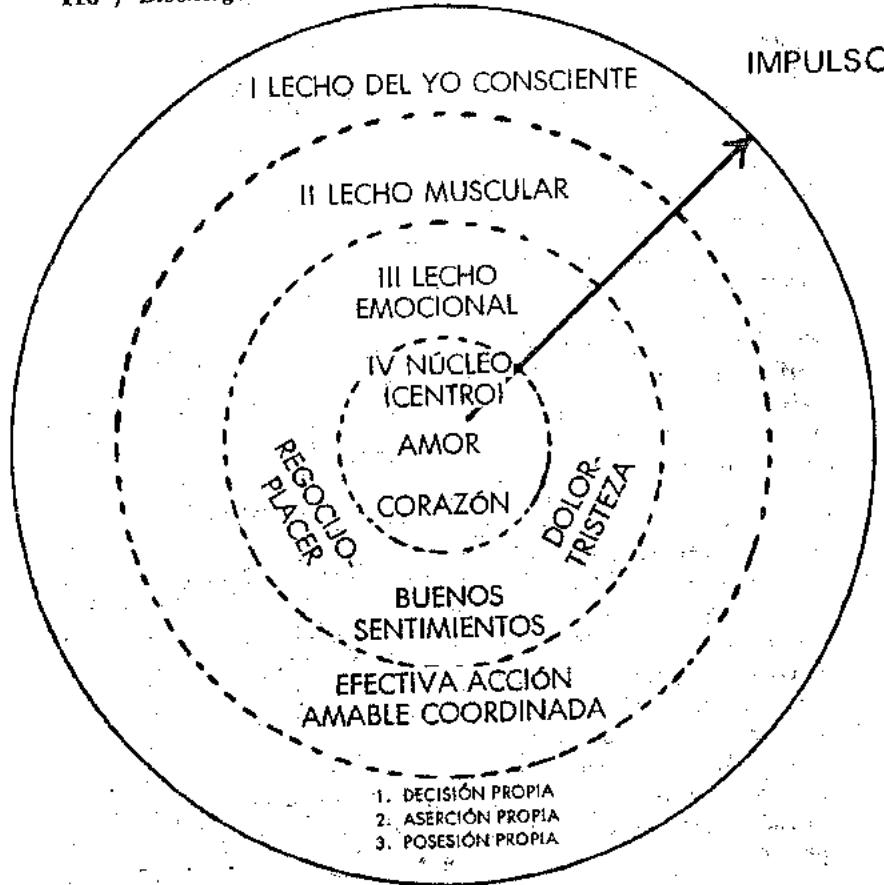


FIGURA 4.2

mas grave de ansiedad es el que va asociado con un trastorno en el funcionamiento del corazón. Ya he dicho antes que cualquier anomalía en el ritmo cardíaco suele producir por lo general este efecto. Pero también cualquiera obstrucción en el proceso respiratorio provoca ansiedad. El que haya observado a un asmático esforzándose por respirar puede apreciar la ansiedad intensa que ocasiona la dificultad respiratoria. Podemos decir de manera genérica que cualesquiera circunstancias o conjuntos de circunstancias que obstaculicen la operación de las funciones vitales del

organismo provocan ansiedad. La respiración es tan importante para la vida de un organismo como la circulación.

Freud conocía la relación entre la dificultad respiratoria y la ansiedad. En mi último libro, *Depression and the Body* (La depresión y el cuerpo), cité una observación del biógrafo de Freud, Ernest Jones, que lo prueba. "Un año más tarde, observaba [Freud] en una carta que, como la ansiedad era la reacción a las obstrucciones de la respiración —actividad que no tiene intervención síquica—, podría convertirse en la expresión de cualquier acumulación de tensión". En el lenguaje técnico del sicoanálisis esto quiere decir que la acumulación de tensión produciría obstrucción respiratoria y provocaría ansiedad. Lamentablemente, ni Freud ni el sicoanálisis tradicional siguieron esta dirección, que habría abierto el camino para un entendimiento biológico de los trastornos de la personalidad. Esta conexión que Reich descubrió y exploró en sí mismo llegó a ser la base de su enfoque terapéutico, y llevó a la bioenergética.

Otra pista sobre la naturaleza de la ansiedad fue la propuesta por Rollo May, quien relacionó la palabra "ansiedad" con su raíz alemana *Angst*, que significa "ahogo" en las estrecheces. La estrechez puede referirse, por ejemplo, al canal del nacimiento por el cual pasamos todos en nuestro camino hacia una existencia independiente. Este pasaje puede estar lleno de ansiedad, porque representa la transición a la respiración independiente del organismo. Cualquier dificultad que tuviese el organismo mamáil para establecer su respiración independiente amenazaría su vida y provocaría un estado fisiológico de ansiedad. Pero la estrechez puede también referirse al cuello, angosto pasaje entre la cabeza y el resto del cuerpo, por el cual circula el aire a los pulmones, y la sangre a la cabeza. La estrangulación en esta área es también una amenaza directa a la vida, que se traduciría en ansiedad.

Tuve ocasión de observar una vez cierto incidente dramático de ahogo espontáneo, y preseñar la intensa ansiedad que produjo a una paciente. Era su primera sesión terapéutica y estaba tendida sobre el asiento para respirar, procurando que se hiciese más profunda y llena su respiración. De repente se incorporó de un salto en estado absoluto de pánico y dijo con voz ahogada: "No puedo respirar, no puedo respirar". Yo la tranquilicé, asegurándole que se le pasaría, y en menos de un minuto rompió a sollozar profunda y desgarradoramente. En cuanto empezó a llorar, su respiración se normalizó. Comprendí claramente lo

que había ocurrido. Sin saber previamente que iba a experimentar una liberación emocional, había relajado el pecho y abierto la garganta, con el resultado de que sintió en ella un fuerte impulso de llorar. Este impulso procedía de la honda tristeza que tenía aprisionada en el pecho. Reaccionó inconscientemente, intentando sofocar el impulso, pero sofocó la respiración.

En el primer capítulo referí cómo exhalé yo un grito en circunstancias parecidas, mientras me sometía al tratamiento de Reich. Si hubiese intentado entonces sofocar aquel grito, estoy seguro de que me hubiese ahogado momentáneamente, con un sentimiento agudo de ansiedad. Después de haber dado mi paciente rienda suelta a su llanto y a sus sollozos, que duraron algún tiempo, su respiración se hizo más profunda y libre que antes del incidente. He visto a muchos pacientes ahogar los sentimientos que los asaltan cuando abren la garganta y se profundiza su respiración. Ese ahogo va siempre acompañado de ansiedad. Estas observaciones confirman la definición que hace May de la ansiedad y muestran el mecanismo en virtud del cual las tensiones de cuello y garganta producen obstrucciones en la respiración, que se traducen en ansiedad.

Un conjunto parecido de tensiones musculares en el diafragma y en torno a la cintura puede obstruir positivamente la respiración al limitar los movimientos del diafragma. Así se ha demostrado plenamente en algunos estudios radiológicos.³ El diafragma es el músculo respiratorio principal, y su acción está muy condicionada a la tensión emocional. Reacciona a las situaciones de temor, contrayéndose. Cuando la contracción se hace crónica, se produce la predisposición a la ansiedad. Yo he llamado a esta ansiedad "de caerse", y a ella me referiré más adelante.

El diafragma está exactamente por encima de otro pasaje o estrechez: la cintura. Este pasaje une el tórax con el abdomen y la pelvis. Por él pasan los impulsos a la parte inferior del cuerpo. Cualquier obstrucción que se produzca en esta zona obstaculiza la circulación de la sangre y de la sensación al aparato genital y a las piernas, provocando ansiedad, al causar en el sujeto miedo a caerse, con la consecuente retención de la respiración.

Pero surge la pregunta: ¿qué impulsos son los que se ahogan en la cintura? Contestamos, naturalmente, que los impulsos sexuales.

³ Carl Strough, *Breath* (Nueva York, William Morrow, 1970). Hace un estudio extenso de la influencia de la tensión diafragmática en los trastornos respiratorios.



les. Los niños aprenden a controlar estos impulsos metiendo el viento y elevando el diafragma. Las mujeres de los tiempos victorianos lograban el mismo efecto con sus corsés que les apretaban el talle e impedían los movimientos diafragmáticos. Por tanto, la ansiedad sexual está intimamente relacionada con la obstrucción de la respiración, o, según las palabras de Rollo May, con un "ahogo en las partes estrechas".

Era un principio básico reichiano el que la ansiedad sexual está presente en todos los problemas neuróticos. Los que nos dedicamos a la bioenergética hemos visto mil veces comprobado este principio. En los tiempos que corremos de sofisticación sexual, no son muchos los pacientes que se lamenten de ansiedad sexual al acudir al tratamiento terapéutico. Pero sí son comunes las quejas sobre trastornos sexuales. Bajo todos estos problemas se oculta una ansiedad profunda que no sale al campo de la conciencia hasta que se reduce la tensión del paciente en la cintura. De la misma manera la mayor parte de los pacientes no tienen conciencia de su ansiedad respiratoria. La que he mencionado anteriormente no había caído en la cuenta de que padecía este tipo de ansiedad. Había logrado que no apareciese al exterior a base de no abrir del todo la garganta y de no respirar plenamente. Sólo cuando trató de hacerlo, se puso de manifiesto su ansiedad. Así también hay personas que logran defenderse de la ansiedad sexual no permitiendo que inunden su pelvis las sensaciones sexuales. Al oprimir la cintura, impiden que la emoción amorosa del corazón establezca relación directa con la excitación del aparato genital. Sus sentimientos sexuales quedan limitados a los órganos de la reproducción. Después el ego racionaliza esta disociación con la idea de que el sexo debe estar separado del amor.

A veces ocurre que los fuertes sentimientos sexuales procedentes del corazón se desarrollan espontáneamente mientras están todavía al parecer intactas las defensas. Esto puede ocurrir tanto en el tratamiento terapéutico como fuera de él. En el primer capítulo dije que, en circunstancias especiales, el individuo puede sentirse "fuera de su mundo" o "fuera de sí mismo". Este desbordamiento de energía y sentimiento produce una experiencia trascendental. Las defensas se abaten temporalmente, permitiendo desfogarse a los sentimientos sexuales, lo cual da como resultado una liberación orgásmica completa acompañada de placer y satisfacción intensos. Pero, en muchos casos, el sujeto trata de ahogar estas emociones, porque no es capaz de rendir sus defensas.

Cuando esto ocurre, provoca en sí mismo una ansiedad aguda, que Reich denominó ansiedad de orgasmo.

Al comienzo de este párrafo dije que las defensas sirven para proteger al individuo contra la ansiedad. Expuso cuál era la naturaleza de la ansiedad y la relación con la sensación de alguna anomalía en el funcionamiento del cuerpo, con una obstrucción de la respiración, que es precisamente un ahogo en partes estrechas, y con el miedo a caer. Pero vimos después que, cuando no hay defensas o cuando éstas se abaten, no hay ansiedad sino únicamente placer. Por tanto, debemos concluir que la presencia de las defensas es la que predispone al individuo a la ansiedad, o dicho de otra manera, crea las condiciones para que se produzca la ansiedad.

¿Cómo operan las defensas de estas dos maneras aparentemente contradictorias, puesto que protegen contra la ansiedad, y al mismo tiempo, preparan el camino para ella? Contestamos a esto diciendo que debemos comprender que una postura defensiva no se desarrolló para proteger a la persona contra la ansiedad —o sea, su función actual—, sino para defenderla de un daño, un ataque o un rechazo. Cuando la persona ha estado sujeta a ataques repetidos, construirá defensas para evitarlos en el futuro. Es lo mismo que hacen las naciones con sus posiciones militares. Y con el tiempo, tanto a nivel personal como a escala nacional, la conservación de las defensas llega a ser parte del modo de vivir. Sin embargo, el que existan defensas aviva el miedo del ataque, y por eso encuentra uno justificado el fortalecimiento de sus posiciones defensivas. Pero las defensas también lo encierran a uno, por lo que el individuo termina por estar aprisionado detrás de su misma estructura defensiva. Si no se esfuerza por liberarse, seguirá estando relativamente libre de la ansiedad detrás de sus murallas.

Sólo surge el peligro —y la ansiedad es una señal de peligro— cuando el individuo intenta abrir sus defensas y salir de ellas o derribarlas. Acaso el peligro no sea real y es posible que el individuo lo sepa conscientemente, pero lo *siente* como real. Todos los pacientes que abren o derriban una defensa hacen el siguiente comentario: "Me siento vulnerable". Claro que lo son, todos lo somos, ésta es la naturaleza de la vida, pero no nos *sentimos* vulnerables si no tenemos miedo de ser atacados. Todos somos mortales, pero no *sentimos* que vamos a morir, a menos que haya algún trastorno grave en nuestro cuerpo. En el momento de la



vulnerabilidad puede producirse ansiedad. Ante el pánico, el individuo cierra y procura restaurar sólidamente sus defensas, con lo que experimenta una ansiedad aguda.

Examinamos este proceso bioenergéticamente. Los canales principales de comunicación que parten del corazón pasan por las estrecheces del cuello y de la cintura para llegar a los puntos periféricos de contacto con el mundo. Si estos canales están abiertos, la persona y su corazón están también abiertos al mundo. Nuestras defensas son construidas en torno a estos pasajes angostos. No cortan completamente la comunicación y el contacto, porque esto sería la muerte, pero sólo dejan paso a una correspondencia limitada. Mientras el individuo se mantenga dentro de estos límites, permanecerá libre de ansiedad. Pero este estilo de vida es confinador y agobiante. A todos nos gusta una vida más abierta.

Estamos refiriéndonos a niveles o a intensidades del sentimiento. Mientras el caudal de sentimiento que fluye hacia afuera se mantenga dentro de los límites establecidos por las tensiones musculares, no habrá ansiedad. La ansiedad se desarrolla cuando un sentimiento más fuerte intenta franquear los límites y se ahoga de miedo. Este miedo hace que el individuo se cierre casi completamente, poniendo en peligro inclusive la vida del organismo.

Según esto, cualquier maniobra terapéutica eficiente se traduce al principio en la experiencia de la ansiedad. Así se explica que el desarrollo de la ansiedad sea considerado muchas veces en la terapia como una señal positiva. Obliga a la persona a mirar más objetivamente a sus defensas, y facilita la superación de sus temores, tanto a nivel síquico como a nivel muscular. El progreso en la terapia se caracteriza por un grado mayor de sentimiento, luego de ansiedad, y finalmente de placer.

Estas ideas sobre la naturaleza de la ansiedad pueden expresarse gráficamente en una figura donde se muestre la circulación del sentimiento desde el corazón hasta los órganos periféricos del cuerpo, pasando por las ~~zonas~~ estrechas. A continuación insertamos una figura de este tipo, donde puede verse cómo la circulación del sentimiento corre paralela a la de la sangre, que transporta el oxígeno vital y los diversos elementos nutritivos a todas las células del cuerpo.

Los órganos principales que hay en la cabeza son el cerebro, los receptores sensoriales, la nariz y la boca. Fuera del cerebro, las funciones principales de esta parte del cuerpo se refieren a actividades receptoras. Los brazos ayudan también a este fin. El

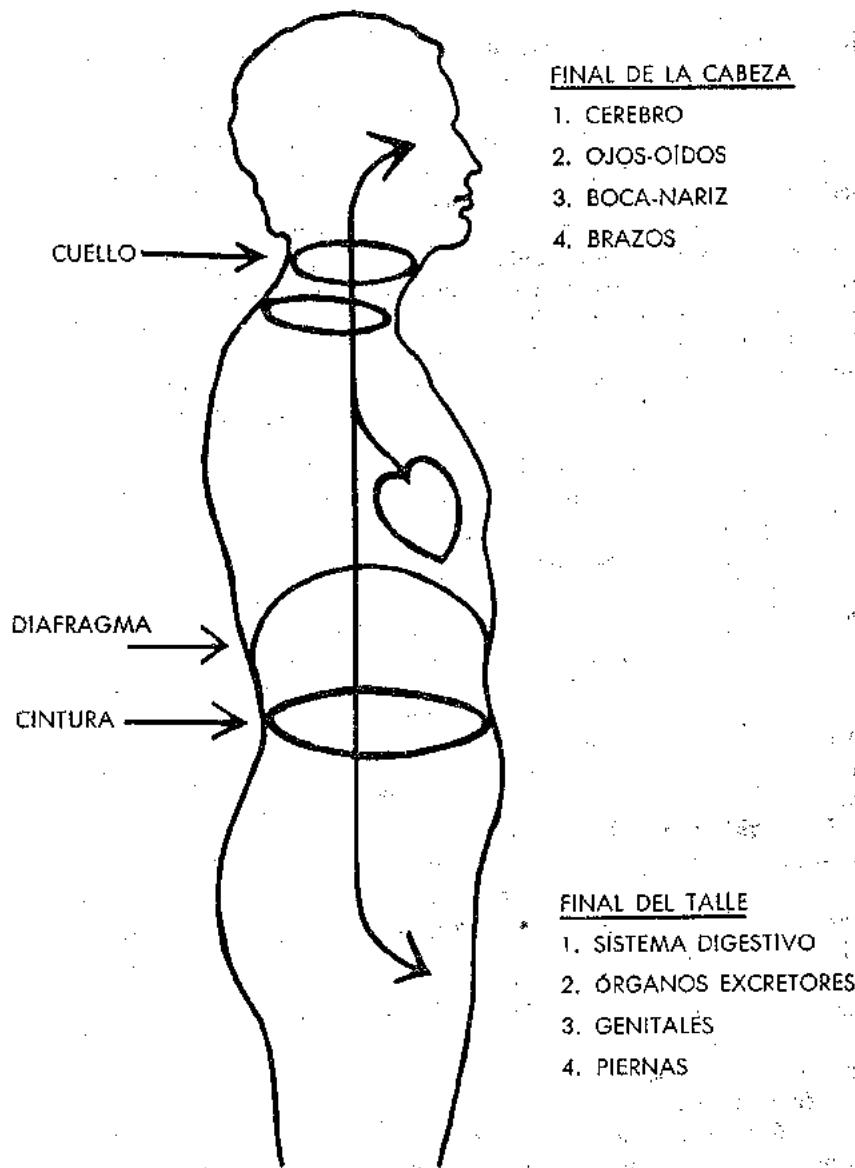
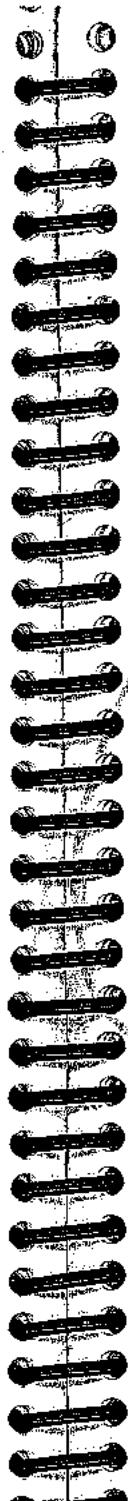


FIGURA 4.3

oxígeno, los alimentos y las estimulaciones sensoriales entran por la cabeza. El bajo vientre y la pelvis se caracterizan por sus funciones de dar, a saber, de eliminación y descargas sexuales. En bioenergética consideramos las piernas como órganos de descarga, puesto que transportan al organismo o lo asientan sobre el suelo. Esta polaridad de las funciones corporales es la base del concepto de que el extremo superior del cuerpo se encarga de los procesos que llevan a una mayor carga de energía o excitación, en tanto que el extremo inferior se encarga de los procesos de descarga de esa energía.

La conservación de la vida no sólo depende de un suministro constante de energía (alimento, oxígeno y estimulación), sino también de la descarga de un volumen equivalente de energía. La salud, permítaseme que insista en ello, es un estado de equilibrio relativo, con el debido suministro de energía extra para el crecimiento y las funciones reproductivas. Cuando éste es insuficiente, se produce el agotamiento de las reservas de energía con una lentitud mayor en los procesos vitales. Pero, cuando, por el contrario, el nivel de descarga es inadecuado, el resultado primero que se observa es la producción de ansiedad. Así ocurre a veces en el tratamiento terapéutico, cuando, a consecuencia de una respiración más profunda, aumenta la energía o excitación del organismo, y la persona no puede descargar esta excitación en un desahogo emocional por estar inhibida su autoexpresión. El individuo se pone entonces nervioso e inquieto, pero ese estado desaparece en cuanto experimenta una liberación en forma de llanto o de cólera. Ante su incapacidad para entregarse a ese desahogo, no tiene más remedio que poner restricción a su respiración.

La ansiedad es en la mayor parte de la gente una condición temporal producida por una situación que excita excesivamente al cuerpo. El individuo tiende a permanecer en un estado de equilibrio relativo de energía. Pero, lamentablemente, el nivel energético de este estado equilibrado es bastante bajo, por lo que son muchos los que se quejan de fatiga y cansancio crónicos. Aumentar la energía puede provocar en ellos ansiedad, que, por lo general, no pueden tolerar sin algún apoyo terapéutico. Este apoyo consiste en ayudar al sujeto a entender su ansiedad y a dar rienda suelta a una descarga de excitación por medio de la expresión del sentimiento. En los individuos cuya autoexpresión no está inhibida, el nivel energético puede mantenerse elevado,



con la consecuencia de que su cuerpo cobra una vida vibrante y llena de reactividad a los diversos impulsos.

Necesitamos hacer hincapié todavía en otro punto. La vida no es una operación pasiva. El organismo tiene que *abrirse* y *tratar de salir a apoderarse* de lo que necesita. Esto pasa lo mismo con el oxígeno que con el alimento. La función de respirar y la de comer utilizan en el infante el mismo mecanismo fisiológico que se traduce en mamar. Mama el aire que pasa a sus pulmones, lo mismo que mama la leche que pasa al sistema digestivo a través de su boca. Y como las dos funciones utilizan un mecanismo común, cualquier trastorno en una de ellas afecta a la otra.

Veamos lo que acontece al infante que es destetado antes de tiempo. La mayor parte no aceptan resignadamente la pérdida del primer objeto de su cariño y de su amor. Rompen a llorar y buscan el pecho de la madre afanosamente con la boca y con las manos. Es la forma en que pueden expresar su amor. Al sentirse frustrados en su intento, se inquietan, experimentan accesos de ira y terminan por llorar de rabia. Esta manera de conducirse del infante provoca muchas veces una reacción hostil por parte de la madre, y el bebé no tarda en caer en la cuenta de que tiene que frenar su deseo. Y esto se traduce en el ahogo del impulso de llegar al seno de la madre y de las ganas de llorar. Los músculos de su cuello y de su garganta se contraen para frenar la apertura y bloquear el impulso. Con eso queda afectada la respiración, porque al apretarse la garganta bloquea además el impulso de buscar y mamar el aire.

En el libro de Margaret Ribble, *The Rights of Infant* (Los derechos de los infantes), se explica documentalmente la estrecha relación que hay entre los trastornos de la crianza y de la respiración.⁴

He puesto la crianza del niño como ejemplo de los procesos activos de abrir y extender las manos o alguna otra parte del cuerpo para apoderarse de lo que necesita el organismo. Abrir y extender para alcanzar son movimientos expansivos del organismo hacia una fuente de energía o de placer. La misma acción se desarrolla cuando el niño busca afanosamente el contacto de la madre que cuando quiere alcanzar un juguete, o más tarde,



ya adulto, a la persona amada. Un beso de cariño es una acción semejante. Cuando el niño tiene que frenar y bloquear estas acciones, establece defensas tanto en el nivel síquico como en el muscular, que tiene por objeto inhibir esos impulsos. Al cabo del tiempo, estas defensas se estructuran en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas, y en la sique como actitudes caracteriológicas. Al mismo tiempo, se reprime la memoria de la experiencia, y se crea un ego ideal que coloca al individuo por encima del deseo de contacto, de intimidad, de mamar y de querer.

En este ejemplo, podemos observar las relaciones y vínculos que existen entre los diversos niveles de la personalidad. En el superficial —es decir, el nivel del ego—, la defensa adopta la forma de un ego ideal que dice: "No es de hombres llorar"; y que formula una negación: "De todos modos, no lo quiero". Esta defensa está íntimamente unida a las tensiones musculares de la garganta y de los brazos, que bloquean el impulso de abrirse y salir a buscar. A nivel corporal, la cuestión no es si llorar es de hombres. Cuando las tensiones son muy graves, resulta casi imposible llorar.

Tensiones parecidas se observan en los hombros, las cuales dificultan también extender completamente los brazos para alcanzar algo. En el nivel emocional más profundo hay sentimientos reprimidos de tristeza, desesperación, furia y cólera, con impulsos concomitantes de morder, junto con miedo y deseos intensos. Hay que trabajar a fondo para tratar todas estas emociones a fin de que el corazón del individuo pueda volver a abrirse de nuevo completamente.

Sin embargo, la persona no está muerta: su corazón suspira por amor, sus sentimientos reclaman expresión, y su cuerpo desea ser libre. Pero, si hace cualquier movimiento fuerte en esta dirección, sus defensas ahogarán el impulso y provocarán en él la ansiedad. En la mayor parte de los casos, esta ansiedad es tan grave, que el individuo se retira y encierra, aunque ello signifique mantener bajo el nivel de energía, sus deseos al mínimo, y su vida paralizada. Vivir con miedo de estar completamente vivo es el estado de la mayor parte de la gente que vegeta en la sociedad contemporánea.

* Margaret Ribble, *The Rights of Infants* (Nueva York, Columbia University Press, 1948).

5

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 si-cóticos 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. Éste 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, ansiedad 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 blo-

quease, 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 bien pueden clasificarse en diversos tipos.

En la bioenergética, estos distintos tipos de defensas tienen el título común de "estructuras del carácter". Defíñese 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 síquicas 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 determinadas defensas típicas. Al investigar la estructura de su 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 sicológico, 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 sernos placentero, 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 movimien-



tos 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 o ansiedad. 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, blandos y brillantes, mientras que por otras están fríos, tensos y sin color. No siempre es clara la línea de demarcación, pero puede 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 lúvido 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 expandirse 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 siquiatras, 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 seis 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

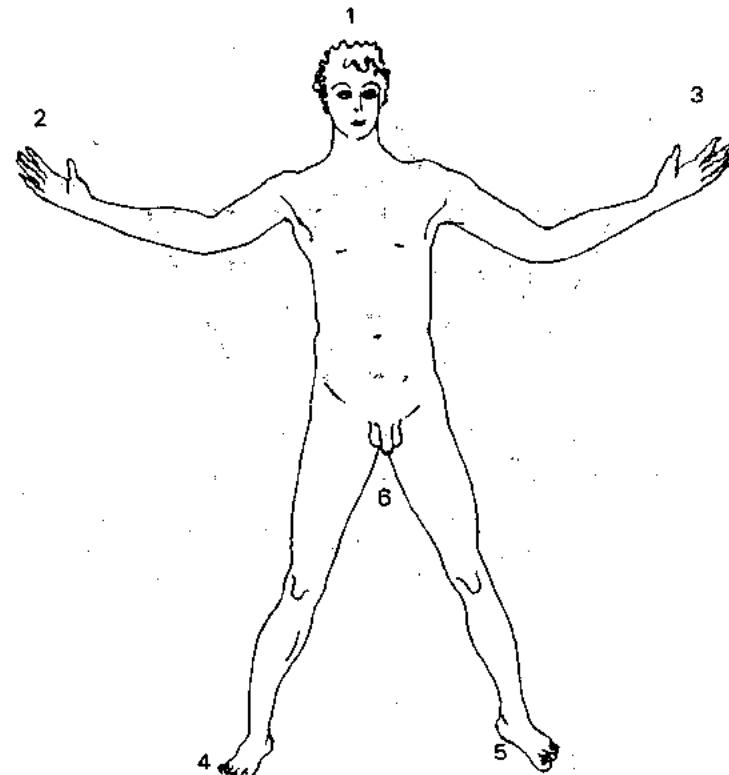


FIGURA 5.1

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 seudopodia fija de una amiba. 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 seudofobia, cuando se inyectan

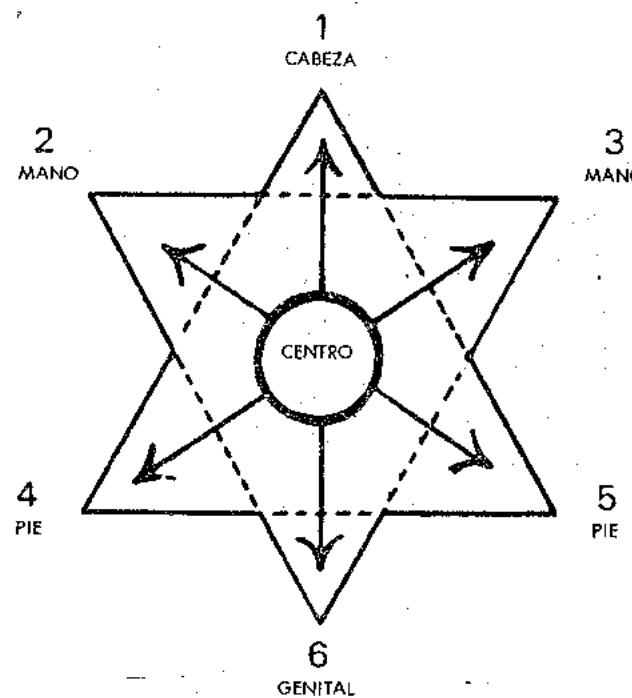


FIGURA 5.2

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.

El ego y el cuerpo

El adulto funciona a dos niveles distintos simultáneamente, uno es el síquico 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 sintetizador.

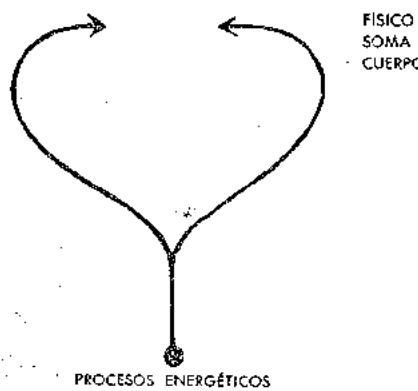


FIGURA 5.3

El ego es el intermediario entre el mundo interior y exterior, entre 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 en 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 seudoautoindependencia, 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 boca, cerrando 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 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 expandirse 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 crónica o espasticidad, que hace imposible la expresión del sentimiento inhibido. El impulso es de esta manera suprimido, y la persona ya no siente 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 llegar o cargar tanto que acabe con la inhibición y derribar el bloque. Así ocurre en un arrebato histérico 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 racionales 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 caracterológicamente 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.

¹ Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure*, op. cit.

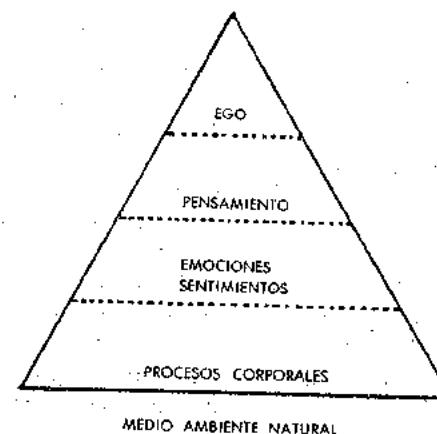


FIGURA 5.4

Después de lograr cierto grado de estabilidad y seguridad, el ego se enorgullece de su realización. El individuo se complacé en sus ajustes y compensaciones. El hombre que no puede llorar considera esta incapacidad como señal de fortaleza y de valor. Hasta acaso ridiculice 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 el 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.

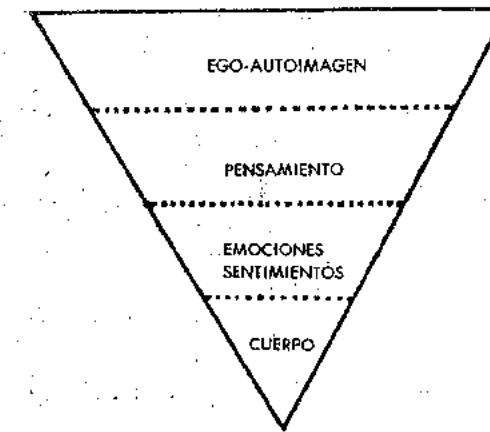


FIGURA 5.5

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 sol-

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

dados 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 impetu dinámico que caracteriza a la actividad occidental, sino que impulsan al organismo a que se interacione

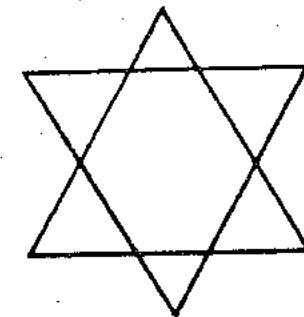
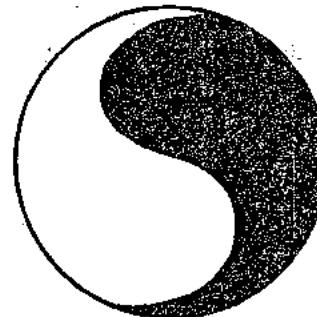


FIGURA 5.6

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 buscó 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.

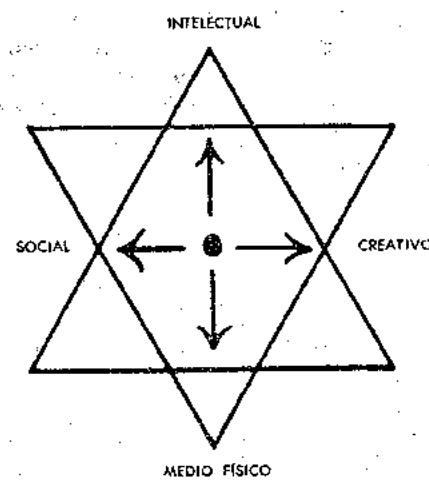


FIGURA 5.7

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).

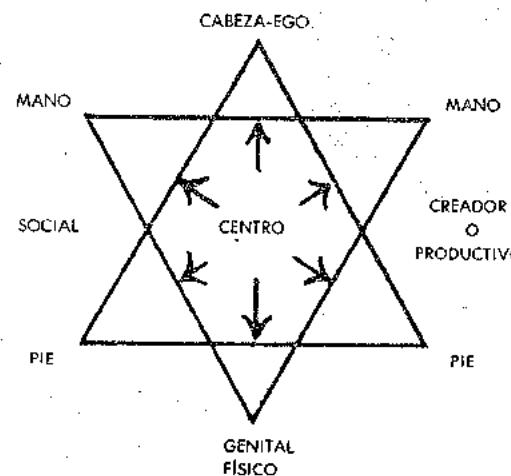


FIGURA 5.8

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 subvienta al cuerpo, y nos hemos valido del conocimiento para desdénar 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.

Caracteriología

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 sicológicos 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, sicópata masoquista y rígido. Empleamos estos términos, porque expresan en la profesión siquiatrística 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 ejem-

plo, 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 interceptar 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.

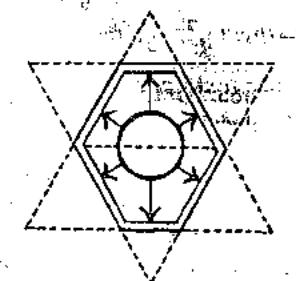


FIGURA 5.9

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 contorcido. 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.

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 enfrian, y frecuentemente están vueltos hacia afuera; el peso del cuerpo cae sobre la parte exterior de los mismos.

Adviéntese 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 sicológicas

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 sicológico 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.

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, que 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 expe-

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



rimió 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 autística.

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 apagado 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.

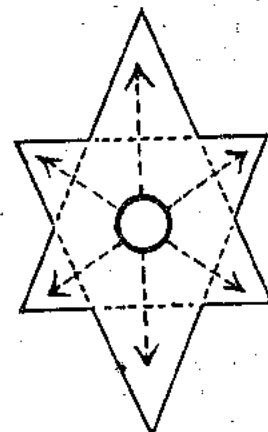
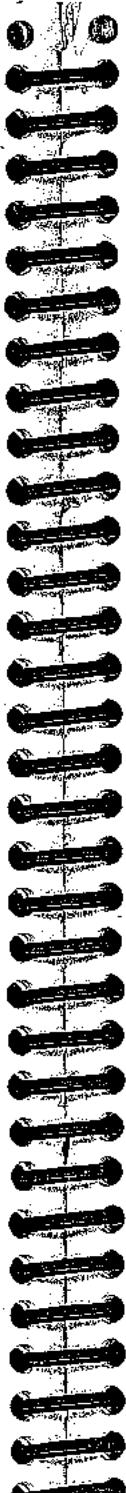


FIGURA 5.10

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 advierte más en los brazos y en las piernas. Las piernas enjutas y larguitas 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 sicológicas

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 apagarse 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, 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 esta personalidad es el afán por alcanzar poder, y la necesidad de 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 sicópata.

Condición bioenergética

Hay dos tipos corporales que corresponden a las dos estructuras sicopáticas. 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 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. Este cierre de los ojos para ver y entender es característico de todas las personalidades sicopáticas.

La necesidad de imponerse también está dirigida contra el yo. "La cabeza está muy tensa" (nunca debe perderse la cabeza) y 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 oral.

El cuerpo del tipo segundo, al que llamaría seductor o debilitante, es más regulatriz 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 deficiente y rígida; la del segundo está sobrecargada, pero desconectada. En ambos tipos se observa además una espasticidad acusada del diafragma.

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

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

Correlaciones sicológicas

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 siquiatrística 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 los 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 los demás lo necesiten a él, para no tener que expresar su propia necesidad. Por eso siempre está arriba en el mundo.

Factores etiológicos e históricos

La historia personal explica la conducta de todos los tipos de caracteres. Yo formularía la proposición genérica de que no hay persona capaz de entender su comportamiento si no conoce su historia. En consecuencia, una de las tareas 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 atraerse al niño y vincularselo.

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 establecer 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, pero sigue sumiso. 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 energicamente 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.⁴

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 sicológico.

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.



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.

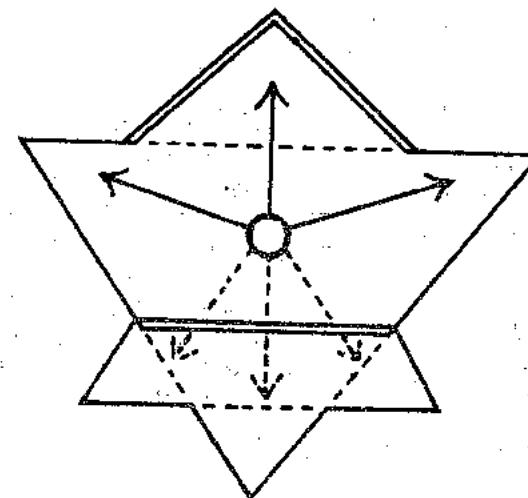


FIGURA 5.11

Características físicas

La estructura masoquista se caracteriza por un cuerpo bajo, recto 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 este 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, atestig-

guado 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 sicológicas

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 temerarios, 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 apresados, 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 bis-

queda 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.

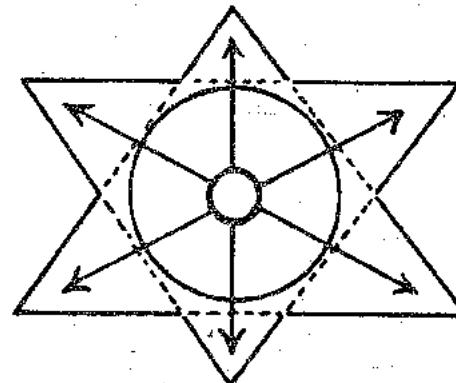


FIGURA 5.12

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.

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 sicológicas

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 la 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 fálico [márcisista] 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 bandeja 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 como 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 ti y gozar de tu intimidad si me dejo 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 esta 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". El ele-

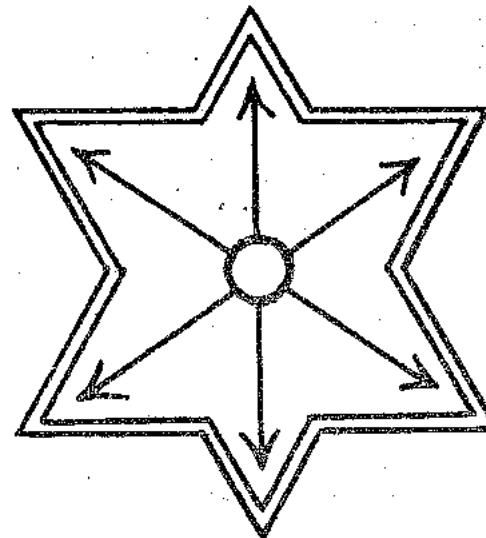


FIGURA 5.13

mento 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
Sicopata	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 eliminatoria, 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 deseos 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.



6

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 expectaciones 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 esté orientado en la realidad determinará la eficiencia de sus acciones en búsqueda del placer. No me cabe en la cabeza 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 qué 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 pequeñita 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 casarlo. El desplome de las ilusiones siempre se traduce en depresión,¹ 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 desenvelto 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 *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

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

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

³ *Ibid.*, pág. 127.

sume en un estado constante de desesperación en su afán por alcanzarlas".⁴

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. Permitaseme citar un párrafo importante de mi libro *Depression 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 estas 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.

⁴ *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 principio 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 pérdida 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 pletórico y lleno de energía y sentimiento, que derrocha prodigamente. 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 —me 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.

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

⁶ Lowen, *Pleasure*, op. cit.

puede dejar que el tratamiento salga bien. 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 prodigo, 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.

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 percibirse 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 aterrizante 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 psiquiatra. 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.

Traté hace 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 continuó su depresión, aunque mejoraba ligeramente en cada sesión. Y así ocurrió durante varios años. Tenía el firme convencimiento 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 sintió 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 constitúa 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 estaba todavía deprimido. Entonces una de mis colegas hizo un comentario sorprendente:

—Usted creía que podía resucitar a su madre —dijo.

Mi paciente 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 éste 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 creerá 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 impor-

tante—, 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 despegó 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 perezosos de sus articulaciones, y el pecho se levanta también. Llamó a esta condición de colgador, porque parece como si el cuerpo estuviese suspendido de un colgador invisible. (Figura 6.1.)

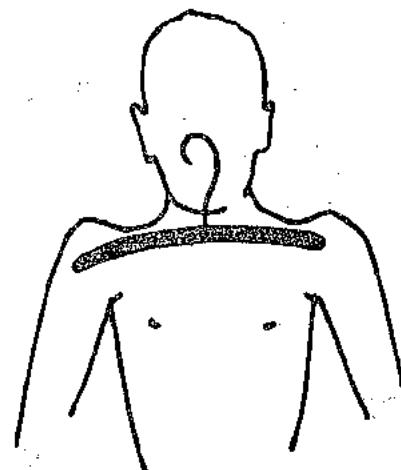


FIGURA 6.1



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 si 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 arqueo 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 propaga a 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*.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 mandrillo Anubis del cuello a los flancos cuando

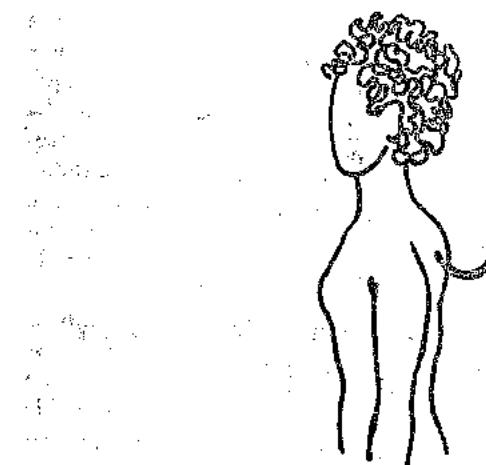


FIGURA 6.2

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 inexpresada 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 qué 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, por-

se encolerizaba". Pág. 40. Y asegura que esto parece característico de casi todos los carnívoros, así como "los movimientos de amenaza, enseñar los dientes y emitir gruñidos feroces". Pág. 41.

que 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 perdida 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-

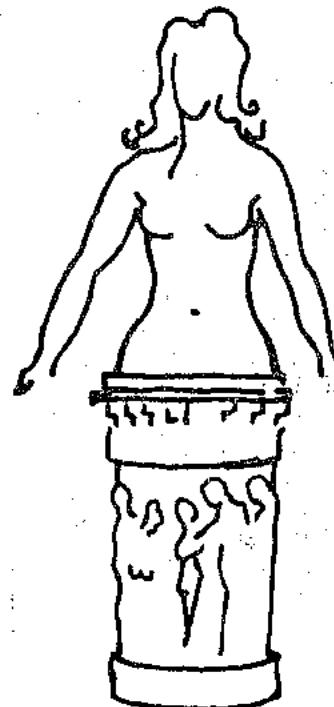


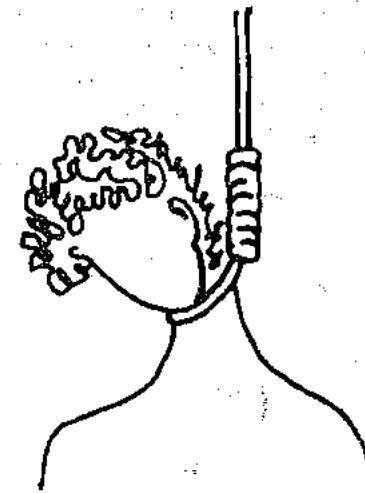
FIGURA 6.3



FIGURA 6.4

tudié, el cuerpo de la paciente parecía un pedestal de la pelvis para abajo. 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.



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 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 sobre 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. Verlos 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 balancéandose 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 caderas 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". Yo 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.

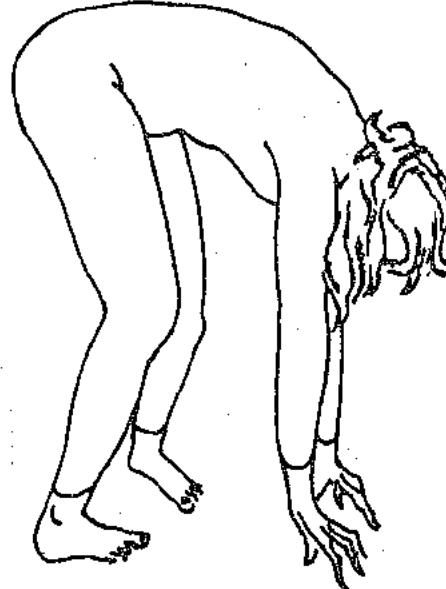


FIGURA 6.5

Al demostrar algunas de las técnicas bioenergéticas a personas profesionales, les explico primero el concepto de asentarse 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



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 temblar 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 lograse 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 defienda 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.*

También hay muchas personas a quienes resultan sumamente temerosas las sensaciones sexuales pélvicas 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. Las sensaciones suaves y blandas de la sexualidad pélvica 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.

* Lowen, *Pleasure*, op. cit.

7

La ansiedad de caerse

El miedo a las alturas

La ansiedad de caer suele ir asociada con el miedo a las alturas; la mayor parte de la gente lo siente cuando se coloca al borde de un precipicio. Aunque los pies estén en tierra firme y no haya peligro, se sienten mareados y les parece que pierden el equilibrio. La ansiedad de caerse debe ser una experiencia exclusivamente humana, porque todos los cuadrúpedos parecen pisar con seguridad en casos parecidos. Algunos individuos experimentan esta ansiedad con tal intensidad, que simplemente, al pasar en automóvil por un puente, tienen una reacción similar; este caso es claramente patológico.

Otras personas parecen no sentir este tipo de ansiedad. Yo he visto asombrado y atemorizado cómo los trabajadores siderúrgicos se trasladan con toda tranquilidad por encima del tumulto ciudadano sobre sillines estrechos. No me cabía en la cabeza que yo pudiese hacerlo: mi ansiedad sería demasiado aguda, porque desde hace mucho tiempo tengo miedo a las alturas. Recuerdo que, cuando tenía ocho años, mi padre me levantaba sobre sus hombros para que viese el desfile, y me llenaba de miedo. Por entonces, también me asustaba subir al carrusel acompañado de mi padre. Más tarde me impuse a este miedo, subiendo a él todos los días cuando trabajaba en un parque de atracciones. Al paso de los años ha disminuido notablemente mi temor a las alturas, lo cual atribuyo a los ejercicios que he practicado con las



piernas para asentarme con firmeza y seguridad en tierra. Ahora soy capaz de trabajar sobre una escalera alta o mirar hacia abajo desde una altura sin experimentar gran ansiedad.

Hay dos explicaciones de la aparente seguridad de quienes no muestran ansiedad alguna de este tipo. Hay quienes, como los indios norteamericanos, se sienten muy seguros sobre sus pies. Fueron los primeros trabajadores siderúrgicos que se emplearon en tareas de construcción a alturas considerables. Otros niegan inconscientemente su miedo. En *La traición al cuerpo*¹ referí el caso de un joven esquizoide que tenía las piernas extraordinariamente tensas y tiesas, con escaso nivel de sensación en ellas. Parecía una severa depresión asociada con un sentimiento de "no pasa nada", que tenía algo de importante y emocional. Sin embargo, no experimentaba ansiedad alguna de caída.

Bill era escalador de peñas, uno de los mejores, decía. Había trepado muchas veces por precipicios abruptos sin miedo ni titubeo alguno. No tenía temor a las alturas ni a caerse. Y no lo tenía, porque, en una parte de su personalidad, no le importaba caerse. Refirió un incidente sobre una vez que estaba escalando solo un acantilado y perdió pie. Quedó colgando unos momentos, agarrado con las manos a un angosto saliente. Mientras buscaba dónde poner la punta del pie, su mente estaba distraída. Se preguntaba: "¿Qué pasaría si me cayese?" No sentía miedo en absoluto.

Y no tenía miedo porque carecía de todo sentimiento, por eso fue por lo que no le ocurrió nada emocional en su vida jamás. Pero al mismo tiempo estaba desesperado por algo que abriese o quebrase el hielo de la voluntad impersonal que lo envolvía como una crisálida. Ansiaba llegar a su corazón, pero primero tenía que hacer añicos esa crisálida. Sentía tentaciones e impulsos de tocar cables eléctricos de alta tensión y plantarse delante de los automóviles en plena marcha. Decía que le gustaría tirarse por un despeñadero si pudiese hacerlo sin peligro. Quería caer de manera que, como Humpty Dumpty, se hiciese pedazos su cáscara, pero tenía miedo de que aquel fuese su fin.

Bill era un escalador de precipicios, con todas las consecuencias que de aquí se derivasen. Parecía no tener más que dos salidas,

¹ Lowen, *Betrayal of the Body*, op. cit., pág. 107.

agarrarse o soltarse. Lo último significaba una caída mortal, que no estaba preparado a arrostrar, pero mientras él se agarrase, no ocurría nada.

Hace poco vi a una joven quien me contó que, cuando era niña, no tenía en absoluto miedo a caerse, pero que más tarde llegó esto a constituir para ella un verdadero terror. Sufría fantasías obsesivas de caerse. Esto coincidió con un cambio en su vida. Había disuelto su matrimonio, que no la hizo feliz, y estaba trabajando duro para asentar firmemente los pies sobre la tierra, tanto en su vida como en la terapia. No podía entender cómo le había asaltado de aquella manera el miedo de caerse, y me preguntó a qué podía obedecer. Le expliqué que había comenzado a "abrirse y desahogarse", que ya no estaba dispuesta a aguantar más, por lo cual su miedo reprimido de caer, había salido dramáticamente a la superficie.

Este miedo a caerse es una etapa de transición entre estar colgado y tener los pies plantados sólidamente en tierra. En este último caso no hay miedo a caer; en el primero, está negado por una ilusión. Si aceptamos este análisis, todo paciente que comience a desprenderse de sus ilusiones e intente bajar a la tierra de la realidad experimentará cierta ansiedad de caída. Otro tanto ocurre con la ansiedad de ahogarse, que sólo se presenta cuando se sofoca o frena un impulso por salir a alcanzar algo. Mientras este impulso se exprese únicamente dentro de los límites impuestos por la estructura del carácter, no habrá ansiedad. Pero si se llegan a traspasar estas fronteras, indudablemente que la ansiedad surgirá.

En el estudio general que hice en el capítulo 4 sobre la ansiedad, observé que el grado total de ansiedad de una persona equivalía al grado de su ansiedad de ahogarse. Esto quiere decir que el individuo que siente ansiedad de ahogarse experimentará un grado igual de ansiedad de caerse, y viceversa. Así se deduce el concepto de que la propagación de la excitación a todos los puntos u órganos periféricos del cuerpo es más o menos igual.

Al hablar de las diversas estructuras de carácter, vimos que cada tipo estaba relacionado con algún modo de ansiedad de caída, aunque no empleamos entonces esta expresión. El carácter esquizoide representaba un *apretarse* por miedo a *disolverse* si se desahogaba. Si "disolverse" o "despedazarse" se toma al pie de la letra, significa que la caída del esquizoide representaría su



la muerte desastrada. Por tanto, es de suponer en este carácter una ansiedad aguda de caerse. Así acontece cuando esta ansiedad sale a la superficie, como ocurre de cuando en cuando en los sueños.

Cierta paciente esquizoide me dijo: "Yo solía soñar que me caía, y era un sueño particularmente malo. Soñaba que, donde quisiera que me pusiese, el piso cedía. Cambiaba de lugar, pero también me empezaba a fallarme. Subía las escaleras, pero éstas se hundían igualmente. Por eso decidí acudir a mi padre para que me sujetase y me estrechase en sus brazos, porque sabía que él no podía caerse. Pero no era seguro. Era mejor que verme sola, pero no me consideraba totalmente a salvo. Era algo aterrador".

Podemos comprender fácilmente lo terrible de este sueño. La gente experimenta este mismo pánico durante un terremoto, cuando el piso en que asienta los pies pierde su estabilidad. La sensación de que no hay suelo firme debilita nuestra orientación como seres humanos. El individuo se siente "lanzado al espacio", y si no ha pasado por un riguroso adiestramiento para una experiencia de este tipo, resulta para él aterradora. Los sentidos le dan vuelta, se tambalea, y la integridad misma de la personalidad corre peligro temporalmente.

En los demás tipos de carácter, el miedo a caer se relaciona también con sus respectivas estructuras. En el *carácter oral*, encierra la ansiedad de que se va a quedar solo porque cae detrás de los demás o se queda rezagado. Si le fallan las piernas, se queda como un niño pequeño que de pronto se sienta porque ya las piernas no lo sostienen, y ve que sus padres han seguido adelante y no hay nadie que lo levante del suelo.

En el *carácter sicopático* el miedo a caer es miedo a fracasar. Mientras está en pie, se siente arriba del mundo. Estar abajo significa derrota, la cual lo deja expuesto a ser utilizado.

Para el *carácter masoquista* caer significa que le falla el fondo. Esto equivaldría al fin de su mundo o de su relación. Hay además un elemento anal en esta actitud. Si se le marchase el fondo (defecación), se mancharía, lo cual sería el fin de su papel como muchachito bueno.

Para el *carácter rígido* caer es perder el orgullo. Se estrellaría contra el suelo de cara, y su ego se haría pedazos. Cuando la personalidad está fuertemente vinculada con sentimientos de independencia y libertad, ésta no es una ansiedad leve.

Así pues, caer representa para todos los pacientes la rendición o entrega de su posición defensiva. Pero, como esta posición

se desarrolló para sobrevivir y lograr algún grado de contacto, independencia y libertad, su rendición provocará toda la ansiedad que hizo necesario al principio su desarrollo. Puede indicarse al paciente que se arriesgue a hacerlo, porque su situación como adulto es diferente de la de su niñez. Hablando realísticamente, el esquizoide no se desjarretará por desahogarse, ni se aniquilará por defender su derecho y persona. Si los terapeutas podemos ayudarle a superar la ansiedad de la etapa transitoria, se encontrará con que la tierra que huella con su pies es sólida y puede sostenerse y caminar sobre ella. Uno de los procedimientos de que yo me valgo para lograr este fin, es practicar un ejercicio de caída.

Ejercicio de caída

Antes de todo, permítaseme decir que este ejercicio, que me parece sumamente eficaz, es uno nada más de los muchos procedimientos para movilizar el cuerpo que se utilizan en bioenergética.

Tiendo en el suelo una gruesa manta doblada o una esterilla y digo a mi paciente que se coloque frente a ella, para que, cuando caiga, no se haga tanto daño. No hay nadie que pueda hacerse daño en este ejercicio, y de hecho nunca ha ocurrido. Cuando el individuo se planta delante de mí, procuro formarme una idea de su actitud, observar cómo se sostiene y presenta ante el mundo. Para verificar esta valoración se necesita conocer el lenguaje del cuerpo, experimentar con muchas personas distintas y poseer una buena imaginación. Al llegar a este punto, generalmente yo conozco algo sobre la persona, sus problemas y su historial. Pero, si no logro obtener una impresión clara de su actitud,uento con el ejercicio para que me revele su dificultad.

Le indico después que cargue todo su peso sobre una pierna, doblando completamente esa rodilla. El otro pie apenas toca el suelo, y eso para guardar el equilibrio nada más. Las instrucciones son muy sencillas. El sujeto tiene que permanecer en esa postura hasta que se caiga, pero no debe dejarse caer. Agacharse o tirarse al suelo conscientemente no es caer, porque el individuo controla sus movimientos. Para que haya verdadera caída, se necesita la presencia de un factor involuntario. Si la mente está concentrada en mantener la postura, la caída representará la



liberación corporal del control consciente. Como la mayor parte de la gente tiene miedo a perder el control de su cuerpo, ya esto de por sí les provoca ansiedad.

En cierta manera este ejercicio se parece a un *koan* del *Zen*, porque se pone a prueba al ego, aunque se le deja sin poder. No puede el individuo permanecer indefinidamente en esta postura, pero se ve obligado a poner en juego su voluntad para no caerse. Por fin la voluntad tiene que ceder, no merced a un acto voluntario, sino en virtud de una fuerza superior de la naturaleza, en este caso, la fuerza de la gravedad. Aprende que ceder a las fuerzas superiores de la naturaleza no produce un efecto destructivo, y que no tiene uno que estar ejerciendo constantemente su voluntad para contrarrestar estas fuerzas. Cuálquiera que sea su origen, toda forma de represión representa en el presente el uso consciente de la voluntad contra las fuerzas naturales de la vida.

El objeto de este ejercicio es descubrir situaciones que tienen colgada a la persona y crean ansiedad de caída. Sirve para sondar el contacto que el individuo tiene con la realidad. Así, por ejemplo, una joven que se colocó frente a la manta y se la quedó mirando, declaró que se sentía a un kilómetro de altura en el aire, mirando hacia abajo como desde un avión. La caída de una altura así tenía que ser una experiencia atemorizante, y ella tuvo miedo. Pero, cuando finalmente se cayó dando un grito sobre la manta y se quedó tendida en ella, experimentó una profunda sensación de alivio y desahogo. Resultaba que el piso estaba a muy poca distancia. Hice que repitiese el ejercicio con la otra pierna, y esta vez no se sintió tan lejos de la tierra.

Los pacientes ven cosas muy distintas cuando miran a la manta. Algunos aseguran ver un terreno pedregoso contra el cual van a aplastarse si se caen. Otros, un remanso de agua profunda en la que van a hundirse. Tanto la caída como el agua constituyen símbolos sexuales, de que me ocuparé más tarde. Hay quienes ven rostros, el de su madre o el de su padre. Para estos, la caída significa ceder o rendirse a sus progenitores.

El ejercicio resulta más eficiente si el individuo deja que se caiga su cuerpo mientras descansa sobre una pierna. Se le anima a que afloje el pecho y respire con facilidad para que se produzca la sensación. Yo además le indico que repita varias veces, "Me voy a caer", porque, en efecto, eso es lo que va a pasar. Al principio, su voz carece de todo tono emocional cuando pro-

nuncia estas palabras. Pero, al aumentar el dolor y la perspectiva de caer, la voz suele subir de tono, con una nota de miedo.

No es raro que el individuo exclame espontáneamente: "No me voy a caer". Lo dice con determinación, a veces con los puños cerrados. Ahora la lucha está en su punto máximo. Yo le pregunto:

—¿Qué significa para usted caerse?

La respuesta muchas veces es, "Fracasar"; y, "No, no voy a fracasar".

Una joven luchó afanosamente, practicando este ejercicio cuatro veces, dos con cada pierna. He aquí sus palabras:

Primera vez:

—No me voy a caer.

—No voy a fracasar.

—Yo siempre he fracasado —y al hacer esta observación, se cayó y empezó a llorar amargamente.

Segunda vez:

—No me voy a caer.

—No voy a fracasar.

—Siempre fracaso. Siempre fracasaré.

Y, dicho esto, se cae y rompe a llorar.

Tercera vez:

—Pero es que no quiero fracasar. No tenía por qué caerme. Podría haber seguido de pie toda la vida.

—No me voy a caer.

Pero al aumentar su dolor, se intensificó también su idea de que se iba a caer.

—No puedo estar de pie toda la vida. Es que no puedo... Y al hacer esta observación, se cayó y empezó a llorar.

Cuarta vez:

—No voy a fracasar.

—Cada vez que lo intento, fracaso.

—No voy a intentarlo.

—Pero tengo que intentarlo.

Después, la caída y la comprobación de que tenía que terminar en fracaso.

—Por qué tenía que terminar en fracaso? Le pregunté qué estaba tratando de hacer. Su respuesta fue la siguiente:

—Ser lo que la gente espera que sea.

Ahora bien, esto es imposible, es como estar de pie toda la vida. Si alguien se lo propone, está condenado a fracasar, porque nadie puede ser distinto de lo que es. Nadie sería capaz de seguir adelante con algo tan carente de sentido —y que consume tanta energía vital—, si el ego (en términos freudianos, el super-ego) no lo empujase a ello. Para sacudirse esta idea tiránica y liberarse de la idea ilusoria de que esto es algo irrealizable, es preciso adquirir la conciencia dolorosa de su imposibilidad. Éste es cabalmente el objetivo del ejercicio, y esto fue lo que con el tiempo ocurrió.

Todo paciente está empeñado en una lucha neurótica por ser distinto de como es, puesto que es inaceptable para sus padres. Cuando el sujeto se somete a tratamiento terapéutico, tiene la esperanza de que el terapeuta le ayude a conseguirlo. Es cierto que necesita introducir algunos cambios en su personalidad, pero hacia la propia aceptación y el propio conocimiento, no para que realice una determinada imagen. Esta dirección es hacia abajo, hacia la tierra y la realidad. Pero, mientras él esté empeñado en esta lucha neurótica por satisfacer las exigencias de los demás, sigue colgado en los mismos conflictos de su niñez. Esta comodidad interior no puede terminar más que rindiéndose.

El problema de la lucha neurótica se ve claramente en el caso que voy a referir. Jim se presentó a su sesión y dio cuenta del sueño siguiente:

—Anoche soñé que estaba tratando de arrastrarme por el suelo, pero tenía las piernas baldadas y muertas. Me veía precisado a utilizar la mitad superior de mi cuerpo para moverme. Y después añadió: —Hace mucho tiempo soñaba que flotaba.

La mitad inferior de su cuerpo estaba rígida y tensa. Se le había hecho una fusión espinal en la región sacrolumbar, porque tenía un problema grave en la parte inferior de la espalda. En su sueño se reflejaba exactamente esta condición energética.

Después de haber recordado el sueño, Jim comentó:

—Esta mañana me imaginé ver a mi madre en figura de serpiente. Podía ver su cara de serpiente. Era un "boa constrictor" que se me enroscaba a la cintura, sofocándome. Su cabeza estaba sobre mi pene, chupándolo. Mi madre me dijo que, cuando era pequeño, estaba tan bonito que me besaba en todas partes, inclusive el pene. Mientras le estoy a usted diciendo esto, me siento mareado, en el aire, y empiezo a sudar.



Después se puso a hacer el ejercicio de caída. Me dijo:
—Siento como si me diese por vencido, pero no me caigo. Voy a sostenerme así para siempre. No me voy a caer.

Y se dijo a sí mismo:

—Jim, vas a aguantar así para siempre.

Se dirigió entonces a mí y observó:

—Si me caigo, me hundiré en un pozo sin fondo. Ya conoce usted la sensación de caerse, cuando el estómago se le pone frío a uno y no se puede respirar. De niño, me imaginaba volar algunas veces. Hasta intenté volar, pero me caí. Mis padres llegaron y me pegaron por asustarlos.

“Tengo que resistir. Esta idea es muy fuerte. Me enfado conmigo mismo si no aguento. Me doy por vencido demasiado pronto. Soy un cobarde, un flojo, un niño llorón. Mi madre me decía que no valía para nada si no podía aguantarme sin chistar. Su frase corriente era: «lo difícil, lo hacemos inmediatamente; lo imposible lleva un poco más de tiempo»”.

Por entonces, Jim no estaba preparado para abandonar aquella lucha. Su miedo a caerse era demasiado grande. Los dos tuvimos que aceptarlo y seguir trabajando con el problema. Le di una toalla turca, que retorció con las manos. Mientras lo hacía, comentó:

—Es una culebra. Tengo que aguantar —y con esto se refería indudablemente a su madre— o me agarra.

Jim era sicoterapeuta, por lo que apenas hacía falta que le interpretase sus fantasías. Sabía que su madre era seductora y que darse por vencido o entregarse significaba ceder a su sentimiento sexual por ella. Si lo hubiese hecho de niño, ella lo habría tragado, no al pie de la letra, sino en el sentido de que él quedaría consumido por su pasión hacia ella y perdería todo sentimiento de ser independiente. Su defensa consistía en apretarse la cintura y asfixiar sus emociones sexuales. Esto era una defensa sicopática, pero no tenía más remedio que hacerlo. Ni ahora siquiera podía arriesgarse a rendir aquella posición. Es preciso ser tolerante con el paciente cuando está pasando por estos conflictos profundamente estructurados.

En una sesión posterior, volvió a notar el miedo a caerse. Cuando entró, me dijo:

—Mientras conducía mi coche, vi que me puse a golpear el volante. Es que pongo en acción mis palabras, y éstas eran: “Voy a matarte”.

Empezamos otra vez con el ejercicio de caída, y dijo:

—Cuando usted me indicó que dijese, “Me voy a caer”, la sensación que me asaltó era que iba a morir. Me está pareciendo como si fuese una lucha de vida o muerte. Si me rindo, me van a matar. Si yo los mato, después me matarán a mí.

“La forma en que yo procedo es algo complicada. No puedo estar en una situación intensa largos períodos, pero soy capaz de aguantar para siempre agarrándome. Cuando todos han abandonado, yo sigo hasta vencer o terminar lo que me propongo. —Y al decir esto, aflojó los puños—. Es un viaje largo, y yo me limito a poner un pie tras otro, avanzando poco a poco.

“La forma que tenía mi madre de pincharme y molestarme era fastidiosa. Yo hago otro tanto conmigo y con los demás. Empujo, empujo y lUCHO. Sin embargo, creo que soy un cobarde. Suelo decirme a mí mismo, «Jim, si no fueses un cobarde, trabajarias más duro»”.

Pasamos al ejercicio de caída, que Jim está ejecutando. Dice:

—Me voy a caer, voy a fracasar. Pero tengo que vencer, tengo que triunfar. —Y entonces la realidad vuelve, y comenta—: Naturalmente, ya he fracasado.

Pero Jim no es capaz de aceptar todavía esta realidad. Se golpea los muslos con los puños y dice:

—Voy a matarme si no aguento. Pero si aguento, voy a morir. Tengo miedo de contraer cáncer en los pulmones. Pero, cuanto más intento dejar de fumar, más fumo.

En el decurso de este monólogo, se cayó y rompió a llorar. Pero fue un pequeño desahogo nada más. Repitió el ejercicio con la otra pierna y siguió manifestando sus temores. Desahogar una ansiedad de este tipo con una intensa emoción es un procedimiento sumamente terapéutico. Terminado el ejercicio de caída Jim recordó un episodio de su niñez, que fue muy revelador.

—Tengo miedo de que, en cuanto todo esté de primera, me voy a morir. Yo vivo sólo a base de luchar. Si dejo de luchar, me muero. Cuando era niño, tuve una septicemía con fiebre alta y estuve yendo y viniendo del hospital cerca de un año. A veces estuve en coma. Tenían que sangrarme y hacerme transfusiones. Estuve a punto de morirme. Pero me alerré a la vida con toda mi fuerza de voluntad. Sé cómo existir cuando las cosas vienen mal. No sé cómo existir cuando todo va bien.

Teniendo en cuenta esta experiencia, no es difícil comprender por qué asociaba Jim la caída con la muerte. Para él, las dos

suponían rendir su voluntad. Pero sería una tontería creer que podía optar conscientemente por rendirse y fiarse de su cuerpo. Esta opción supone usar la voluntad para negarla, lo cual no conduce a nada. El temor de Jim a morir, a la muerte de su espíritu si se rendía a su madre, y a la muerte del cuerpo si dejaba de luchar, tiene que ser experimentado y analizado a fondo. Al mismo tiempo, él debe aprender a fiarse de su cuerpo y de sus sentimientos sexuales. Está conscientemente preparado para aceptar la realidad de su cuerpo y de sus emociones sexuales, pero fiarse de ellos depende de un nuevo conjunto de experiencias corporales que proporciona la terapia.

Este ejercicio específico ayuda también a estas experiencias. Cargar el peso del cuerpo sobre una sola pierna representa una presión suficiente para que los músculos se fatiguen. En un estado de agotamiento, los músculos no pueden mantener su tensión ni su contracción. Tienen que aflojarse, y poco a poco se empieza a sentir una fuerte vibración. Esto intensifica la sensación de la pierna, de forma que ya no se parece a una "pierna baldada y muerta". Al mismo tiempo, la respiración se hace más profunda. Los temblores pueden pasar por todo el cuerpo, pero la persona no se cae, y se sorprende al ver que la pierna sigue soportándola, aunque haya disminuido el control consciente de su cuerpo. Despues, cuando por fin se afloja la pierna y el sujeto se cae, experimenta un alivio considerable al ver que no está hecha de hierro y que el cuerpo se cae cuando ya no es capaz de sostenerlo. Finalmente, se comprende con toda claridad que la caída no es el fin, que no queda uno destruido al caerse, que el cuerpo puede levantarse otra vez.

Merece particular mención el simbolismo que encierra el ejercicio de caída. La tierra es símbolo de la madre, que a su vez representa a la tierra. La madre y la madre tierra son las fuentes de nuestra fuerza. En una de sus muchas peleas, Hércules luchó con Anteo. Lo derribó a tierra repetidas veces, pero, en lugar de ganar, Hércules iba perdiendo. Se estaba fatigando, en tanto que Anteo se levantaba cada vez más fuerte después de tocar la tierra. Entonces cayó en la cuenta Hércules de que su adversario era hijo de la madre tierra, y de que cada vez que volvía a ella, quedaba renovado y fortalecido. Al comprenderlo así, levantó en vilo a Anteo y lo sostuvo en el aire hasta que murió.

Todos somos hijos de la madre tierra y de nuestras madres respectivas, que debían constituir para nosotros una fuente de



fortaleza. Pero, desgraciadamente, como en el caso de Jim, la madre puede también ser un peligro para el niño, y hay que oponerle resistencia y no rendirse a ella. Por tanto, no puede uno ablandarse sin un agudo sentimiento de ansiedad. Quedar colgado representa un peligro real para la propia existencia debido a los procesos energéticos del cuerpo, en tanto que caer provocará un miedo a morir, pero no representa un riesgo real. La práctica del ejercicio de caída hace aflorar el conflicto con la madre, que de esta manera puede ser analizado y tratado, permitiendo a la persona aflojarse o caer con un sentido de seguridad. Porque la tierra es de todos.

Recibí hace poco una carta de cierto individuo a quien recomendé a mi colega el doctor Fred Sypher de Toronto, para que lo tratase de un agudo dolor de la parte inferior de la espalda, que le bajaba por la pierna derecha. "Uno de los más interesantes aspectos del tratamiento con el doctor Sypher", me escribió, "es el contacto con el suelo. El suelo se convierte en un amigo, en un consolador firme y seguro, que siempre está junto a uno, que puede impedir que se hiera dolorosamente, aunque se haga uno daño. No se puede caer si ya está uno abajo; y cuando ya está uno abajo, pueden solucionarse muchos problemas que quizás fuesen difíciles creyendo que se podría caer uno. Esto me permitió liberarme de buena parte del terror que siento dentro de mí".

En muchos casos, después del ejercicio de caída hacemos otro de levantarse. He oido a muchos pacientes manifestar el temor de que, si se caen, no van a ser capaces de volverse a levantar. Saben, desde luego, que pueden hacerlo con un esfuerzo de su voluntad, es decir, que pueden incorporarse. Pero de lo que no están seguros es de poderse *levantar*.

Levantarse o surgir es como crecer. Una planta, por ejemplo se levanta de la tierra, no se empuja a sí misma hacia arriba. La fuerza para levantarse viene de abajo; para estirarse, la fuerza procede de arriba. El ejemplo clásico de levantarse, es el del cohete que se eleva en proporción con la cantidad de energía que descarga por abajo. La acción corriente de andar pertenece a esta categoría de movimientos, porque, a cada paso que damos, apretamos la tierra con la planta, y ésta responde a la presión empujándonos hacia arriba. El principio físico que está aquí en juego es el de acción-reacción.

En el ejercicio de levantarse, la persona está de rodillas sobre una manta doblada tendida en el suelo. Los pies quedan extendidos detrás. Entonces adelanta uno de ellos y él se inclina también hacia adelante, de forma que parte de su peso gravita sobre ese pie. Le digo que sienta el pie sobre el suelo y se balancee hacia adelante y hacia atrás para intensificar la sensación. Luego se mueve ligeramente y echa todo su peso sobre la pierna dobrada hacia adelante. Ahora empujando hacia abajo con cierta fuerza, se levantará. Si esto se ejecuta como es debido, se siente una fuerza que surge a través del cuerpo desde la tierra, enderezándolo a uno. Sin embargo, no es éste un ejercicio fácil, y la mayor parte de la gente tiene que ayudarse levantándose un poco. Con la práctica se va haciendo más fácil y el sujeto aprende a dirigir la energía hacia abajo por la pierna para levantarse. Generalmente se ejecuta dos veces con cada pierna para desarrollar la sensación de apretar el suelo y levantarse.

Las personas gruesas y pesadas tienen una dificultad particular para practicar este ejercicio. Yo he visto cómo intentan levantarse, pero se desploman como niños pequeños. Es como si hubiesen perdido la capacidad de levantarse y se hubiesen tenido que resignar sicológicamente al nivel infantil, en que comer, más que correr y jugar, representaba el interés y la satisfacción de la vida. Veo a estos individuos funcionando simultáneamente en dos niveles, el adulto, en que su fuerza de voluntad es la que los permite levantarse o moverse, y el infantil, en que comer y sentirse impotente (sobre todo para comer) son las características más salientes.

Levantarse y caer son funciones antitéticas, que no pueden existir una sin la otra. El que no puede caerse no puede levantarse. Esto se ve claramente en el fenómeno del sueño, del cual decimos que caemos dormidos y nos levantamos por la mañana. En lugar de las funciones naturales de caer y levantarse, quienes utilizan su voluntad se acuestan y se tiran de la cama. Si no entra en juego la voluntad, como cuando se despierta uno por la mañana, estos individuos tienen dificultades para abandonar el lecho. Tras este problema está la ansiedad de caer, la incapacidad para acostarse temprano y quedar dormido fácilmente. La consecuencia es que estos individuos están cansados por la mañana y carecen de energía para levantarse con facilidad.

Después de haber practicado el paciente el ejercicio de caída, su cuerpo está mucho más suelto. Mi procedimiento suele con-



sistir en que trabaje en el asiento para respirar. Muchas veces la respiración adquiere un carácter más involuntario después de estos ejercicios, al producirse en el cuerpo temblores que pueden provocar sollozos y llanto. El individuo es siempre invitado a pasar por estos movimientos involuntarios del cuerpo, porque representan un esfuerzo espontáneo corporal por liberarse de la tensión.

Antes de pasar al tema de cómo surge la ansiedad de caerse, quisiera referir otro caso. Mark era un homosexual que ya había pasado los cuarenta y cuyo problema principal era la soledad y el aislamiento, porque no acertaba a expresar explícitamente sus sentimientos. Su cuerpo pesado parecía de madera, y dentro de él podía sentirse al niño asustado que no se atrevía a salir. En una sesión me refirió el sueño siguiente, que él mismo comentó:

—Anoche soñé que estaba dando una cena y que mis invitados eran el señor Cabeza y el señor Cuerpo. Probablemente era una anticipación de mi venida hoy aquí. Los dos eran bajos, musculosos, animados, de abultado pecho y tremadamente independientes. Me pareció como si no pudiesen coincidir. La cena no tuvo gran importancia. Yo quería unirlos, pero no pudimos ponernos de acuerdo para pasar la noche. La fiesta no se terminó.

Mark adoptó entonces la postura del ejercicio de caída. Al ponerse de pie frente a la manta, dijo:

—Veo un agujero. Siento como si me arrastrasen a él. Es muy profundo, como un pozo. Una de mis fantasías es intentar interminablemente salir de él. Parece que puedo verme fuera, pero la vez siguiente sigo todavía esforzándome por salir.

—Toda mi vida he tenido sueños de que me caía. Sólo soñar que me caía por las escaleras, y hoy en sueños me caigo de mucho más arriba. Este verano estaba en Europa y ocupaba un cuarto de hotel en un piso alto; estando completamente despierto, se me antojó que me sacaban de la cama, me llevaban al balcón y me suspendían en el espacio.

—Cuando era niño, podía treparme a los árboles, pero siempre que pudiese agarrarme a una rama. No creo que tuviese miedo a la altura mientras hubiese algo en que sujetarme. Cuando tenía ocho años, alguien me desafió a andar sobre una barandilla de unos sesenta centímetros por algo más de dos metros que había en el extremo de una torre de más de treinta metros de altura. La distancia que recorrió fue de unos setenta metros en

redondo. Lo logré. Pero más tarde, cuando estaba en el colegio, ni me atrevía a acercarme a aquella torre.

"También, cuando tenía seis, siete u ocho años, solía soñar que podía volar. Lo veía con tal realidad que creí que era posible. De hecho lo intenté ante unos curiosos. Traté de despegar, pero caí de brúces".

Cuando Mark estaba tendido en la manta después de haberse caído dijo:

—Nota una sensación de alivio al caer. Es como si estuviera construido de bloques que fuesen muy inestables. Siento como si estuviese encima de algo que se estremece mucho, y estoy mejor (tendido) en el suelo.

Cáusas de la ansiedad de caerse

Ya indiqué anteriormente que quizás los seres humanos sean los únicos animales que experimentan la ansiedad de la caída. Desde luego, todos los animales están sometidos a ansiedad cuando se caen. He visto cómo mi cotorra manifestaba ansiedad al perder el equilibrio en su perchero mientras dormía. Se despertaba con un estremecimiento de susto, procedía con aturdimiento unos momentos y por fin recuperaba su postura. Pero los seres humanos son susceptibles de este tipo de ansiedad aun cuando están colocados sobre una base sólida. Probablemente este fenómeno se remonte a través de nuestra historia evolucionaria hasta los tiempos en que nuestros antepasados vivían en los árboles como algunos primates.

Parece demostrado bastante convincentemente en antropología que el ancestro del género humano habitaba en los bosques antes de aventurarse a salir a las llanuras para buscar su mantenimiento. En *The Emergence of Man* (La aparición del hombre), John E. Pfeiffer describe cómo era la vida en los árboles y lo que significó: "Y, lo que es más importante todavía, la vida en los árboles dio lugar a una característica única, una nueva y crónica inseguridad e incertidumbre sicológica".² Esa inseguridad estaba relacionada con el peligro de caerse. Y las caídas eran comunes. Pfeiffer dice que los estudios hechos sobre el gibón, primate habitante de los árboles, muestran que, de cada cuatro adultos, uno tenía por lo menos un hueso roto. Pero vivir

² John E. Pfeiffer, *The Emergence of Man* (Nueva York, Harper & Son., 1969, pág. 21).

en los árboles representaba también sus ventajas. La comida era abundante, estaba relativamente segura de los animales de presa y estimulaba el desarrollo de las manos para agarrarse y sostenerse.

El peligro de caer se reducía considerablemente al poder colgarse de una rama con sólo una extremidad. Las crías de los monos se abrazan al cuerpo de su madre con los brazos y las piernas, y están agarrados a ella mientras se mueve entre los árboles. Además ella les presta apoyo con un brazo cuando lo tiene libre. Por lo tanto, si el hijo pierde el contacto con el cuerpo de la madre, se encuentra frente a la perspectiva inmediata de caerse, hacerse daño o morir. Los roedores, como, por ejemplo, las ardillas, que también viven en los árboles crían a sus hijos en nidos formados en el hueco de un árbol, donde están seguros mientras se marcha su madre. Pero los primates y simios moradores de los árboles se llevan consigo a sus hijos pequeños, que sólo se sienten seguros abrazándose al cuerpo de la madre.

El instinto del humano recién nacido de agarrarse y sujetarse con la mano se manifiesta desde el momento de su nacimiento, herencia de su historia filogenética. Si se los cuelga, algunos niños pueden soportar el peso de su cuerpo agarrándose con las manos. Pero ésta es sólo una capacidad vestigial, porque los infantes humanos necesitan estar sostenidos por alguien para sentirse seguros. Si este sostén se les retira de repente y se caen, se asustan y llenan de ansiedad. Sólo dos condiciones parecen asustar a un recién nacido: si no pueden respirar, experimentan una ansiedad de asfixia; y una voz fuerte y repentina les produce la llamada reacción de estremecimiento.

La historia filogenética del animal humano manifestada en la necesidad que siente el infante de que lo sostengan para creerse seguro, es la causa que predispone a la ansiedad de caerse. El verdadero motivo es la carencia de contacto físico con la madre y el que no lo sostenga en sus brazos.

En 1945 Reich dio a conocer cierta observación sobre la ansiedad de caerse de un infante de tres semanas. La incluyó en su estudio sobre la ansiedad de caída de los pacientes de cáncer, en los cuales es muy aguda y está profundamente estructurada esta ansiedad. Este artículo me produjo una impresión muy fuerte, pero habían de pasar veinticinco años antes de que me enfrentase con este problema en mi trabajo.

He aquí lo que dice Reich en cuanto al infante:



Al final de la tercera semana se le observó una aguda ansiedad de caída. Le aquejó cuando se le sacó del baño y se le colocó de espaldas sobre la mesa. No se apreció inmediatamente si el movimiento de acostarlo había sido demasiado rápido, o si fue el enfriamiento de su piel el que había precipitado la ansiedad de la caída. Sea de ello lo que fuere, el bebé *rompió a llorar violentamente, echó atrás los brazos como si quisiese apoyarse, trató de adelantar la cabeza, mostró una intensa ansiedad en los ojos y no se le pudo tranquilizar*. Fue preciso levantarla de nuevo. Al intentar bajarlo otra vez, la ansiedad de caerse volvió a aparecer con la misma intensidad. Sólo cuando se le cogió nuevamente, se calmó.³

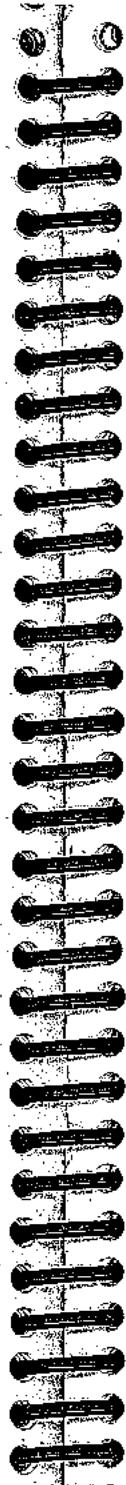
Después de este incidente, Reich observó que el brazo derecho del niño estaba empujado hacia atrás. *"Durante el ataque de ansiedad había echado atrás los dos hombros, como buscando apoyo". Esta actitud pareció continuar en ausencia de la ansiedad."*

Era evidente para Reich que el niño no tenía miedo consciente de caerse. El ataque de ansiedad sólo podía explicarse por la retirada de la carga de la periferia del cuerpo, y con ella, una pérdida del sentido de equilibrio. Era como si el niño hubiese caído en un ligero estado de choque, que Reich denominaba "anorgonia". En el choque, la sangre y la carga se retiran de la periferia del cuerpo, el individuo pierde su sentido de equilibrio, y cree que va a caerse o de hecho se cae. Las mismas reacciones se producen en cualquier organismo animal en un choque. Mientras continuase este estado, tendría dificultad en levantar las piernas y en contrarrestar la fuerza de la gravedad. Reich estaba interesado en saber por qué experimentaba el bebé lo que parecía un choque.

Sabía que había habido cierta falta de contacto entre él y su madre. Se estaba criando al niño a base de lo que él pedía, y este contacto con la madre le resultaba placentero y satisfactorio. Pero, cuando no se le daba de comer, el bebé quedaba en una cuna o en un carricoche junto a su madre, mientras ella trabajaba en su máquina de escribir. Reich creía que no estaba

³ Reich, Wilhelm, *The Cancer Biopathy* (Nueva York, The Orgone Institute Press, 1949), pág. 329.

⁴ *Ibid.*, pág. 330.



satisfecha la necesidad de contacto físico del infante. No se le tenía en brazos lo suficiente. Antes del ataque mencionado, había acusado una reacción particularmente fuerte a la criatura, que Reich denominaba orgasmo de la boca, manifestado en temblores y contracciones de la boca y la cara. Según sus palabras, "Esto hacía más necesario todavía el contacto". Cuando éste no llegaba y se acostaba al bebé, se le producía un estado de contracción.

Para corregir la tendencia a la ansiedad de caída en esta criatura, Reich utilizó tres procedimientos: *"Había que levantar al bebé cuando lloraba. Con esto se calmaba"*. Yo creo que habría sido mejor tener al niño en brazos con más frecuencia, como hacen las mujeres primitivas, utilizando un mantón. *"Había que traerle los hombros delicadamente hacia adelante, corrigiendo su fijación hacia atrás"*, a fin de evitar que se le desarrollase una armadura caracteriológica. Reich lo estuvo haciendo así unos dos meses en plan de juego. *"Era necesario dejar al niño caer de hecho para acostumbrarlo a las sensaciones de la caída. Esto también dio resultado"*. Y se hacía también muy suavemente y como jugando, cosa que el bebé aprendió a aceptar como un juego, y le gustaba.

¿A qué se debe el que persista esta ansiedad toda la vida en algunas personas? Es que los padres no reconocen el problema ni hacen nada por alterar la situación. Por ignorancia, no caen en la cuenta de qué la criatura necesita que la cojan y sostengan. Persiste su impulso de buscar contacto, pero va asociado con un temor creciente de que no hay base para esperar una respuesta, ni certidumbre de sus necesidades como organismo, ni motivo en qué apoyarse.

Reich estudió el caso de otro infante, cuyos progresos se siguieron en el Centro de Investigaciones de Infantes Orgona.⁵ Este niño pasó perfectamente dos semanas, pero se le presentó una bronquitis en la tercera. El pecho se le hizo sensitivo, la respiración laboriosa, y todo él parecía inquieto, a disgusto e infeliz. La investigación reveló que había algún trastorno en el contacto emocional entre madre e hijo. *"La madre parecía sentirse culpable por no ser una «madre sana»* y por no poder satisfacer todas sus expectaciones. Confesó que le molestaba la cantidad

⁵ Reich, Wilhelm, *Armoring in a Newborn Infant*, Orgone Energy Bulletin (Nueva York, Orgone Institute Press, 1951), Vol. 8, No. 3, págs. 120-138.

de energía y tiempo que tenía que consagrar al bebé, y estaba sorprendida y abrumada por tales exigencias. Y el infante respondía al malestar y a la ansiedad de la madre, con su propia ansiedad.

El informe sobre este caso es interesante por varias razones. En primer lugar, Reich observó que la región diafragmática "parecía responder primero y más acusadamente a la molestia emocional bioenergética". Según él, se extendían otros bloques en ambas direcciones desde esta zona. La tensión diafragmática está íntimamente relacionada con la ansiedad de caer, puesto que reduce la propagación de la excitación a la parte inferior del cuerpo. En segundo lugar, es evidente que un buen contacto consiste en algo más que en coger en brazos y tocar al infante. Esto, desde luego, es importante. Pero, para que la criatura se aproveche de ese contacto, el cuerpo de la madre tiene que estar caliente, acogedor y lleno de vida. Cualquier tensión que haya en su cuerpo se comunica a su hijo. En tercer lugar, Reich describió el elemento que yo considero esencial en la relación madre-hijo: "Que las madres disfruten con sus bebés, y el contacto se desarrollará espontáneamente".

La ansiedad de caída y los trastornos de la respiración son dos aspectos de un mismo proceso. En el párrafo anterior, Jim explicó el sentimiento o sensación de caer, cuando "el estómago se pone rígido y no se puede respirar". La ansiedad de caer, según Reich, "está relacionada con las contracciones rápidas del aparato vital, y de hecho, está producida por ellas. De la misma manera que la caída real causa contracción biológica, esta contracción provoca la sensación de caerse".⁶ Al retirarse la energía de las piernas y de los pies, se produce una pérdida de contacto con la tierra, provocando la sensación de que le desaparece a uno el suelo donde posa sus plantas.

Caer dormido

La ansiedad de caer no sólo lleva al temor a las alturas, sino al de cualquier situación que pueda provocar la sensación de caer en el cuerpo. En el idioma castellano y en el inglés hay una expresión muy significativa: la de "caer dormido". Pero en el

⁶ Reich, *Anorgonia in the Carcinomatous Shrinking Biopathy of Sex and Orgone Research*, Nueva York, Orgone Institute Press, 1955. Vol. IV, pág. 32.

inglés existe además la frase de "caer en amor", o sea, enamorarse, que metafórica y poéticamente tiene su correspondiente en castellano, a saber, "caer bajo las flechas de Cupido", o "caer en las redes del amor". Pero, podemos preguntar, ¿no se tratará más que de expresiones literarias? ¿En qué se parece el paso de la vigilia al sueño, al acto de caer? Si hay un paralelo entre ambos estados a nivel corporal, podemos entender a qué se debe el que tantas personas tengan dificultad en caer dormidas, necesitando un sedante para calmar su ansiedad y facilitar el tránsito de la conciencia a la inconciencia.

Este tránsito ha sido considerado desde hace mucho tiempo como un movimiento hacia abajo. De hecho, si alguien cayese dormido estando de pie, se desplomaría como quien sufre un vaíso y pierde la conciencia. Pero hay muy pocos hombres que se queden dormidos de pie. Nos dormimos tendidos, gracias a lo cual no se desplaza nuestro cuerpo al espacio. Por lo tanto, la sensación de caer debe obedecer a un movimiento interno, a algo que ocurre dentro del cuerpo cuando el sueño invade al individuo.

Nos puede dar una clave la frase de "hundirse en el sueño", porque, realmente, se siente uno "hundirse" mientras se va quedando dormido. Empieza el proceso con una sensación de embotamiento. De repente se hace pesado el cuerpo. Lo experimentamos en los ojos, en la cabeza y en las extremidades. Hace falta un esfuerzo para que el adormilado conserve los ojos abiertos y sostenga levantada la cabeza. Si dormita, la cabeza se le cae. Parece como si las extremidades no tuviesen fuerza para sostener el cuerpo. Hundirse en el sueño es como hundirse en la tierra. Se experimenta un fuerte deseo de tumbarse y darse por vencido en la lucha contra la fuerza de la gravedad.

A veces llega el sueño rápidamente. La persona está despierta, cuando de pronto, en el momento siguiente, se queda inconsciente. Otras veces el sueño va viniendo gradualmente, y puede sentirse la pérdida progresiva de sensación en las diferentes partes del cuerpo. Yo he observado, mientras estaba acostado junto a mi mujer con la mano encima de su cuerpo, que primero perdía la conciencia de su cuerpo, y después, la de mi mano. Pero si presto demasiada atención a mis sensaciones, vuelvo a despertarme. La atención es una función de la conciencia, que la intensifica. Generalmente, para mí esto sólo representa un rato muy breve, y antes de caer en la cuenta, estoy profundamente dormido. Na-

turalmente, no puede saberse cuándo ocurre esto, porque la actividad de conocer se desvanece con el sueño.

Al caer dormido se retira la excitación y la energía de la superficie del cuerpo y de la mente. Lo mismo ocurre en el proceso de caerse, por lo cual, las dos situaciones son energéticamente equivalentes. Desde luego, son prácticamente distintas en cuanto que, cayéndose al suelo, uno puede hacerse daño, pero caer dormido en la cama es algo seguro. No obstante, la ansiedad asociada con la caída puede acompañar también al quedarse dormido, porque tiene el mismo mecanismo dinámico. Aquí entra la capacidad del individuo para rendir el control de su ego, porque esto supone el retiro de la energía de la superficie de la mente y del cuerpo. Cuando el control del ego se identifica con la supervivencia, como ocurre en las personas que operan en gran parte a base de ejercitarse la voluntad, hay una oposición inconsciente a rendir ese control y se producen situaciones de severa ansiedad.

La ansiedad neurótica procede de un conflicto interno entre un movimiento energético del cuerpo y el control inconsciente para limitar o detener ese movimiento. Este control se ejerce a través de las tensiones musculares crónicas estructuradas principalmente en la musculatura estriada o voluntaria, que está normalmente bajo el control del ego. Este control consciente se pierde cuando la tensión de un conjunto de músculos se hace crónica. No es que el control se rinda, sino que se torna inconsciente. El control inconsciente del ego es como un centinela sobre el cual la personalidad o el ego ha perdido autoridad. Funciona como una entidad independiente y adquiere poder en proporción directa con la cantidad de tensión corporal crónica. Cargar, descargar, fluir y moverse, es la vida del cuerpo que este centinela tiene que frenar y limitar en aras de la supervivencia. Uno quisiera dar rienda suelta a su desahogo, pero el guardián dice: "No, es demasiado peligroso". De manera parecida se nos frenaba cuando éramos niños pequeños y se nos castigaba o amenazaba por armarse mucho alboroto, ser demasiado activos o manifestar demasiada vivencia.

Todos sabemos que la caída es menos peligrosa cuando uno abandona todo intento de controlarse. El individuo que ansiosamente trata de controlar su caída, de hecho puede romperse un hueso inclusive antes de llegar a tierra. Esta fractura está causada por una súbita contracción muscular. Los niños que tienen



un control personal débil, y los borrachos en que está minado generalmente, se caen sin hacerse mucho daño. El secreto de la caída es dejarse llevar, permitir que las corrientes fluyan libremente por el cuerpo y no asustarse de la sensación. Por eso algunos atletas y jugadores de fútbol practican la caída para evitarse daños graves.

No todos los neuróticos padecen ansiedad de caída. He dicho anteriormente que, si se pudiera bloquear el sentimiento, no se experimentaría ansiedad. Así le ocurría a Bill, el escalador de peñas. Lo que da miedo, es la sensación. Si se puede interrumpir la propagación de la excitación o evitar su percepción, desaparece el miedo. Así se explica por qué no todos los neuróticos tienen dificultades para caer dormidos. Esto sólo provoca ansiedad o miedo cuando se siente cómo se retira la energía de la superficie. No habiendo sensación conectada con el paso de la conciencia al estado del sueño, no se producirá ansiedad.

No es que esta sensación sea atemorizante de por sí; puede experimentarse como un placer. Si atemoriza, es porque el retiro de la energía de la superficie corporal y el desvanecimiento resultante de la conciencia se parecen a la muerte. Lo mismo ocurre al morir, sólo que en este caso ya no hay regreso. Si hubiese conciencia a algún nivel de la relación entre caer dormido y morir, sería imposible rendir el control del ego al proceso natural.

En *La tráicion al cuerpo* menciono el caso de una joven que padecía esta ansiedad: contaba un sueño en que, según decía, "experimenté vivamente la realidad de la muerte, lo que significa ser bajado a tierra y quedar allí hasta que se desintegre uno".

Y luego añadió: "Comprendí que eso me iba a ocurrir a mí, lo mismo que a todo el mundo. De niña no podía conciliar el sueño debido a la ansiedad de que iba a morirme mientras dormía, y a despertarme en un ataúd. Me sentía atrapada, sin salida posible".⁷

En esto hay una extraña contradicción. El que muere mientras duerme no se despierta en un ataúd. Esta muchacha tiene miedo de morir, pero también de ser atrapada, encarcelada, lo cual se asimila con la muerte, porque la vida es movimiento. Morir es estar atrapado sin poderse mover, pero estar atrapado

⁷ Lowen, *Betrayal of the Body*, op. cit., pág. 185.

también es morir. Para esta paciente, la conciencia es más que el simple conocimiento; es una alerta potenciada contra la posibilidad de ser atrapada. Caer dormido supone la rendición de este estado de alerta, por lo que presenta el peligro de ser aprisionado o morir.

Interpretando un poco más su declaración, yo asimilaría el ataúd con su cuerpo. Normalmente, al despertarse, lo primero de que uno cae en la cuenta, es de su cuerpo. La conciencia vuelve por el mismo orden en que se retiró: primero la del cuerpo, después la del mundo exterior. Mucho depende, por tanto, de cómo experimente uno su cuerpo. Si lo experimenta carente de vitalidad, podría parecer un ataúd que aprisiona al espíritu. Además estaría sometido a corrupción y desintegración, cosa que sólo ocurre con los cadáveres. Despertar en un cuerpo vivo en que se sienten bullir las vibraciones de la vida constituye tanto placer como rendirse a un cuerpo cansado que necesita dormir.

Algo muy placentero ocurre en el cuerpo cuando uno se rinde al sueño. Se desvanecen las preocupaciones del día y se retira uno del mundo para entrar en un estado de reposo y paz tranquila. El cambio de la vigilia al sueño se advierte principalmente en la respiración de la persona. Muchas veces podemos asegurar cuándo se ha quedado dormido alguien por el cambio en la calidad y ritmo de su respiración. Se hace más profunda y audible, más lenta, más igual. Este cambio se debe a que el diafragma se libera del estado de tensión en que se mantiene durante las actividades del día. En el sueño, se aflojan los centros inferiores de energía del cuerpo. Esta liberación diafragmática ocurre cuando nos enamoramos o tenemos un orgasmo.

Según la antigua filosofía, el cuerpo estaba dividido en dos zonas por el diafragma, ese músculo abovedado que recuerda la redondez de la Tierra. La región superior al diafragma se relacionaba con la conciencia y con el día, es decir, con la región del aire. La zona inferior era la del inconsciente y la de la noche; se consideraba como la región de las tinieblas. La conciencia se asimilaba al Sol. El levantarse del Sol sobre el horizonte terrestre, trayendo la luz del día, correspondía a un surgimiento de excitación dentro del cuerpo, desde los centros abdominales hasta los del pecho y la cabeza. Esta expansión hacia arriba de los sentimientos producía el despertar de la conciencia. Todo lo contrario ocurría en el sueño. El ponerse el Sol o su caída en



el océano, como la veían los hombres primitivos, correspondía al flujo de la excitación hacia abajo, a las regiones del cuerpo inferiores al diafragma.

El vientre equivale simbólicamente a la Tierra y al mar, que son regiones de oscuridad. Pero de estas áreas procede la vida, como procede del vientre. Son la morada de las fuerzas misteriosas que intervienen en los procesos de la vida y de la muerte. Allí habitan también los espíritus de las tinieblas que moran en las regiones inferiores. Al asociarse estas ideas primitivas con la moralidad cristiana, las regiones inferiores se asignaron al diablo, que es el príncipe de las tinieblas. Seducía a los hombres para lograr su caída a través de las tentaciones sexuales. El diablo tiene su habitáculo en el centro de la Tierra, y también en el del vientre, donde arden las llamaradas del sexo. Rendirse a estas pasiones podría conducir al orgasmo, en que la conciencia se aturde y el ego se disuelve, fenómeno que se llama "la muerte del ego". También el agua se asocia con el sexo, probablemente porque la vida empezó en el mar. El miedo a ahogarse, que muchos pacientes relacionan con el temor de caerse, puede tener conexión con el miedo a rendirse a las emociones sexuales.

Hemos idealizado tanto el amor, que pasamos por alto su relación estrecha e íntima con el sexo, especialmente con sus aspectos eróticos y sensuales. Yo he definido el amor como la anticipación del placer,⁸ pero es particularmente el deleite sexual el que lo tienta a uno a "caer en las redes del amor". Sicológicamente, supone la rendición del yo a la persona amada, que adquiere más importancia que el mismo yo. Pero esta rendición supone una bajada de sentimientos en el cuerpo, un flujo de excitación hacia lo más hondo del abdomen y la pelvis. Esto produce sensaciones deliciosas de derretirse. Uno se derrite literalmente de amor. Las mismas placenteras sensaciones se producen cuando la excitación sexual es muy intensa y no se limita al área genital. Preceden al pleno desahogo orgásmico.

Por extraño que parezca, el acto de caer provoca sensaciones parecidas, a lo cual se debe el que los niños se diviertan tanto en los columpios. Al dejarse llevar por el balanceo hacia abajo, fluyen corrientes de agradable sensación por todo el cuerpo. Muchos recordarán esta emoción. También se experimentan en él carrusel cuando baja, lo cual es indudablemente el motivo de

⁸ Lowen, *Pleasure*, op. cit.

que sea una diversión tan popular. Muchos deportes producen un placer semejante de caída, como el buceo, el tirarse desde un trampolín, etcétera.

El secreto de este fenómeno está en el aflojamiento del diafragma, que permite la propagación a la parte inferior del cuerpo de una excitación fuerte. Se ve claramente si pensamos que la retención del aliento en estas actividades provoca ansiedad y destruye el placer. Lo mismo acontece en el sexo. Si se tiene miedo de entregarse y se retiene el aliento, la sensación de derretirse no se produce, y el clímax sólo es parcialmente satisfactorio.

La expresión a que nos referimos al principio de este párrafo, "caer en las redes del amor", parece contener una contradicción, porque hay en el amor un sentimiento de exaltación, de no estar en alto o elevarse. ¿Y cómo se puede caer a la altura? Sin embargo, sólo cayendo se llega al elevado estado de la excitación biológica. El que se lanza desde un trampolín se cae antes de levantarse; aprieta con los pies el trampolín para proyectarse en el aire. El elevarse produce otra caída, la cual a su vez provoca otra subida. Si el orgasmo es la gran caída, lo magníficamente que uno se siente después de un acto sexual *altamente satisfactorio* es el rebote natural de la descarga. En el terreno del amor andamos sobre una nube, pero esto es porque antes nos hemos permitido caer.

Para entender a qué se debe este efecto poderoso de la caída, debemos considerar la vida como un movimiento. La ausencia de movimiento es la muerte. Pero este movimiento no consiste esencialmente en el desplazamiento horizontal en el espacio al que dedicamos tanto tiempo. Es el subir y bajar pulsante de la excitación dentro del cuerpo, manifestada en brincos y saltos, en estar de pie y tendidos, siempre buscando alturas mayores, pero siempre necesitando volver a tierra firme, a la realidad de nuestra existencia terrena. Tanta energía dedicamos al esfuerzo de ascender y realizar más, que muchas veces nos cuesta trabajo bajar y calmarnos. Quedamos colgados y tenemos miedo de caernos. Ahora bien, al tener miedo de caer, nos zafamos constantemente por subir más, como si de esta manera pudiésemos alcanzar una seguridad mayor. Los niños que tienen ansiedad de caer necesariamente se convertirán en adultos cuya meta en la vida será subir más y más. Si llega uno con la imaginación hasta la Luna, corre el peligro de hacerse lunático, quedarse en el vacío, en el aislamiento. Por encima de la atmósfera de la Tierra se



cierne uno en el espacio. Se pierde el efecto saludable de la gravedad, con que la Tierra tira de nuestros cuerpos, y puede uno fácilmente desorientarse.

El sueño y el sexo están íntimamente relacionados, porque al buen sexo sigue el buen dormir. De la misma manera, como todo el mundo sabe, el sexo es el antídoto mejor de la ansiedad. Pero, para que produzca este efecto, debe ser uno capaz de entregarse a la emoción sexual. Desgraciadamente, la ansiedad de caer se asocia con el sexo y limita su función natural como canal principal para descargar las tensiones y excitaciones. Podemos realizar el acto sexual, pero a nivel horizontal energéticamente hablando, y no hay caída que libere ni surgió exhalante. Estamos obligados a ayudar a nuestros pacientes a dominar la ansiedad de caer para que puedan disfrutar completamente del sexo y del sueño, levantándose de ambos renovados y vigorizados.

8

Tensión y sexo

La gravedad: idea general de la tensión

Tratar de la tensión y del sexo en un mismo capítulo no debe parecer extraño a nadie, puesto que el desahogo sexual, como todo el mundo sabe, desempeña la función de descargar tensiones. Por lo tanto, cualquier estudio de la tensión debe incluir un análisis del orgasmo sexual. Pero primero debo exponer una idea general de la naturaleza de la tensión.

La tensión es consecuencia de la imposición de una fuerza o presión en el organismo, que reacciona a ella movilizando su energía. Evidentemente, si el organismo puede escapar a esa fuerza, no estará sujeto a tensión. Desde luego, hay tensiones naturales asociadas con la vida, que el organismo no puede evitar, aunque está normalmente bien equipado para hacerles frente. Existen además presiones resultantes de las condiciones del vivir social, que varían según la situación cultural del individuo. Tenemos un ejemplo al circular en automóvil por una autopista muy frecuentada, donde es preciso estar en un alerta constante para evitar accidentes peligrosos. En una sociedad tan notablemente competitiva como la nuestra, son muy numerosas estas presiones para mencionarlas detalladamente. Las relaciones interpersonales están frecuentemente llenas de tensión. Siempre que haya peligro de violencia, existe tensión. Y finalmente, están las tensiones de las limitaciones que se impone uno mismo, las cuales influyen en el cuerpo igual que las fuerzas externas.

214



La más universal de todas las fuerzas naturales que producen tensión, es la gravedad. Podemos temporalmente escapar a esta tensión acostándonos, pero, en cuanto nos levantamos o movemos, volvemos a estar sujetos a ella. Para levantarse y moverse, hace falta movilizar la energía a fin de contrarrestar la fuerza de la gravedad. El estar de pie no es un proceso mecánico. Aunque nos ayuda la disposición estructural de nuestros huesos, los músculos tienen que desplegar un trabajo considerable para mantener esta postura. Cuando nos cansamos o se nos agota la energía, resulta difícil, si no imposible, levantarse. Los soldados que tienen que permanecer inmóviles durante largos ratos pueden caer desplomados cuando se les agota la energía. Este colapso se produce también cuando la persona recibe un choque, sicológico o físico, que hace retirarse a su energía de la periferia de su cuerpo.

La caída es la salvaguardia de la naturaleza contra el peligro de una tensión ininterrumpida. Sencillamente llega el momento en que el cuerpo no puede trabajar más y se desploma. Se sabe que ha habido soldados que han muerto por haber traspuesto este límite estando de pie. Conocemos también la muerte por agotamiento a causa del calor, cuando falla la resistencia del cuerpo a la tensión de las altas temperaturas. Pero, aun en este caso, el caer o el tenderse reduce considerablemente el peligro, puesto que se elimina la tensión de la gravedad.

En general, puede considerarse la tensión como una fuerza que presiona desde arriba sobre el individuo, o que tira de él desde abajo. Las cargas pesan sobre nosotros, presionándonos, en tanto que la gravedad nos empuja hacia abajo. Contrarrestamos estas presiones con nuestra energía, ejerciendo contrapresión sobre la tierra. Según el principio físico, esa acción es igual a la reacción: si empujamos hacia el suelo, éste presiona hacia arriba, sosteniéndonos. Por eso decimos que una persona hace frente y se mantiene de pie ante una situación difícil.

La postura erecta es exclusivamente humana. El hombre es el único animal para el que resulta natural esta postura. Sin embargo, requiere un gasto considerable de energía. A pesar de que el cuerpo humano está anatómicamente adaptado para ella, no creo que pueda explicarse sólo a base de mecánica el que se sostenga sobre dos piernas. Debemos reconocer que el organismo humano es un sistema más cargado de energía que el de los demás animales, y que este nivel mayor de energía o de excitación es el que le ha permitido adoptar la postura erecta.

No es preciso esforzarse en demostrar que el organismo humano está más cargado de energía. Suficientemente lo prueba el historial de sus actividades y realizaciones. No es éste el lugar más indicado para decidir si ésta energía tiene alguna calidad o valor contra la gravedad, como creía Reich, o si el organismo la usa para compensar la fuerza de la gravedad. Lo importante es que circula a lo largo del eje del cuerpo humano hacia arriba y hacia abajo. El efecto de esta fuerte pulsación es que los dos polos del cuerpo se excitan considerablemente y se convierten en centros de intensa actividad.

Estamos habituados a pensar que el dominio del hombre sobre la Tierra se debe en fin de cuentas al desarrollo superior de su cerebro. Así es indudablemente. Pero también es verdad, como han señalado muchos antropólogos, que contribuyó considerablemente a su desarrollo como especie dominante del orbe, la caza en grupo, la sociedad compartida y la fuerte unión de la pareja macho y hembra. En último análisis, la sociabilidad humana es un reflejo de la sexualidad.¹ El escape de la sexualidad femenina de su sujeción al ciclo del celo desempeñó un papel importante en la estabilidad de la sociedad humana, al brindar una oportunidad para la satisfacción y el placer sexual continuo dentro del seno de la familia. Esto permitió al varón consagrarse como hace falta a la mujer y a su prole para garantizar la seguridad de los hijos.

Yo opino que el desarrollo de un gran cerebro, el interés y actividad sexuales mayores del animal humano y su postura erécta son resultado de la carga mayor de energía del organismo de nuestra especie. Esta carga mayor es también la responsable de su postura erécta. A este incremento de energía, acompañaron necesariamente determinados cambios anátomicos y fisiológicos. No creo que lo procediesen, porque todas estas actividades peculiares humanas requieren un grado de excitación o un volumen de energía que no tienen los demás animales.

Se han atribuido muchas cualidades humanas que merecen mención a la postura erécta de nuestra especie. Lo más importante es que libera a las extremidades superiores de las funciones de apoyo y locomoción, permitiendo su evolución en el brazo y en la mano humana. Podemos agarrar y manejar diversos objetos,

¹ Weston LaBarre, *The Human Animal* (Chicago, The University of Chicago Press, 1954). Hay en este libro un excelente estudio sobre la importancia del cuerpo y la sexualidad humana en las relaciones sociales.

lo mismo utensilios que armas, tenemos un grado extraordinariamente elevado de sensibilidad en la punta de los dedos, gracias a lo cual nuestro tacto es discriminador, y estamos capacitados para desarrollar toda una gama de movimientos en nuestros brazos y manos, que han enriquecido nuestra expresión por medio del gesto.

Sin embargo, otro resultado es que el hombre se enfrenta al mundo exponiendo el aspecto más vulnerable de su cuerpo, el vientre. Su pecho y corazón, su vientre y flancos son más accesibles al tacto y están menos protegidos de ataques. Se comprende que el afecto esté relacionado con esta manera de vivir en el mundo. En tercer lugar, el que la cabeza del hombre se levante por encima del resto del cuerpo es en parte la razón, a mi entender, de que se haya establecido una jerarquía de valores en su manera de pensar.

Freud atribuyó el origen del asco al levantamiento de la cabeza sobre la tierra. En la mayor parte de los mamíferos, la nariz está al mismo nivel que las salidas excretoras y sexuales, y estos animales no experimentaban los sentimientos de repugnancia que estas funciones inspiran al hombre. No estoy preparado para discutir este punto, que, según Freud, contribuía de alguna manera a la predisposición humana a la neurosis. Indudablemente, hemos adjudicado a las funciones del extremo corporal de la cabeza valores superiores al extremo contrario. No podemos lógicamente decir "extremo de atrás", porque las asentaderas constituyen en realidad el extremo "inferior" del cuerpo. Como humano y civilizado, yo he aceptado este sistema de valores, que está justificado a mi juicio, siempre que no haga al hombre volverse contra su naturaleza animal básica, tan íntimamente asociada con las funciones de la mitad inferior del cuerpo.

Sin embargo, para entender los problemas que puede provocar la postura erécta bajo tensión, es preciso observar su mecánica. Aquí las asentaderas desempeñan un papel importante. Estoy de acuerdo anatómicamente con Robert Ardrey en que el cambio que estabilizó la postura erécta del hombre fue el desarrollo de sus glúteos. Estas dos grandes masas musculares, que actúan junto con la inclinación de la pelvis hacia atrás, proporcionan el soporte estructural del cuerpo erecto.

La razón de mi coincidencia con Ardrey, es que he observado que, cuando se contraen las nalgas y la pelvis se mueve hacia adelante, el cuerpo entra en un estado de colapso parcial. Así

puede verse en la estructura del carácter masoquista, que he descrito anteriormente. Y es interesante advertir que, en el masoquista, el cuerpo adopta un aspecto de primate o simio, debido a su postura caída y también a su vellosoidad, aunque ésta no siempre se presente. La estructura masoquista está producida por una tensión ininterrumpida —presión de arriba y de abajo—, a la que no se pudo escapar ni resistir el niño. No tenía más remedio que someterse. Para tolerar la tensión continuada, su musculatura se desarrolló excesivamente, lo cual constituye uno de los caracteres físicos de esta estructura.

El masoquismo es una tercera forma en que la gente reacciona a la tensión. Incapaz de escapar a ella ni de resistir a la presión, sortear la situación presionante, el masoquista se somete y resigna a ella. Este rasgo de su personalidad se desarrolla en una situación en que ni puede huir ni contrarrestar la presión.

Desgraciadamente, el patrón que se adopta queda establecido en los primeros años de la niñez al intentar el sujeto ceder a las presiones de los padres y de las autoridades escolares. Allí se decide cómo va a bandearse con la tensión cuando sea adulto. En la estructura masoquista advertimos la característica de la sumisión junto con la formación de una musculatura superdesarrollada para poder tolerar la presión. Sin embargo, si ésta se ejerce pronto, en el año primero de la vida, la sumisión es imposible, porque el infante no puede construir la musculatura necesaria para desarrollar la tolerancia. También le es imposible retirarse físicamente de la situación. Y desde luego, hacer frente a la tensión es algo que ni puede imaginarse a esa edad. Entonces, su *modus vivendi* termina por ser la retirada sicológica. El infante o el niño se disocia de la situación y de la realidad. Habita un mundo de fantasía, sueña que vuela —negación de la tensión de la gravedad— o se refugia en el autismo.

Esta será la pauta que siga más tarde en su vida, cuando se enfrente a cualquier tensión abrumadora. Cuando la presión se aplica ya entrada la niñez, como en el caso del carácter rígido, él hará frente a la tensión. Sin embargo, si ésta es continua, la resistencia se convertirá en una actitud caracteriológica, que se traducirá en la rigidez del cuerpo y de la mente. El individuo de estructura rígida hace frente a todas las tensiones, aunque no haga falta y le pueda perjudicar. Y, como se ha estructurado de esa manera, llegará inclusive a buscarse tensiones para demostrar cómo puede contrarrestarlas.



El lector comprenderá sin duda alguna a estas alturas que tales tipos de reacción a la tensión están estructurados en el cuerpo y forman parte de una actitud del carácter del individuo. Entonces reacciona de hecho a la tensión, aun cuando no sea objeto de presión alguna exterior. En este caso podemos hablar de presiones que él mismo se impone. El ego (o lo que Freud llama supér ego) se incorpora la presión como condición necesaria para vivir.

Pongamos el caso de una persona que tiene los hombros levantados y cuadrados, como expresando sus sentimientos, que son principalmente los de soportar una carga. Quizás no sea consciente de ese sentimiento o actitud, pero esto es lo que dice su cuerpo. Si suponemos hipotéticamente que la cantidad de tensión muscular de sus hombros equivale a la necesaria para cargar 50 kilos, sería lógico deducir que está sometido a esa presión. Actúa a nivel corporal como si ese peso estuviese presionándolo hacia abajo. Sería mejor para él que de hecho lo cargase, porque entonces tendría conciencia de la carga y tarde o temprano la abandonaría. Pero, en las condiciones en que está, padece una tensión constante sin conciencia de ello, y por tanto, sin ser capaz de desembarazarse de su peso.

Toda tensión muscular crónica representa una tensión continua sobre el cuerpo. Esta es una idea que pone miedo a cualquiera. Una tensión constante, como ha dicho Hans Selye,² ejerce un efecto destructor sobre el cuerpo. No importa cuál sea la índole de la tensión; el cuerpo reacciona a todas ellas con un síndrome general de adaptación. Este síndrome consta de tres fases. La primera se llama reacción de alarma. El cuerpo reacciona a una tensión aguda, descargando las hormonas medulares adrenales que movilizan la energía del cuerpo para hacer frente a la tensión. Cuando ésta constituye un daño físico al cuerpo, la reacción de alarma adopta la forma de un proceso inflamatorio. Si esta reacción logra imponerse al daño y eliminar la tensión, el cuerpo se tranquiliza y vuelve a su condición natural homeostática. Pero si la tensión continúa, comienza la fase segunda, en la cual el cuerpo trata de adaptarse a la tensión. Esto requiere la presencia de hormonas adrenales corticosteroides, cuya función es antiinflamatoria. Pero el proceso de adaptación necesita también energía, que debe movilizarse de las reservas corpo-

² Hans Selye, *The Stress of Life* (Nueva York, McGraw-Hill, 1956).

rales. La fase segunda es como una guerra fría, en la cual el cuerpo trata de frenar al agente portador de la tensión, ya que no pueda eliminarla. Esta fase puede prolongarse mucho tiempo, pero el cuerpo llega a debilitarse tarde o temprano. Después viene la fase tercera, que se llama etapa de agotamiento. El cuerpo ya no tiene energía para detener la invasión de la tensión.

Esta breve explicación de la idea de Selye sobre las reacciones a la tensión no hace gran justicia a su importante contribución a nuestro entendimiento del cuerpo. Sin embargo, el amplio alcance de nuestro tema y su amplitud no nos permite dedicar a su obra la atención que merece. Pero, por otra parte, no puede pasársela por alto en ningún estudio sobre la tensión. De importancia particular para nosotros es la fase tercera, o sea, la de agotamiento. Si se entiende como fatiga o cansancio crónico, es probablemente el problema más universal de nuestra cultura. Yo lo interpreto como señal de que muchos individuos están al borde del agotamiento a consecuencia de las tensiones continuas.

La existencia de estas tensiones corporales limita la energía requerida para hacer frente a los trajines de la vida diaria. Cuando esas presiones musculares se reducen en virtud de la terapia bioenergética, el sujeto puede bandearse mejor con las tensiones de su situación personal. El secreto de hacer frente a la tensión consiste sencillamente en poner la energía suficiente para ello, pero esto sólo es posible cuando el cuerpo está libre de presiones.

Resumiendo, yo describiría la situación que aqueja a tantas personas de la manera siguiente: están padeciendo una gran tensión, pero creen que, si se dan por vencidos, esto equivaldría a confesar su debilidad, derrota y fracaso como seres humanos. En este trance desesperado, aprietan las mandíbulas, entesan las piernas, contraen rígidamente las rodillas y se aprestan a la lucha con una voluntad que a veces resulta increíble. Como decía mi paciente Jim, "no puede uno ser un flojo, que abandone sin más ni más". En muchos aspectos, este tesón constituye una virtud admirable, pero puede producir, y de hecho produce, afectos desastrosos en el cuerpo.

Dolor de la parte inferior de la espalda

La consecuencia directa e inmediata de la tensión es muchas veces un dolor agudo en la parte inferior de la espalda, que inmoviliza a la persona y hasta la obliga a guardar cama durante



algun tiempo. Trata de levantar un objeto pesado, cuando de repente siente un dolor penetrante en la región sacrolumbar y no puede incorporarse. Decimos que ha experimentado un espasmo en la espalda. Uno o más músculos, generalmente los de un lado, entran en un estado espástico agudo que provoca un dolor torturante a cualquier movimiento que se haga de la espalda. A veces, consecuencia de este espasmo, se produce una hernia de algún disco intervertebral, que presiona alguna raíz nerviosa y causa al sujeto un dolor que se le propaga a lo largo de una pierna. No es común esta hernia del disco; la presión sobre el nervio puede proceder del mismo músculo espástico.

Aunque yo soy siquiatra, he tratado a muchas personas que padecían este problema. Algunos eran pacientes de la terapia bioenergética que acusaban una tendencia a trastornos de carácter espástico en la parte baja de la espalda. Otros me consultaban porque el tratamiento bioenergético se refiere a la tensión muscular. Voy a decir de plano que no tengo una cura rápida ni fácil para esta condición. El individuo que esté inmovilizado por el dolor necesita descansar en la cama hasta que le vaya remitiendo. Este descanso contribuye a eliminar la tensión de la gravedad, y el músculo comienza a relajarse poco a poco. He organizado un programa de ejercicios bioenergéticos para estimular el aflojamiento de los músculos tensos e impedir la repetición del espasmo.

Para entender estos ejercicios, es preciso saber a qué se deben los espasmos. ¿Qué tipo de actitud postural o de contención es el que hace a un individuo vulnerable a un problema de la parte inferior de la espalda? Es una equivocación creer que se debe a la postura erecta. Y tampoco puede decirse que sea normal padecer esta molestia. Es una condición muy extendida y común en nuestra cultura, pero lo mismo pasa con las enfermedades cardíacas y la miopía, por ejemplo. ¿Podrá afirmarse que la gente es susceptible de dolencias cardíacas porque tiene corazón o de miopía porque tiene ojos. Hay culturas en que son desconocidos los problemas de la espalda, raras las enfermedades cardíacas, e inexistente la miopía. La diferencia no está en la gente, porque ellos también caminan erectos y tienen corazón y ojos. Es que no están sometidos a la clase y grado de tensión, que aquejan al hombre occidental.

¿Se deben realmente los problemas de la parte inferior de la espalda a la tensión? Hasta ahora he indicado que sólo hay

relación entre ambos fenómenos cuando el sujeto levanta un objeto pesado. Pero ha habido muchos que han sufrido espasmos en el extremo inferior de la espalda, desarrollando actividades al parecer inofensivas. Con sólo inclinarse para recoger del suelo una cosa pequeña, sufren espasmos dolorosos. Esto no tiene nada de raro. Conozco un caso en que el espasmo se le produjo a la paciente mientras dormía. Es evidente que no hay siempre tensión en la acción que provoca el espasmo. Pero sí hay tensión en cada caso.

Un joven padeció un espasmo grave cuando se iba a trasladar a un apartamiento con su novia. Durante dos días estuvo haciendo afanosamente maletas y bultos, y ya había terminado su faena casi completamente, cuando se le ocurrió agacharse a recoger un libro... y fue a parar al hospital. Tal como yo logré informarme cuando lo vi, tenía un conflicto respecto al traslado. Su relación con la muchacha era intensa, pero casi siempre estaban discutiendo y tenían inseguridades y choques por celos. No le parecía bien la mudanza por una porción de motivos, pero tenía que hacerla para defender la relación con su novia. En eso consistía su presión. Con el percance de que fue víctima, ya no se hizo el traslado. Creía que no podía volverse atrás, pero la espalda se le resintió y no tuvo más remedio que ceder. Creo que la cosa fue de lo más sencillo. La tensión le estaba resultando ya intolerable, y se le dañó la espalda.

Hay otro caso de una actriz que estaba tomando parte en una representación que deseaba abandonar hacia tiempo. No se llevaba muy bien con el director y algunos miembros de la compañía. Además estaba tremadamente agotada por los numerosos ensayos y por trabajar hasta bien entrada la noche. Quería dejarlo, pero no podía. Entonces cometió una "equivocación", hizo un falso movimiento y cayó desmayada en el suelo cuan larga era. Dejó la representación, sí, pero en una camilla rumbo al hospital. Su cuerpo le falló, sencillamente. Puede decirse también que su tensión era ya intolerable.

La mujer que sufrió un espasmo en la espalda mientras dormía estaba siendo víctima de una presión considerable por entonces. El día anterior le había empezado a molestar la espalda. Estuvo trajinando afanosamente con las tareas de la casa, pero notó que se tambaleaba y que no caminaba derecha. Había tenido antes un ataque que la hizo guardar cama una semana, y conocía los síntomas. Pero todavía se resistía: "En cuanto ter-



mine, voy a meterme en la cama a descansar". Terminó y estuvo reposando un rato, pero evidentemente no fue bastante. Cuando la abatió el espasmo, tuvo que guardar cama una semana.

¿Por qué es la parte inferior de la espalda la que falla? ¿Por qué es esta zona particularmente vulnerable a la tensión? Contestamos a eso que en esta zona se encuentran dos fuerzas opuestas que provocan tensión. Una es la de la gravedad, que opera en unión de todas las presiones que se ejercen sobre la persona desde arriba, órdenes de la autoridad, obligaciones de la profesión, sentido de culpabilidad y cargas tanto físicas como sicológicas. La otra es una fuerza que actúa hacia arriba a lo largo de las piernas, manteniendo la postura eructa del individuo y sosteniéndolo para responder a las demandas y cargas colocadas sobre él. Estas dos fuerzas se encuentran en la región sacro-lumbar.

Esta idea se comprende claramente estudiando la tensión de la gravedad. Puede hacerse formidable si tiene uno que aguantar durante mucho tiempo en la misma postura. Entonces se plantea la pregunta siguiente: "¿Cuánto tiempo pueden sostenerle a uno las piernas?". Tarde o temprano tienen que rendirse; pero cuando las piernas se rinden, la espalda se salva. Cuando corre peligro, es cuando las piernas no ceden. Entonces es la espalda la que se abate.

Debo decir que hay una condición en que el individuo puede estar inmóvil durante un periodo increíblemente largo de tiempo, un día, dos días o más. Es curioso que en esta condición ni las piernas ni la espalda se rinden. Se llama catatonía, y es una modalidad de la esquizofrenia. Cuando se piensa en la catatonía, se comprende que la persona se ha rendido, es decir, se ha agotado. Ya he dicho en otra ocasión que la disociación es una de las formas en que reacciona la gente ante una tensión abrumadora. El catatónico es un disociado. Ya no hay unión entre su espíritu o su mente y su cuerpo. Éste se ha transformado en una estatua. Los catatónicos se quedan en posturas estatuarias.

Nuestras piernas están naturalmente estructuradas para resistir y reaccionar a la tensión. Esto es una función de la rodilla. La actividad de la rodilla confiere al cuerpo su flexibilidad. La rodilla es la parte del organismo que absorbe los choques. Cuando la presión desde arriba es demasiado grande, la rodilla se encorva, y cuando es intolerable, se dobla del todo y el individuo se cae.

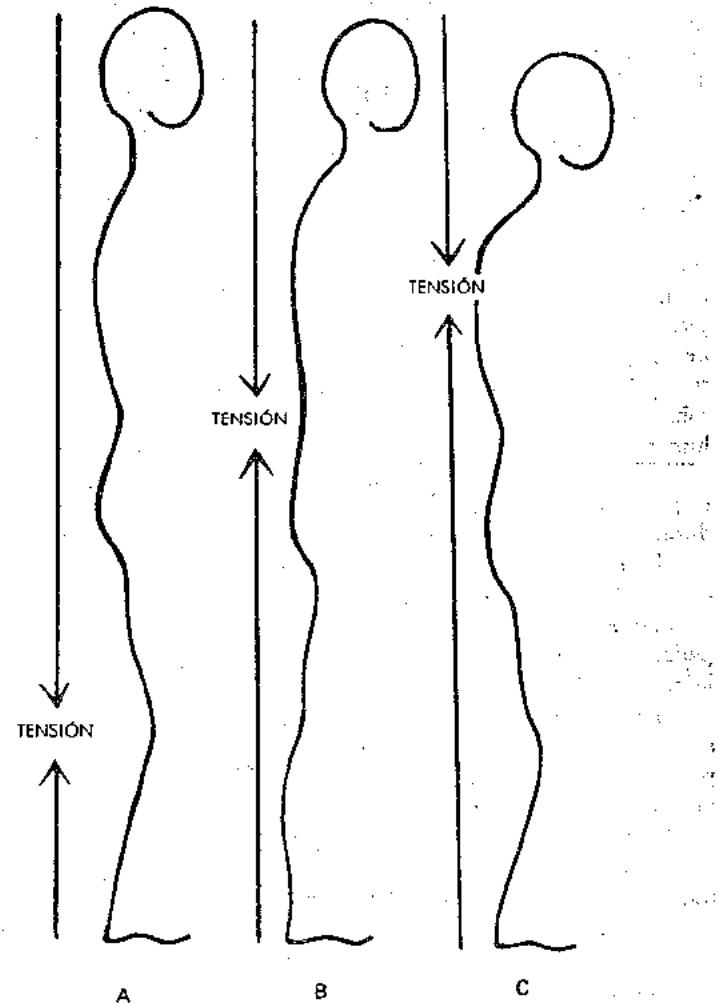


FIGURA 8.1

Cuando en la personalidad existe la ansiedad de la caída, las rodillas pierden esta función. El individuo se queda con las piernas tensas para hacer frente a la presión, y los músculos de sus piernas se pondrán rígidos para hacerles funcionar como soportes inflexibles. Tiene miedo de la flexibilidad, porque supone para él peligro de caerse.

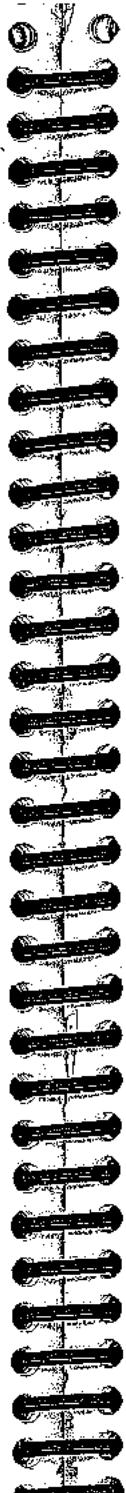
Cuando las piernas están sueltas y flexibles, la presión desde arriba se transmite a ellas y se descarga en tierra. Pero cuando se entesan las rodillas y se ponen rígidas las piernas para aguantar la presión, esta rigidez se extiende hasta el sacro y la pelvis. Toda la presión se localiza en la zona sacrolumbar, que se hace vulnerable.

Voy a presentar tres siluetas estilizadas del cuerpo humano para expresar gráficamente mi idea (figura 8.1).

La silueta de la izquierda muestra una postura bastante normal. Las rodillas están ligeramente dobladas y la pelvis libre, es decir, no está rígida en una posición fija. Esta postura corporal permite que la presión se trasmite a las rodillas, que actúan como absorbadoras o amortiguadoras de choques. Si la presión es demasiado grande, las rodillas ceden. Pero esto ocurre rara vez. Como el que adopta esta postura no tiene miedo de caer, tampoco tiene miedo de abandonar o cambiar de posición. Cuando se le haga intolerable la postura, adoptará otra. Permitirá que la relación ceda antes que su cuerpo.

La silueta central muestra la postura del individuo de rodillas apretadas y rígidas. En este caso, la parte inferior del cuerpo, incluso la pelvis, funciona como una base rígida. Esta posición indica que el individuo es persona muy insegura, por lo cual necesita una base rígida de apoyo. Con esta postura se concentra toda la tensión en la región sacrolumbar, obligando a tensarse considerablemente a los músculos de la misma. Como la persona está bajo una tensión continua, cualquier cantidad adicional importante de tensión puede producir el colapso de la espalda en esta zona. Otra consecuencia del estado de concentración de los músculos sacrolumbares, es la tirantez excesiva que se produce en los ligamentos y huesos de las articulaciones invertebrales, que con el tiempo llegan a provocar una condición artrítica.

La silueta de la derecha muestra una postura diferente. La parte superior de la espalda está arqueada, como indicando que necesita estar continuamente cargando un gran peso. Tiene las rodillas ligeramente dobladas, pero esto no es consecuencia de la posición hacia adelante de la pelvis. En esta postura toda la espalda se ha rendido bajo la tensión, que no toca a la región sacrolumbar. Es la postura típica del masoquista, que prefiere aguantar la presión a enfrentarse con ella. La protección que representa esta actitud para la zona inferior de la espalda se adquiere a expensas de toda la personalidad. Le fallará al individuo



si realiza un fuerte esfuerzo por resistir y contraatacar. Cuando esto ocurre, como en el curso del tratamiento terapéutico, se experimenta tensión en la parte inferior de la espalda. Siempre se lo advierte por anticipado a estos pacientes. A pesar de todo, el problema nunca llega a ser demasiado agudo, porque el paciente ya está practicando ejercicios bioenergéticos para liberar la pelvis y reducir la tensión en la región sacrolumbar.

Es significativo que las glándulas adrenales, que secretan las hormonas que inmovilizan la energía del cuerpo para hacer frente a las situaciones de tensión, estén localizadas en la región lumbar, encima de los riñones y contra la pared posterior del cuerpo. En consecuencia, puede determinar el grado de tensión a que el cuerpo está sujeto. Ahora bien, lo que no sé es cómo lo hacen. No creo sin embargo que debamos considerar puramente casual su localización.

Lo más importante para mí, es que demuestra que el cuerpo está organizado de conformidad con los principios bioenergéticos. Así lo confirma también el lugar que ocupa otra importante glándula endocrina, la tiroideas.

La glándula tiroideas regula el metabolismo del organismo, o sea, el proceso de oxidación del alimento para producir energía. Podría decirse que regula la producción de energía, segregando una hormona, la tiroxina, que circula en la corriente sanguínea, estimulando la oxidación de los metabolitos en las células del cuerpo. Cuando es escasa la tiroxina, el individuo se siente pesado por falta de energía; en cambio, cuando es excesiva, provoca hiperactividad nerviosa. Pero la hormona no es la que produce la energía. Ésta está directamente determinada por la cantidad y clase de alimentos que comemos, por el volumen de aire que respiramos y por las necesidades corporales de energía. La hormona coordina la producción de energía con su necesidad.

La glándula tiroideas rodea a la tráquea por tres lados, inmediatamente por debajo del cartílago tiroideo. Está localizada en la parte angosta del cuello, lo mismo que las glándulas adrenales en la zona estrecha de la cintura. Y, así como las glándulas adrenales están situadas de determinada manera para ser sensibles a la tensión, la glándula tiroideas ocupa la posición necesaria para ser sensible a la respiración. Se desarrolla embrionariamente como un desenvolvimiento de la faringe, lo mismo que los pulmones. Esto indica que la secreción de la tiroxina está directamente relacionada con la cantidad de aire que se respira. La medicina



conoce esta relación desde hace mucho tiempo, y la utiliza para averiguar el índice metabólico basal de un individuo. Midiendo su respiración por unidad de tiempo en estado de reposo, se obtiene la indicación de la secreción de tiroxina. Sin embargo, no se llegó a suponer que la posición de la glándula tuviese que ver con esta relación. Yo creo que no es algo puramente fortuito, sino que, debido a su posición y origen embrionario, la glándula participa o reacciona a la expansión y contracción ligera de la tráquea mientras se respira, y por tanto, puede coordinar las actividades metabólicas del cuerpo con la inhalación de oxígeno.

Pero volvamos a la tensión, a la región sacrolumbar y a las glándulas adrenales. Todo el mundo sabe que John F. Kennedy padecía un grave trastorno en la parte inferior de la espalda. Se recordará que llevaba demasiado altos y cuadrados los hombros, lo cual indicaba que sobre ellos cargaba pesadas responsabilidades. Sin embargo, debemos decir que esta postura corporal se desarrolló en él mucho antes de que se dedicase a la vida pública. Es preciso buscar su origen en las experiencias de su niñez. En cuanto la actitud quedó estructurada en su cuerpo, lo predispuso a aceptar ese tipo de responsabilidades, cualquiera que fuese su costo personal; y en efecto, él era un hombre así. Además, Kennedy estuvo afligido por la enfermedad de Addison, que consiste en la pérdida casi completa de adrenalina por agotamiento de dicha glándula. En mi opinión, esto puede ocurrir cuando una persona está sometida a presión continua, lo cual provoca primero una hiperactividad de esta glándula, y más tarde, su agotamiento.

La tensión afecta adversamente no sólo a la salud emocional, sino a la salud física del sujeto. Puesto que vivimos en tiempos caracterizados por una tensión extrema, tenemos que aprender a proteger nuestros cuerpos y mentes de los efectos perjudiciales de la tensión. Para reducir la vulnerabilidad del individuo a la tensión, es preciso tratar de liberar las defensas físicas y síquicas para que no se abaten. Esto no es nada fácil en una cultura que atribuye un valor excesivo al éxito y a la realización, a conquistar las alturas y prepararse para ello. Nuestros egos no son lo suficientemente fuertes para aceptar el fracaso, y por eso forzamos a nuestros cuerpos a hacer frente a situaciones nocivas para la salud. Nuestro éxito final es temporal y vacío, porque el cuerpo se nos arruina bajo una tensión tan continuada. Pero es tan grande el miedo al fracaso en nuestra cultura, que el ego se

resiste a someterse al cuerpo hasta que se produce el colapso final. El fracaso se identifica con esta sumisión a un nivel profundo. Las defensas del ego deben ser analizadas cuidadosamente en cada caso, como parte de la terapia.

Además, es necesario tratar insistentemente los elementos físicos o estructurales del cuerpo que bloquean su abatimiento. Nosotros realizamos en la terapia bioenergética dos grupos de ejercicios para ayudar a la persona a ponerse en contacto con su cuerpo y a reducir las tensiones musculares que evitan la descarga de la excitación o el desahogo de la tensión. En el primer grupo están todos los ejercicios que tienen por objeto asentjar al individuo sobre la tierra a través de sus pies y a superar su ansiedad de caer o de fracasar. Ya he descrito algunos de estos ejercicios, y volveré a referirme de nuevo a ellos. El segundo grupo tiene por fin especial liberar la pelvis y abrir la salida a los sentimientos sexuales. Algunos van a ser descritos en el párrafo siguiente, que trata del desahogo sexual. Se comprenderá claramente por lo que he dicho antes que, si la pelvis está inmóvil y rígida en una posición fija, impide que pase hacia abajo y por las piernas, donde debe descargarse, cualquier presión que proceda de arriba. Entonces la tensión se concentra en la región sacrolumbar, con las consecuencias que ya hemos visto.

La flexibilidad de las rodillas es fundamental para operar de manera eficiente sobre la parte inferior del cuerpo. Las rodillas apretadas y rígidas impiden que la excitación o la sensación fluya a lo largo de las piernas hasta los pies. Por eso, una de las primeras máximas de la terapia bioenergética es "tener las rodillas ligeramente encorvadas en todo momento". Hay además algunas otras consignas, como la de dejar caer los hombros y no meter hacia adentro ni tensar los músculos del vientre. Estas sencillas directrices pueden contribuir notablemente a mejorar la respiración del individuo y a intensificar la circulación de sus sensaciones, y pueden recomendarse a cuantos tengan interés por poseer un cuerpo más lleno de vida y de reacciones. Es necesario seguir estas normas para contrarrestar el postulado cultural que dice: "Los hombros atrás, el pecho adelante, el vientre metido". Este postulado se propone ayudar al individuo a mantenerse erguido, pero en realidad lo forza a estar tieso y rígido.

La consigna de tener las rodillas encorvadas es importante como se sabe para levantar un objeto pesado. Si no se hace así, puede provocar un espasmo en la parte inferior de la espalda.



Oí dar esta consigna al anunciatord de un partido profesional de futbol, explicando que el zaguero que no tiene encorvadas las rodillas pierde poder y está expuesto a una lesión grave. Entonces, ¿por qué no lo hacen todas las personas cuando están de pie, ya que esta postura es de tensión?

Los pacientes que no la adoptan normalmente con las rodillas ligeramente encorvadas consideran que no es natural al principio, y hasta creen que les comunica cierto sentido de inseguridad. Pero el caso es que las rodillas rígidas sólo producen una ilusión de seguridad, y esta ilusión es la que desaparece en la postura de las rodillas encorvadas. Al principio, hace falta prestar atención consciente para llegar a desarrollar el hábito de estar de pie con las rodillas sueltas, como decimos. Puede practicarse, por ejemplo, mientras se afeita el sujeto, mientras se lavan los platos o mientras se espera en una esquina de la calle a que cambie la luz. Al cabo de cierto tiempo se siente uno a gusto en esta nueva postura, y entonces parece antinatural y torpe estar erguido sobre las rodillas apretadas. Además, se adquiere conciencia de las propias piernas y del porte que se tiene al estar de pie. Quizás se sientan uno más cansado, pero, en lugar de oponerse a ello, debe uno ceder y descansar.

La etapa siguiente consiste en lograr que se produzca alguna vibración en las piernas. El objeto es reducir su rigidez, porque la vibración es la manera natural de aliviar la tensión muscular. Cuando el individuo se afloja, el cuerpo le empieza a vibrar como un resorte libre de tensión. Nuestras piernas son como resortes, y si las tenemos tensas mucho tiempo, se endurecen y entesan, perdiendo su elasticidad.

Puede hacerse vibrar a las piernas de diversos modos. El ejercicio más común en bioenergética es adoptar la posición de doblarse hacia adelante y tocar el suelo con las manos, manteniendo ligeramente encorvadas las rodillas. Ya he descrito este ejercicio al hablar del asentamiento sobre la tierra. Siempre se ejecuta cuando el individuo ha estado sobre el asiento para respirar y después de haber practicado la postura del arqueo.

En el tratamiento de los problemas de la parte inferior de la espalda, hago que el paciente alterne la posición del arco con la de doblarse por la cintura, inclinándose lo más que pueda hacia adelante y hacia atrás, sin que se produzca excesivo dolor. Con el ejercicio de doblarse hacia adelante se afloja la musculatura de la parte inferior de la espalda; pero debe practicarse poco a

poco si el individuo se está recuperando de alguna lesión aguda de la espalda. Después, cuando ésta quede relativamente libre de dolores, le conviene tenderse en el suelo encima de una manta enrollada que se debe colocar en la parte inferior de la espalda. Esto puede causarle dolor. Recomendamos al sujeto que acepte el dolor y no se tense contra él. Si logra hacerlo, los músculos de su espalda se aflojarán. Pero no debe forzarse este ejercicio, ni ningún otro. Si se forza, se provoca precisamente la tensión que estamos intentando aliviar. Cuando el paciente pueda hacer este ejercicio fácilmente, debe tenderse sobre un asiento respiratorio, con la presión aplicada a la parte inferior de la espalda. El asiento debe colocarse junto a una cama, de forma que sobre ella descansen la cabeza. Recomendamos igualmente al paciente que se afloje y relaje al sentir el dolor; sin tensarse contra él. Verá cómo desaparece en cuanto se abandona y no intenta ofrecerle resistencia.

La dificultad principal que hay que superar en un problema de la parte inferior de la espalda, es el miedo, el miedo al dolor. Tenemos que ayudar a los pacientes a dominarlo para que se liberen completamente de toda molestia. El miedo crea tensión, y la tensión provoca dolor. Así quedan en medio de un círculo vicioso, del cual no parece haber más salida que la intervención quirúrgica. Yo nunca la recomiendo, porque no hace nada para aliviar la tensión muscular, que es el origen del trastorno. Entabillando la espalda, puede eliminarse el dolor al reducir su movilidad, pero conozco personas que se han sometido más de una vez a esta operación sin haber reportado beneficio alguno considerable. Estos pacientes hacen notables progresos con el tratamiento bioenergético.

Restableciendo la movilidad de la parte inferior de la espalda, puede eliminarse el dolor. Pero, para ello, hay que superar el miedo. Estos pacientes no sólo tienen miedo al dolor, sino a lo que el dolor significa, porque es una señal de peligro. Temen que se les quiebre de hecho la espalda. Este temor asalta a la superficie cuando están tendidos en el asiento respiratorio sobre la parte inferior de la espalda. Cuando les pregunto de qué tienen miedo o cuándo empieza a dolerles, invariablemente me contestan: "Tengo miedo de que se me rompa la espalda".

En mi larga experiencia, nadie se ha lesionado en la espalda haciendo los ejercicios bioenergéticos, si los practica como es debido. Ahora bien, practicarlos como es debido significa no pro-



ponerse con ellos solucionar un problema, sino ponerse en contacto con él a nivel corporal. No deben forzarse los ejercicios hasta pasar más allá del punto de peligro, al cual se llega cuando el individuo se asusta. En este caso, es necesario un análisis de su miedo. Hay que hacerle preguntas como las siguientes: "¿De dónde sacó usted la idea de que se le iba a romper la espalda?"; o bien, "¿Cuál podría ser la causa de que se le partiese la espalda?".

Tarde o temprano el paciente llegará a asociar su miedo de quebrarse por la espalda con alguna situación o episodio de su niñez. Por ejemplo, quizás recuerde la amenaza de que fue objeto por parte de su padre o de su madre: "Si te agarro, te parto la espalda". Con esto quizás trataron de amagar al chiquillo rebelde, amago que significa que iban a quebrantar su espíritu o la espina dorsal de su resistencia. A esta amenaza reaccionó él acaso endureciendo o poniendo rígida su espalda, como si quisiese decir: "Tú no me vas a romper la espalda". Pero, en cuanto la espalda ha adquirido una rigidez crónica, el temor de que se le quiebre se ha estructurado dentro del cuerpo, como parte de su defensa.

No es siempre necesaria una amenaza verbal claramente expresada para producir el endurecimiento de la espalda. Lo más corriente es que haya un conflicto declarado de voluntades, en cuya situación el niño entesa o aprieta inconscientemente la espalda para mantener su integridad. En todos los casos, la rigidez de la espalda denota una resistencia inconsciente, una oposición a rendirse o darse por vencido. Esto tiene su aspecto positivo, que es la defensa de la integridad corporal, pero también tiene el aspecto negativo de resistirse a necesitar, desear y amar. La rigidez bloquea el desahogo del llanto y el abandono al deseo sexual. Cuando la gente llora, decimos que rompe en llantos y sollozos. El miedo a romperse es fundamentalmente el temor a entregarse y rendirse. Es importante que el paciente establezca asociaciones que le permitan comprender de dónde procede su miedo.

El individuo no puede quebrarse a menos que esté atrapado, como lo están los niños en su relación con sus padres. Los pacientes no están en ese caso: a todos ellos se les dice que son libres para practicar o no determinado ejercicio, y que deben sentirse con libertad plena para dejarlo si así lo desean. Pero en general los pacientes y muchas personas están atrapadas por lo rígido de sus tensiones musculares crónicas, y proyectan este sen-

timiento en sus relaciones. Por eso los ejercicios nunca deben hacerse a la fuerza, puesto que así se intensifica la sensación de estar atrapados. La razón de ejecutarlos debe ser averiguar lo que ocurre en el cuerpo del paciente, y por qué. No podemos soportar el sentimiento de que el ejercicio nos va a romper la espalda si no procedemos con cautela, porque entonces seguramente nos perjudicará.

He dicho que había diversos procedimientos para hacer vibrar las piernas. Posiblemente el ejercicio más sencillo de los que aplicamos, es que el paciente se tienda en la cama sobre la espalda y estire las dos piernas. Si se flexionan los tobillos y se empujan los talones hacia arriba, el estiramiento de los músculos de la parte de atrás de las piernas provocará por lo general vibración en ellas.

La vibración del cuerpo tiene una función importante además de aliviar la tensión. Permite al individuo experimentar movimientos involuntarios placenteros del cuerpo, que son expresión de su vida y fuerza vibrante. Si el individuo tiene miedo de experimentarlos, porque cree que debe estar en control pleno de sí mismo en todo momento, perderá su espontaneidad y terminará en estado de rigidez automática.

Voy a explicarlo en términos más enérgicos. Los movimientos involuntarios del cuerpo son la esencia de su vida. Las palpitaciones del corazón, el ciclo respiratorio y los movimientos peristálticos de los intestinos son acciones involuntarias, pero, aun a nivel de todo el cuerpo, estos movimientos tienen una importancia máxima. Nos desternillamos de risa, lloramos de dolor o de tristeza, temblamos de cólera, saltamos de alegría, brincamos de júbilo y sonreímos de satisfacción. Como todas estas manifestaciones son espontáneas o involuntarias, nos commueven profundamente en lo más hondo. Y la más plena, satisfactoria e importante de estas reacciones involuntarias, es el orgasmo, en el cual la pelvis se mueve espontáneamente y todo el cuerpo se convulsa en el éxtasis del desahogo.

El desahogo sexual

El desahogo satisfactorio sexual descarga el exceso de excitación del cuerpo, reduciendo grandemente su grado general de tensión. En el sexo, el exceso de excitación se concentra en el clímax. La experiencia de una liberación sexual satisfactoria pro-



porciona al individuo un sentimiento de quietud y relajamiento, que muchas veces se traduce en un estado de somnolencia. Es una experiencia extraordinariamente placentera y colmada de satisfacción. Puede provocarse a uno pensamientos como el siguiente: "¡Ah! Conque esta es la vida. Qué bien se siente uno".

Esto hace suponer que hay experiencias sexuales no satisfactorias y que no provocan esta reacción. Se puede tener un contacto sexual insatisfactorio, donde hay excitación pero no se llega al clímax del completo desahogo. Cuando ocurre así, el individuo queda muchas veces frustrado, inquieto y en un estado de irritabilidad. Pero la falta de clímax no lleva necesariamente a la frustración. Cuando es bajo el nivel de excitación sexual, el no llegar al clímax no produce gran perturbación en el cuerpo. Puede de producir un malestar súquico, si el fallo se considera como síntoma de impotencia. Pero esa molestia súquica puede evitarse reconociendo que la falta de clímax obedeció a un nivel bajo de exaltación sexual, en cuyo caso el contacto sexual, si se trata de individuos que se quieren, puede ser agradable en sí mismo.

Además, no todos los clímax son plenamente satisfactorios. Hay desahogos parciales, en que sólo se descarga parte de la excitación. Podría decirse que es una satisfacción parcial, pero esto constituye una contradicción *in terminis*. Satisfacción indica plenitud o llenumbre; sin embargo, estas contradicciones pueden existir y de hecho existen en los sentimientos de la gente. Puede uno estar satisfecho con un ochenta por ciento de descarga, si es el máximo que ha logrado, porque en los sentimientos entran factores súquicos que los modifican. Una mujer que no haya experimentado nunca un clímax sexual y goza uno, lo considerará satisfactorio cualquiera que sea el grado de su desahogo. Sólo podemos describir una de estas sensaciones comparándola con otra anterior: en este caso la comparación es imposible.

He evitado hasta ahora lo más posible emplear la palabra "orgasmo", porque se usa y entiende equivocadamente muchas veces. Decir, como Albert Ellis, que "un orgasmo es un orgasmo" no es más que jugar con las palabras. Asimila el orgasmo con el clímax, lo cual es un error, y no establece distinción alguna entre los distintos grados de desahogo y satisfacción. No hay dos actos sexuales idénticos en cuanto a sensación o experiencia. No hay orgasmo que sea igual a otro. Las cosas y los hechos sólo son iguales cuando no interviene el sentimiento. Pero la experiencia es única siempre en cuanto entran los sentimientos en juego.

Reich daba a la palabra "orgasmo" un sentido muy especial, puesto que para él indicaba la entrega completa a la excitación sexual, con la intervención total del cuerpo en los movimientos convulsivos de la descarga. El orgasmo, tal como lo describía él ocurre de cuando en cuando a la gente, y constituye una experiencia extática, pero es bastante rara, y esto lo reconocía también Reich. En nuestra cultura es algo extraordinario responder plenamente a cualquier situación. Estamos todos sumergidos en demasiados conflictos para rendirnos del todo a sentimiento alguno.

Yo creo que deberíamos emplear la palabra "orgasmo" en el sentido de desahogo sexual en que hay movimientos placenteros espontáneos, convulsivos e involuntarios del cuerpo y de la pelvis, experimentados como satisfactorios. Cuando sólo entra en juego el aparato genital en la sensación de descarga y desahogo, yo diría que se trata de una reacción demasiado limitada para llamarla orgasmo. Debería describirse nada más como eyaculación en el hombre, o clímax en la mujer. Para poderla calificar de orgasmo, el desahogo debería extenderse a otras partes del cuerpo —a la pelvis y a las piernas por lo menos— y tendría que haber algún movimiento placentero involuntario en el cuerpo. El orgasmo debe ser una experiencia emocional. Porque nos sentimos emocionados con ella. Si se comoviere todo nuestro cuerpo o nuestro ser espontáneamente, en especial si el corazón responde, el orgasmo sería pleno. Esto es lo que queremos todos en nuestra actividad sexual.

El orgasmo, sea pleno o parcial desde el punto de vista del cuerpo, libera de tensión las partes que responden activamente. Pero esa liberación no es permanente. Como estamos sujetos diariamente en nuestra vida a tensiones, éstas surgen de nuevo. Hace falta una vida sexual satisfactoria, no basta con una experiencia, si se quiere mantener bajo el nivel de tensión en el cuerpo.

No es mi propósito crear una mística en torno al orgasmo, aunque estimo que esta función es de importancia crítica. No es la única manera de liberar las tensiones, ni debe utilizarse conscientemente con ese objeto. No se llora para aliviar la tensión; se llora porque está uno triste, pero, sin embargo, el llanto es una forma básica de descargar la tensión. Aunque el orgasmo pleno sea el mecanismo más satisfactorio y eficiente de descarga, no por eso debe deducirse que el sexo sin ese orgasmo o la unión



sexual sin el clímax carezca de importancia y esté vacío de placer. Practicamos el sexo por placer, y éste debe ser el criterio principal de nuestro comportamiento sexual. Lo único que quiero dejar asentado, es que el orgasmo pleno es más agradable y placentero, hasta el punto de que puede llegar a las alturas del éxtasis. Pero, como el grado de placer depende de la cantidad de excitación preliminar, lo cual está más allá de nuestra voluntad o control, debemos aceptar con agrado el placer que experimentemos.

El problema que tiene la mayor parte de la gente, es que las tensiones están tan hondamente estructuradas en su cuerpo, que raramente experimentan el desahogo orgásmico. Los movimientos convulsivos placenteros resultan para ellos atemorizantes, y la entrega al placer se les antoja peligrosa. Aunque no lo quieran confesar, la mayor parte de la gente tiene miedo de dejarse llevar por la vehemencia de las sensaciones sexuales, y son incapaces de hacerlo. Y sin embargo, muchos pacientes manifiestan, al comenzar su tratamiento terapéutico, que su vida sexual es buena, que están satisfechos y no tienen problema sexual de ningún género. En algunos casos no conocen otra cosa, y el escaso placer que disfrutan es lo que ellos creen que es el sexo. En otros casos entra en juego el orgullo. El ego masculino particularmente levantará todo tipo de defensas para negar su deficiencia o insatisfacción sexual. Al avanzar la terapia, tanto los que están en el primer caso como los del segundo van adquiriendo conciencia de lo deficiente de su actividad sexual. Y lo comprenderán al experimentar un desahogo sexual más pleno y satisfactorio.

En todos los casos, el cuerpo del individuo muestra el estado verdadero de su funcionamiento sexual. La persona cuyo cuerpo está relativamente libre de grandes tensiones manifestará el reflejo del orgasmo mientras está tendido en la cama y respirando. Ya describí en el primer capítulo lo que era esta reacción corporal, cuando hablé del tratamiento terapéutico que personalmente recibí de Reich. Conviene repetir la descripción aquí.

El individuo está tendido en la cama, con las rodillas dobladas para que sus pies tengan contacto con ella. La cabeza está echada hacia atrás, como para que no intervenga, por así decirlo. Los brazos caen a ambos flancos del cuerpo. Cuando la respiración es fácil y profunda, y no hay tensiones musculares que bloquen las ondas respiratorias cuando pasan a lo largo del cuerpo, la pelvis se mueve espontáneamente con cada respiración.

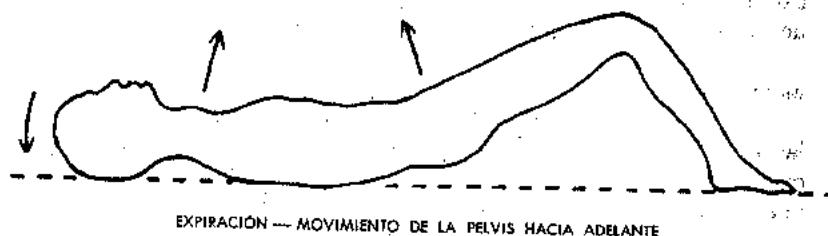


FIGURA 8.2

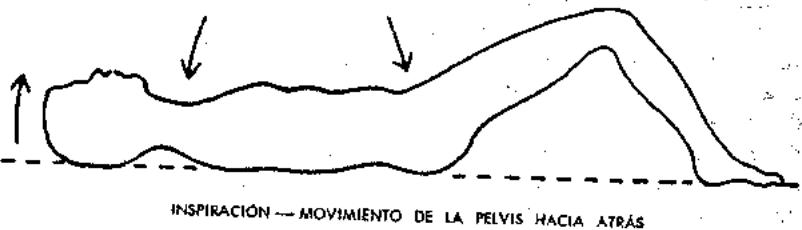


FIGURA 8.3

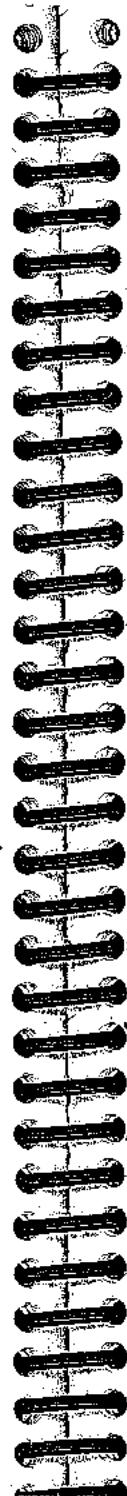


FIGURA 8.4

Se levanta al exhalar y se baja al inspirar. La cabeza se mueve en dirección contraria: se levanta al inspirar y baja al exhalar. La garganta, sin embargo, se levanta o adelanta con la expiración. Así puede verse en las figuras 8.2 y 8.3.

Reich describió el reflejo como un movimiento en que se juntan los dos extremos del cuerpo. Sin embargo, la cabeza no toma parte en este movimiento hacia adelante, sino que cae hacia atrás (véase figura 8.4). Si se observa la figura y se imaginan extendidos los brazos también, el movimiento podría describirse como circular o rodeando algo. Se parece a la acción de una amiba que se moviese en torno a una partícula de alimento para apresarla y engolfarla. Es una acción mucho más primitiva que la de mamar, en que la cabeza desempeña el papel más importante. La actividad de mamar está relacionada con la inspiración. Al inhalar, la cabeza va hacia adelante, y la garganta y la pelvis hacia atrás.

Este movimiento se llama reflejo de orgasmo, porque se da en todos los orgasmos plenos. Cuando el orgasmo es parcial, hay también algún movimiento involuntario de la pelvis, pero no interviene en él todo el cuerpo. Debo esclarecer una cosa. El reflejo del orgasmo no es un orgasmo. Ocurre a un nivel bajo de excitación y es un movimiento suave. Produce una sensación agradable de libertad y gusto interior. Denota la ausencia de tensión en el cuerpo.

El desarrollo del reflejo del orgasmo en la situación terapéutica no constituye garantía de que el paciente vaya a experimentar después orgasmos sexuales plenos. Son dos situaciones radicalmente distintas. En el sexo, el nivel de excitación es muy alto, por lo que hace más difícil la entrega completa. Tiene uno que adquirir capacidad para tolerar este alto grado de excitación sin ponerse demasiado tenso o ansioso. Otra diferencia consiste en que la situación terapéutica tiene por objeto ayudar al paciente. El terapeuta está para servirlo. Es distinto en la relación sexual en la cual la otra parte tiene interés personal y presenta sus exigencias. No obstante, es cierto que, si el individuo no es capaz de entregarse al reflejo en el ambiente propicio del tratamiento terapéutico, no tendrá nada de probable que pueda hacerlo efectivamente en el contexto cargado de emociones y excitación del encuentro sexual.

Por este motivo, la terapia bioenergética no atribuye tanta importancia como Reich al reflejo del orgasmo. No es que no sea importante ni que la terapia no se ocupe de su desarrollo, sino que hay que poner igual énfasis en la capacidad del paciente para soslayar la tensión a fin de que el reflejo funcione para él en la situación sexual. Esto se logra haciendo que la carga fluya hasta sus piernas y sus pies, en cuyo caso el reflejo adopta un carácter distinto.

Cuando la carga se desplaza hacia arriba del suelo a la pelvis, añade un elemento agresivo a la acción afectuosa. Me apresuro a explicar que "agresivo" no significa "sádico", duro o egoísta, sino enérgico en un sentido positivo. Agresión es la acepción que tiene esta palabra en la teoría de la personalidad. Significa la capacidad para perseguir lo que uno desea. Es lo contrario de pasividad, que significa esperar a que alguien le satisfaga a uno el deseo.

En mi primer libro³ hablé de (dos instintos, llamados anhelo y agresión). El anhelo va asociado con Eros, amor y ternura. Se caracteriza por el movimiento de excitación a lo largo de la parte delantera del cuerpo, que se percibe como algo dotado de calidad afectuosa y erótica. La agresión es consecuencia del flujo de la excitación en el interior del sistema muscular, especialmente de los grandes músculos de la espalda, piernas y brazos. Estos

³ Lowen, *The Physical Dynamics of Character Structure*, op. cit., también está editado en rústica con el título, *The Language of the Body*, op. cit.

músculos entran en juego al ponerse uno de pie y al moverse. El significado original de la palabra "agresión" es "avanzar" o "moverse hacia". Esta acción depende del funcionamiento de estos músculos.

La agresión es un factor necesario en el acto sexual, tanto en el hombre como en la mujer. Cuando no hay agresión, el sexo se reduce a sensualidad, a estimulación erótica sin clímax ni orgasmo. No hay agresión si no existe un objeto hacia el cual avanzar: el ser amado en el sexo, o el ser fantaseado en la masturbación.

Debo repetir que la agresión no tiene necesariamente carácter hostil. La intención del movimiento puede ser amorosa u hostil: el movimiento en sí mismo es lo que verdaderamente constituye la agresión.

Esta es además una fuerza que nos permite hacer frente, resistir y soslayar la tensión. Si se ordenasen las diversas estructuras de carácter según la cantidad de agresión de cada una, se duplicaría el orden establecido como jerarquía de los tipos de carácter. Debe entenderse que la agresión del carácter sicopático es una seudoagresión. No se dirige hacia lo que él quiere, sino hacia el predominio. Una vez logrado éste, se queda en estado de pasividad. El masoquista, en cambio, no es tan pasivo como parece. Su agresividad está oculta. Se exterioriza en sus quejumbres y protestas. El carácter oral es pasivo, debido principalmente a lo poco desarrollado de su musculatura. El rígido es extraordinariamente agresivo, para compensar su sentimiento interior de frustración.

Ahora que ya contamos con una base racional para determinar la agresividad en el sexo, la terapia tiene que ayudar al individuo a desarrollar esa agresividad, que consiste en empujar la pelvis, tanto en los hombres como en las mujeres. Decimos "empujar" en lugar de "adelantar", que es la palabra que empleamos para describir el reflejo.

Puede ejecutarse un movimiento de la pelvis hacia adelante de tres maneras. Una es contrayendo los músculos abdominales. Pero esto produce el efecto de tensar la parte delantera del cuerpo, con lo que se interrumpe el flujo de sensaciones amorosas y eróticas al vientre. Representa, en el lenguaje del cuerpo, adelantar sin sentir. Otra es empujando desde atrás a base de contraer los músculos de las asentaderas o glúteos. Con esta acción se tensa el piso pélvano y se limita la descarga del aparato ge-

nital. Estas son las formas corrientes en que la gente mueve la pelvis en el sexo. Hacen los mismos movimientos en la terapia cuando se les indica que adelanten la pelvis.

La manera tercera de moverla hacia adelante, es presionar y apretar hacia abajo el piso con los pies. Así se moverá la pelvis hacia adelante si las rodillas están encorvadas. Después, cuando se afloja la presión sobre el piso, vuelve hacia atrás. Pero esta acción depende de la capacidad del individuo para dirigir la energía a los pies. En este tipo de movimiento pelviano toda la tensión está en los pies. La pelvis está libre de ella y oscila, no empuja ni es empujada.

La dinámica energética de este movimiento puede apreciarse en las figuras 8.5, 8.6 y 8.7, que muestran los tres movimientos básicos del cuerpo humano en relación con la tierra: andar, erguirse y empujar la pelvis. El principio que rige estas acciones es el de acción-reacción, como ya he dicho antes. Si se oprime la tierra, ésta oprime a su vez, y la persona se mueve. La misma ley opera en el vuelo de un cohete dirigido. La descarga energética de la cola le hace avanzar. Así es como funciona este principio en las tres acciones mencionadas.

Andar: sepárense los pies unos 15 centímetros, con las rodillas encorvadas y el cuerpo derecho. Cárguese el peso sobre la

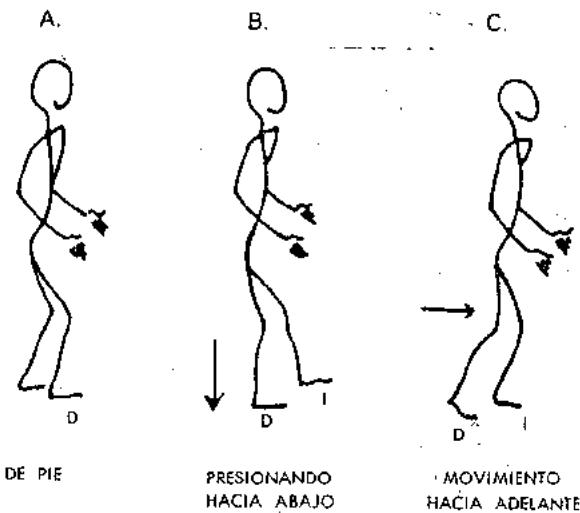


FIGURA 8.5

ERGUIRSE

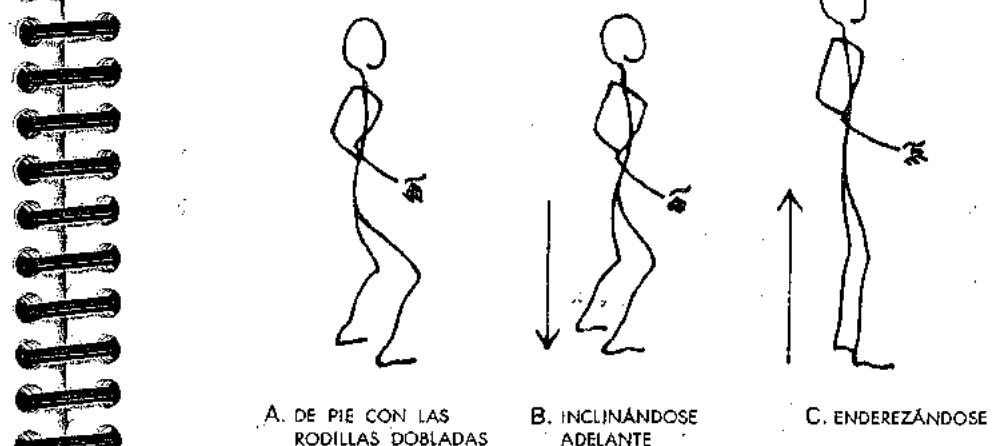


FIGURA 8.6

parte de adelante de la planta de los pies. Oprímase el suelo con el pie derecho, levántese el izquierdo y déjesele péndulo hacia adelante. Después, levantando el talón derecho se da un paso hacia adelante con el pie izquierdo y se repite el proceso alternativamente con cada pie, andando.

Erguirse: Adóptese la misma postura, pero doblense más las rodillas. Levántese el peso del cuerpo sobre la parte delantera de los pies y apriétese hacia abajo. Pero esta vez no hay que levantar el pie izquierdo y despegar los talones del suelo; de esta manera no se puede avanzar. Como la fuerza resultante de esta acción de oprimir el suelo tiene que producir algún efecto, se verá cómo se enderezan las rodillas y el cuerpo recupera toda su estatura.

Empuje pelviano: Adóptese la misma postura que para levantarse. El proceso también es el mismo, pero sin enderezar las rodillas. De esta manera no puede uno levantarse, ni avanzar, porque los talones están pegados al suelo. El único movimiento posible para dar salida a la fuerza resultante, es empujar hacia adelante la pelvis. Si se mantiene rígida, estará uno en una situación isométrica, en la cual la fuerza actúa sobre la musculatura, pero no se puede hacer ningún movimiento, porque la

EMPUJE PELVIANO

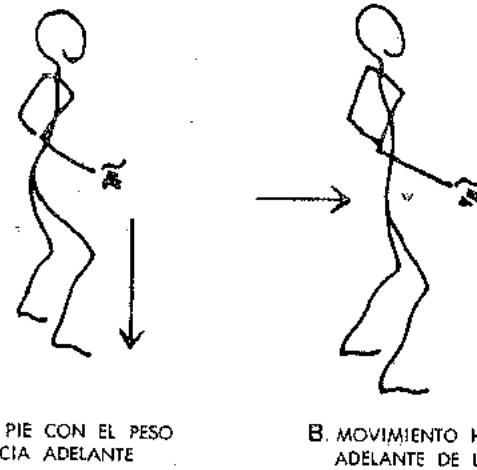


FIGURA 8.7

tensión en las piernas impide la propagación hacia arriba de la fuerza resultante, y además las tensiones de la pelvis la inmovilizan, impidiendo todo movimiento libre.

Las tensiones del área pelviana se mitigan y alivian con una serie de ejercicios y masajeando vigorosamente los músculos tensos. Éstos parecen nudos a la palpación, o bien están como cordones tiestos. Espero poder publicar muchos de los ejercicios que practicamos en bioenergética en un estudio separado, como manual de ejercicios bioenergéticos. En este libro, lo que me propongo es presentar una idea general de la relación íntima entre la personalidad y el cuerpo.

Una variante del ejercicio último, que yo recomiendo para liberar la pelvis, también incluye la caída del individuo. Voy a describirlo aquí brevemente, por si alguno de los lectores quiere intentarlo (figura 8.8).

Se coloca uno ante un asiento o silla, que sólo debe utilizarse para mantener el equilibrio. Se separan los pies unos quince centímetros, con las rodillas bastante encorvadas. El cuerpo se inclina hacia adelante hasta que los talones se despegan *ligeramente* del suelo. El cuerpo debe cargar por tanto sobre la parte carnosa anterior de las plantas de los pies, pero no sobre los

dedos. Arquéase el cuerpo hacia atrás y la pelvis se adelanta sin esfuerzo para formar un arco continuo. Es importante en este ejercicio presionar hacia abajo con ambos talones, pero sin que toquen el suelo. Esto puede evitarse inclinándose hacia adelante y conservando encorvadas las rodillas. La presión sobre los talones impide avanzar; las rodillas encorvadas no dejan al individuo enderezarse.

Se recomienda mantener esta postura todo el tiempo que se pueda, aunque sin llegar a forzar la cosa y convertirla en una especie de campeonato de resistencia o prueba de voluntad. La respiración debe ser abdominal, pero fácil. El vientre debe proyectarse hacia afuera, y la pelvis debe conservarse floja. Cuando no se puede aguantar la postura, se cae uno hacia adelante de rodillas sobre la manta doblada que debe ponerse.

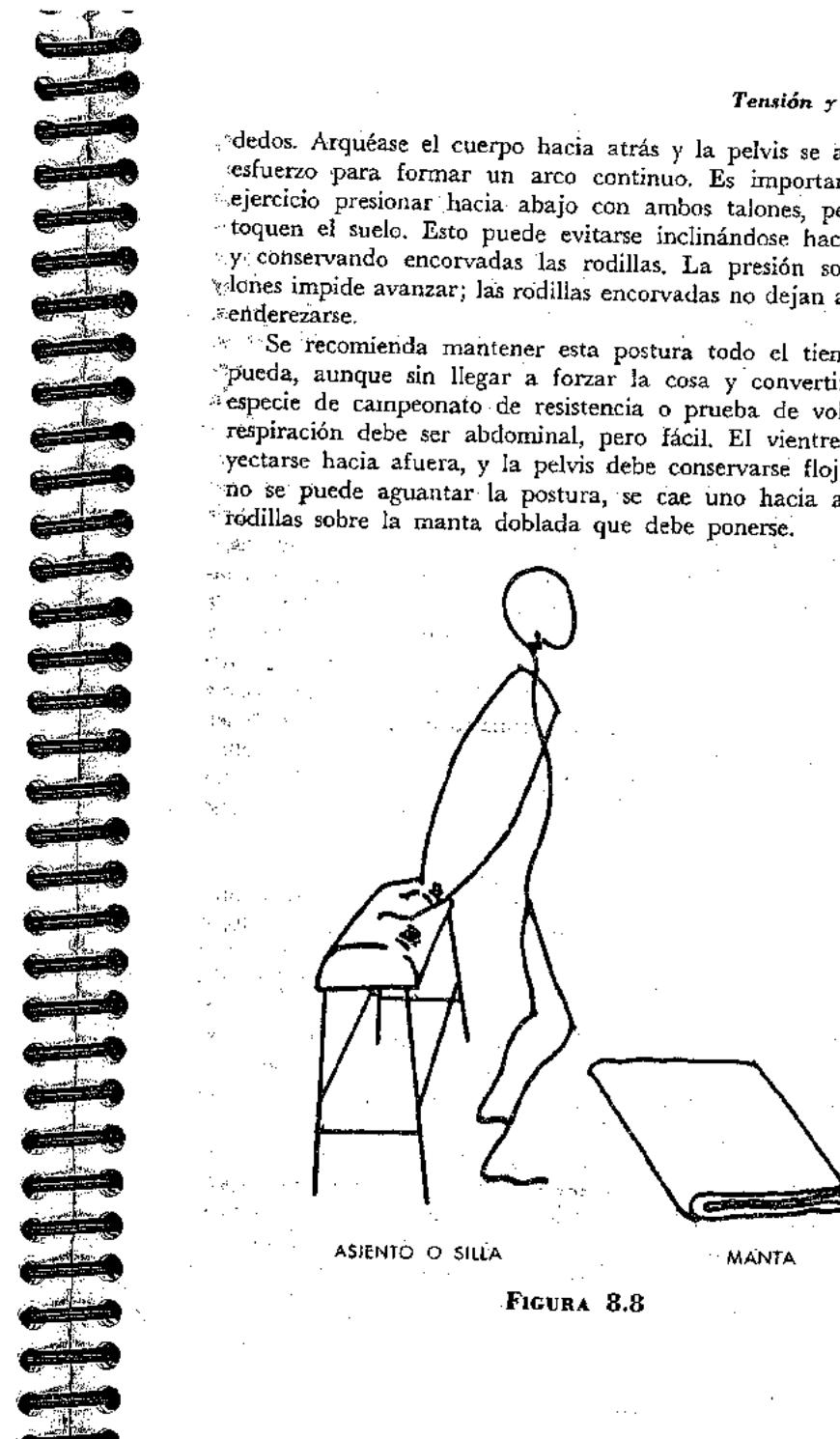


FIGURA 8.8

En este ejercicio no se necesita ejercer una presión consciente, porque la fuerza de la gravedad actuará hacia abajo. Es bastante fuerte, y se experimentará bastante dolor en los músculos de los muslos si están tensos. Cuando se hace intolerable la modestia, el sujeto se cae. Por lo general, las piernas empiezan a vibrar antes. Además, si la respiración es sosegada y profunda y el sujeto está suelto, la vibración se extenderá hasta la pelvis, que se moverá involuntariamente hacia adelante y hacia atrás. Yo hago que mis pacientes ejecuten este ejercicio dos o tres veces, porque los movimientos vibratorios se hacen más fuertes cada vez. Me han dicho que es muy bueno para las personas que practican el deporte del esquí.

Los ejercicios son importantes porque dan a la persona un sentido diferente de su cuerpo. La ayudan además a descubrir bloqueos y tensiones, con lo cual conoce sus propios temores y ansiedades. El miedo que con más frecuencia expresan los pacientes, es el de que van a ser utilizados sexualmente si dan salida a sus sensaciones sexuales. Este temor se remonta a situaciones relacionadas con los padres o con parientes cercanos, generalmente del sexo opuesto. "Ser utilizados" es una expresión que abarca una porción de pecados, desde el padre o la madre que tienen relaciones sexuales con el hijo o la hija, hasta un simple golpecito o descarga de la sexualidad infantil. Es preciso esclarecer en qué consiste concretamente el temor, lo cual puede hacerse analíticamente o de otras maneras. En algunos casos, es posible lograrlo con el ejercicio de caída.

Una joven estaba sosteniéndose sobre la pierna doblada, mirando a la manta, cuando, al pensar que se caía, vio la imagen de un pene. Entonces identificó el miedo a caerse con el temor a la entrega sexual... a sus propios sentimientos. La figura del pene le recordó a su padre. Según dijo, era un sádico. "Me azotaba y me humillaba. Andaba por toda la casa desnudo sin tener el menor miramiento para mí". Lo que más la desorientaba, añadió, era la expresión de sus ojos: "Me desnudaba con los ojos", decía.

No tenía que dar más detalles. Comprendí inmediatamente su problema y le di más o menos la razón. Su única defensa era sofocar sus emociones sexuales. Y la única forma de lograrlo, levantarle la mitad superior del cuerpo. Esto suponía estirar el diafragma y tensar el abdomen y la pelvis. A consecuencia de esto se le provocó una ansiedad de caer.



Pero esta ansiedad no fue el único resultado de su acción defensiva. Cuando alguien recibe un insulto o un daño, la reacción natural es de ira. Y sólo cuando se bloquea la ira o queda inhibida por el miedo, adopta el individuo una posición de defensa. La cólera reprimida se convierte a su vez en hostilidad y negativismo. El sujeto se siente culpable y su postura defensiva se vuelve contra sus mismos sentimientos hostiles y negativos, lo mismo que contra cualquier otro insulto o daño. Por tanto, no basta que comprenda y acepte el hecho de que ya no es vulnerable a la clase de insulto o daño que experimentó de niño. Esto no afectará de manera importante a su postura defensiva, puesto que la defensa desempeña otra función, a saber, la de ocultar su hostilidad.

Indiqué en el Capítulo 3 que las dos capas exteriores de la personalidad, las defensas del ego y la armadura muscular, funcionan como monitores y controles sobre la capa emocional, o *id*, de la personalidad. Todos los neuróticos y sicolíticos se asustan de la intensidad de sus sentimientos, especialmente de los negativos. Explicaba que estos sentimientos deben ser aireados o expresados para que el volumen emocional del amor pueda circular libre y plenamente en el mundo. Esto debe hacerse en la situación terapéutica para evitar que el sujeto proyecte estos sentimientos sobre personas inocentes. Es una práctica constante de la terapia bioenergética invitar a exteriorizarlos a su tiempo en la situación terapéutica inmediata. Así hube de hacerlo también con la paciente que encontraba a su padre sádico y humillante. Antes de desahogar sus sentimientos sexuales positivos, tenía que expresar los aspectos negativos, y nosotros ayudarla a ello.

Debe tenerse presente que esta paciente o cualquiera otra que haya sufrido un trauma parecido tiene sentimientos ambivalentes respecto a los hombres. Como niña o mujer, ama a los hombres, incluso a su padre, pero siendo pequeña fue ofendida y humillada por un hombre, por lo cual aborrece a todos los hombres. Con una parte de su personalidad quisiera hacer a los hombres lo que ellos le hicieron, ofenderlos y humillarlos. No se atrevió a expresar tales sentimientos de niña, ni ahora osa exteriorizarlos siendo adulta. Sabe además que tales sentimientos son destructivos de cualquier relación, como lo fueron para ella, lo cual la coloca en un dilema difícil del que debe ayudarla a salir la terapia. La única manera de lograrlo es liberarla de sus sentimientos negativos.

Hay para ello diversos ejercicios adecuados. Uno consiste en dar al paciente una toalla turca para que la retuerza con las manos. Esa toalla puede representar a cualquier persona. En este caso podía ser su padre, su novio o yo mismo, que también pertenecía al detestable sexo masculino. Mientras retuerce la toalla, la paciente puede decir cuantas cosas se le antojen a su padre o a cualquier otro hombre: "Eres un sinvergüenza. Te aborrezco. Tú me humillaste, pero yo te desprecio. Podría retorcerme la cabeza y arrancártela; de esta manera ya no te sería posible mirarme con esos ojos libidinosos". Desde luego, la toalla podría también representar al pene. Retorciéndola, desfogaría gran parte de su hostilidad contra ese órgano.

Este ejercicio no se practica rutinariamente. Sólo tiene valor cuando sigue a la revelación de una experiencia traumática del paciente. Estas experiencias no necesitan ser sexuales. El ejercicio puede ejecutarse para dar salida a una emoción de ojeriza o cólera, provocada por una injuria, daño o insulto.

Hay un ejercicio concretamente sexual, que sería más adecuado en la situación presente u otra parecida. Es el siguiente: el paciente o la paciente se tiende en una cama sobre sus codos y sus rodillas, y clava los dedos de los pies en el colchón. Esta es la postura que suele adoptar el varón para realizar el acto sexual. El paciente, lo mismo si es hombre que si es mujer, aprieta la pelvis contra la cama con un movimiento fuerte y brusco. Puede hacerlo mientras pronuncia algunas palabras o en silencio. En el primer caso, los vocablos que le acudan a la boca serán sin duda de carácter sádico, vulgar, mezquino y ofensivo.

El paciente que practica este ejercicio experimenta una sensación de gran alivio. Cuando lo termina, está en un estado de ánimo que no es destructivo ni para él ni para los demás. Es explicable la vulgaridad, porque el objeto de todo esto es ofender al otro, pero el sujeto se siente limpio como si se hubiese lavado las manos sucias. El sentimiento de limpieza que sigue es de ira, ira limpia contra la persona causadora del daño. Esta ira puede expresarse golpeando la cama con una raqueta de tenis. Esto no es ni castigo ni venganza, sino prueba del derecho del paciente a ser respetado como individuo, lo cual vigoriza su sentimiento de respeto a sí mismo. Nadie puede respetarse a sí mismo si no es capaz de encolerizarse ante un insulto o perjuicio personal.

Cada vez que se desahogan los sentimientos hostiles o negativos, va disminuyendo la ansiedad de caer. Otro tanto ocurre



con cualquier manifestación de cólera. Pero la ansiedad de caer no se elimina sólo merced a estas maniobras. Ahora existe por derecho propio, por así decirlo, como un temor que debe ser reconocido y contrarrestado. Se aprende a desahogarse sin miedo, no con palabras, sino haciéndolo. Y durante ese proceso, se aprende además a hacer valer los propios derechos, su respetabilidad y sexualidad contra todas las personas, incluso contra el terapeuta mismo.

Debo añadir que cada ejercicio libera y da salida a los sentimientos reprimidos, y además alivia las tensiones musculares. La caída libera a las piernas del trabajo de tener que sostenerse por miedo. El balanceo de la pelvis (que nosotros practicamos hacia atrás con objeto de aliviar las tensiones musculares asociadas con el sadismo anal reprimido) reduce las tensiones musculares de las caderas y del cinturón pélvano. Retorcer la toalla y golpear la cama son actos que producen efectos parecidos en otras partes del cuerpo.

Estos son ejercicios típicos para expresarse a sí mismo. No son los únicos que practicamos en la bioenergética, ni se limitan exclusivamente a emociones negativas, de hostilidad y de cólera. Buscar contactos, tocar con cariño y estrechar o sostener en los brazos son procedimientos empleados para expresar afecto y deseo. En el capítulo siguiente voy a tratar de la naturaleza de la autoexpresión, y a describir algunas de las maneras en que tratamos los problemas relacionados con expresarse a sí mismo. Pero debemos hacer todavía dos comentarios finales.

Nuestra insistencia en arrancar al paciente sus sentimientos negativos se basa en el hecho clínico de que quien no es capaz de decir que no, tampoco puede decir que sí. Por lo tanto, es importante poder expresar un sentimiento de animosidad o de indignación cuando es apropiado hacerlo. Yo he estudiado las consecuencias de este punto de vista en mi libro, *Pleasure a Creative Approach to Life* (El placer: manera creativa de enfocar la vida). Carecería totalmente de realismo imaginar a la personalidad humana solamente positiva por naturaleza. Es positiva para la vida, pero negativa para la antivida. Sin embargo, algunos individuos se confunden y toman una por otra. En el mundo existen estos dos tipos de fuerzas, y es ingenuo y candoroso pensar de otra manera. Si sabemos distinguirlas, la negatividad tiene lugar propio en la conducta humana.

Nuestra insistencia exagerada aparentemente en la expresión corporal podría llevar al lector a creer que las palabras carecen de importancia en la terapia bioenergética. Esto no puede decirse, claro está, de mi trabajo, y en el capítulo último de este libro pienso hablar sobre la función que desempeñan las palabras. No creo que hagamos excesivo hincapié en la expresión corporal. Si insistimos aquí en ella, es porque se pasa por alto en la mayor parte de los demás tratamientos terapéuticos. Las palabras no pueden sustituir a los movimientos del cuerpo, pero por el mismo motivo tampoco éstos equivalen al lenguaje. Cada cosa ocupa su lugar en la terapéutica como en la vida. Muchos pacientes míos tienen cierta dificultad en expresarse como es debido por medio del lenguaje. Lo mismo que cualquier otro terapeuta, yo trato de resolverles este problema. Pero, eso sí, todos mis pacientes tienen dificultades para expresarse a nivel corporal, y este problema constituye el centro principal de toda la bioenergética. Además he comprobado que siempre hay problemas corporales bajo los verbales, aunque no son idénticos. Es más fácil hablar elocuentemente del sexo que entregarse a él sin dificultades.



9

Autoexpresión y supervivencia

Autoexpresión y espontaneidad

La autoexpresión comprende las actividades libres, naturales y espontáneas del cuerpo, y es, como la autoconservación, un valor inherente de todos los organismos vivos. Qualquiera actividad corporal constituye una aportación a la autoexpresión, lo mismo las más materiales, como el andar y el comer, que las más refinadas, como cantar y bailar. Así, por ejemplo, la manera de andar de una persona no sólo lo define como ser humano (puesto que no hay otro animal que camine como el hombre), sino también indica su sexo, su edad aproximada, su estructura de carácter y su individualidad. No hay dos personas que anden, parezcan o se conduzcan de manera exactamente igual. El individuo se expresa a sí mismo en todas las acciones que realiza y en todos los movimientos de su cuerpo.

Las acciones y los movimientos corporales no son las únicas modalidades de la autoexpresión. La forma y contorno del cuerpo, sus matices de color, el cabello, los ojos y los sonidos identifican a la especie y al individuo. Podemos reconocer a un león o a un caballo al ver su imagen; aquí no hay acción ni movimiento alguno. Podemos inclusive reconocer por una fotografía o por un dibujo a determinado caballo, lo mismo que reconocemos a una persona particular en un retrato. Los sonidos y los olores identifican también a la especie y al individuo.

Según esta definición, la autoexpresión no suele ser una actividad consciente. Podemos ser conscientemente autoexpresivos o conscientes de nuestra autoexpresión, pero caigamos o no en la cuenta de ello, estamos expresándonos en todo momento. De esto se deducen dos consecuencias importantes. Una es que el yo no está limitado a lo consciente ni es idéntico con el ego. La segunda, que no tenemos que hacer absolutamente nada especial para expresarnos. Causamos determinada impresión a la gente siendo como somos, y a veces los impresionamos más sin intentarlo que tratando de expresarnos. En este último caso corremos el peligro de dar la impresión de que estamos desesperados por merecer el reconocimiento de los demás. Y puede ocurrir que nuestro esfuerzo por autoexpresarnos inhiba precisamente nuestros movimientos o acciones.

La espontaneidad, no la "conciencia", es la cualidad esencial de la autoexpresión. Abraham Maslow dice lo siguiente en un trabajo inédito, titulado *The Creative Attitude*.

La plena espontaneidad es garantía de la expresión sincera de la naturaleza y estilo de un organismo en libre funcionamiento y de su unicidad. Ambas palabras, espontaneidad y expresividad, suponen sinceridad, naturalidad, veracidad, ausencia de amaneramiento, carencia de espíritu imitativo, etcétera, porque suponen además una índole no instrumental de la conducta, la ausencia de artificiosidad, de intención de esforzarse, no interferencia en la circulación de los impulsos y libre expresión radioactiva del fondo de la persona.

Es interesante advertir que la espontaneidad debe definirse en términos negativos, como ausencia de artificiosidad, de amaneramiento o de interferencia. La espontaneidad es algo que no puede enseñarse. No se aprende a ser espontáneo, por lo cual la terapia no puede enseñarlo. Como el objeto del tratamiento terapéutico es ayudar al individuo a comportarse con mayor espontaneidad y ser más expresivo de sí mismo, lo cual lleva a un sentido agudizado del yo, el esfuerzo terapéutico debe dirigirse hacia la remoción de barreras o bloques que se opongan a la autoexpresión. Por lo tanto, es necesario conocer estos bloques. Esto significa para mí el enfoque bioenergético del problema de la autoexpresión inhibida.

La comparación de la conducta espontánea con la aprendida esclarece la relación de la primera con la autoexpresión. La conducta aprendida generalmente refleja lo que se le ha enseñado a uno, y por tanto, debe considerarse como expresión del ego o del superego, pero no del yo. Sin embargo, no puede aplicarse rigurosamente esta distinción, porque en la mayor parte de la conducta se contienen elementos aprendidos y espontáneos. Ejemplo de ello es el habla. Las palabras que empleamos son reacciones aprendidas, pero el habla es algo más que palabras y frases: comprende la inflexión y tono de la voz, el ritmo y el gesto, aspectos que en gran parte son espontáneos y exclusivos del que habla. El gesto añade color al lenguaje y riqueza a la expresión. Pero tampoco puede defenderse la forma de hablar que desfigura y altera el significado corriente de las palabras e ignora las reglas de la gramática por amor de la espontaneidad. La espontaneidad divorciada del control del ego es caos y desorden, aunque también es verdad que a veces hacen sentido los torpes balbuceos de los infantes o las frases farfulladas por los esquizofrénicos. El equilibrio debido entre el control del ego y la espontaneidad permitirá que un impulso se exprese de la manera más eficiente, aunque vaya fuertemente influido por la vida de la persona.

Si bien es verdad que una acción espontánea es expresión directa de un impulso, y por tanto, manifestación directa del yo interior, no todas las acciones impulsivas contribuyen a la autoexpresión. La conducta reactiva tiene un aspecto espontáneo engañador, puesto que está condicionada y determinada por una experiencia previa. Los individuos que montan en cólera cuando se sienten frustrados pueden parecer espontáneos en sus demostraciones, pero la cualidad explosiva de la reacción condiciona esa espontaneidad. La explosión brota del bloqueo de los impulsos y de la acumulación de la energía tras el obstáculo del que se libera merced a una pequeña provocación. El comportamiento reactivo deriva de una "interferencia en la circulación de los impulsos", y es expresión de un estado bloqueado del organismo. Pero quizás sea preciso estimular estas reacciones explosivas en la situación terapéutica controlada, para eliminar bloques profundamente estructurados.

Por esto es objeto a veces de críticas la bioenergética. Muchos terapeutas suponen ingenuamente que la violencia no tiene un lugar racional en la conducta humana. Quisiera yo ver cómo

reaccionarían los que así piensan en el caso de que su vida estuviese amenazada. Así ocurrió a muchos de mis pacientes en sus años infantiles. Lo mismo da que la amenaza se llevase a cabo o no. Los niños no son capaces de establecer esta distinción. Su reacción inmediata y auténticamente espontánea es de violencia. Cuando esta reacción se sofoca o inhibe por miedo a las represalias, se pone la condición interior de la conducta reactiva. Y este bloque no se disolverá con palabras tranquilizadoras ni gestos de amor, sino únicamente cuando estas palabras y gestos apoyen el derecho del paciente a descargar su violencia en la situación controlada de la terapia, y no desfogándola de una manera negativa en su vida diaria.

El placer es la clave de la autoexpresión. Cuando estamos, verdaderamente expresándonos, experimentamos un placer que puede ser de carácter suave y dulce o de exaltación extática, como en el sexo. El placer de la autoexpresión no depende de la reacción del medio ambiente; expresarse constituye un placer de por sí. Yo invitaría al lector o lectora a pensar en la satisfacción que sienten mientras bailan, para que comprendan cómo gran parte del placer de la autoexpresión es independiente de las reacciones de los demás. Esto no quiere decir que carezca de valor una reacción positiva a la propia autoexpresión. La reacción de los demás aumenta o disminuye nuestra satisfacción, pero ésta no es efecto de tal reacción. Nadie piensa en los demás cuando se pone a cantar bajo la ducha, y sin embargo, esta actividad es autoexpresiva y placentera.

El cantar es naturalmente una acción autoexpresiva, lo mismo que el bailar. Pero pierde algo de esta calidad cuando se convierte en actuación, es decir, cuando falta el impulso espontáneo de cantar. El ego del individuo reporta satisfacción cuando se pone a actuar, pero si el elemento de espontaneidad es escaso, también disminuye proporcionalmente el placer. Afortunadamente, esta actuación no llenaría de satisfacción tampoco a un auditorio, por lo que probablemente no se repitiese. Lo mismo puede decirse de las actividades de bailar, hablar, escribir, cocinar o cualesquiera otras. El talento del artista consiste en ofrecer una actuación de alta calidad sin perder el sentido de espontaneidad en su manera de comportarse ante el público, que es la que imprime la vida y placer a la actividad, es decir, que compone las características primordiales de la expresión artística.



En los casos en que puede uno proceder con toda espontaneidad sin pensar para nada en la expresión, la experiencia del placer es muy sabrosa. Así ocurre con el juego de los niños. En la mayor parte de nuestras acciones hay una mezcla de espontaneidad y control, y este control sirve para realizarlas mejor y producir un mayor efecto. Cuando se armonizan control y espontaneidad de forma que se suplementen en lugar de entorpecerse, el placer alcanza el grado máximo. En estas situaciones el ego y el cuerpo operan en combinación para producir un grado de coordinación en los movimientos que sólo puede calificarse de graciosos.

Nos gusta que nuestro cuerpo tenga un buen aspecto y parezca bien a la gente, porque expresa quiénes somos. Envidiamos a la persona que tiene bonita cabellera, ojos brillantes, dientes blancos, tez agradable, garbo en el andar, apostura elegante, etcétera, etcétera. Nos parece que estas cualidades son para ella motivo de placer, y creemos que lo serían también para nosotros. Es una tesis de la bioenergética que la salud y vitalidad del cuerpo se reflejan en su aspecto exterior. El bien parecer y la simpatía van de la mano.

La espontaneidad es función de la movilidad del cuerpo. El cuerpo vivo no está nunca en reposo completo, ni siquiera cuando duerme. Desde luego, las funciones vitales no se interrumpen, pero además hay muchos movimientos involuntarios que se producen en el sueño. Son más frecuentes cuando estamos despiertos y en actividad. Su calidad e intensidad varían según el grado de excitación. Sabido es que los niños se excitan tanto que saltan y brincan al pie de la letra. En los adultos, estos movimientos involuntarios constituyen la base de nuestros gestos, expresiones faciales y otras acciones del cuerpo. Generalmente no tenemos conciencia de esta actividad, que nos expresa o expresa cómo somos más todavía que las acciones conscientes. De aquí se deduce que, cuanto mayor sea la movilidad del organismo, más expresiva es.

La movilidad del cuerpo está directamente relacionada con su nivel de energía. Se necesita energía para moverse. Cuando su nivel es bajo, la movilidad disminuye necesariamente. La energía se comunica con la autoexpresión en línea directa, a través de las siguientes fases: energía → movilidad → sentimiento → espontaneidad → autoexpresión. El proceso opera también a la inversa. Cuán-

do la autoexpresión de un individuo está obstaculizada, se reduce su espontaneidad, y a esta reducción sigue una baja en el tono del sentimiento, la cual a su vez disminuye la movilidad del cuerpo y rebaja el nivel de energía. Adolf Portmann, famoso biólogo especializado en la autoexpresión de los animales, llega a una conclusión parecida en sus estudios: "Una vida interior rica... depende considerablemente de... ese grado de yoísmo que acompaña a una autoexpresión exuberante".

Esta afirmación sugiere que hay interrelación de tres elementos en la personalidad: la vida interior, la expresión externa y el yo. Cada uno de ellos puede representarse gráficamente como la punta de un triángulo, en que se necesitan los tres ángulos para mantener su forma (figura 9.1).

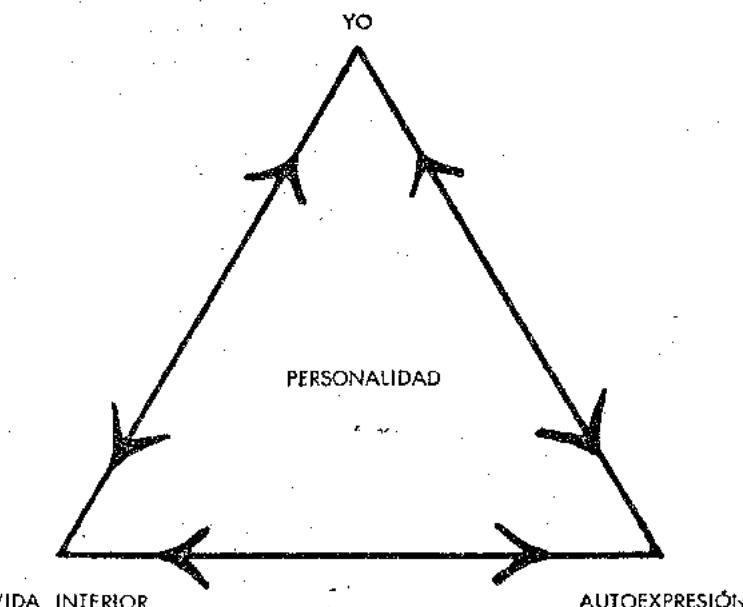


FIGURA 9.1

Cuando está bloqueada o limitada la autoexpresión, el individuo puede compensarlo proyectando una imagen de su ego. Lo más corriente es que para ello se utilice el poder; el ejemplo mejor de proyección fue Napoleón. Al ir avanzando en edad, se

fue acortando su estatura, porque la cabeza se le hundió entre los hombros. Se le llamaba el "pequeño cabo" o el "cabito", aunque su figura adquirió proporciones gigantescas en Europa. Era un emperador de gran poder. Yo entiendo la necesidad de ese poder como reflejo únicamente de su sentimiento de inferioridad a nivel del yo y de la autoexpresión. Si Napoleón hubiera sido capaz de cantar y bailar, quizás no habría necesitado pasear marcialmente sus ejércitos por diversos países para lograr un sentimiento de su yo, que dudo que haya alcanzado jamás. El poder de produjo una imagen más grande de sí mismo, pero no un yo mayor.

Otro ejemplo de compensación puede verse en el individuo que necesita tener una casa grande, un automóvil caro o una lancha de grandes proporciones para imponerse a su sentido interior de pequeñez. Su capacidad de autoexpresión es la que aspira, pero sigue siendo pobre en su vida interior (en su espíritu) y en su manera de expresarse.

Nosotros nos concentramos en bioenergética sobre tres campos principales de autoexpresión: el movimiento, la voz y los ojos. Normalmente las personas se expresan a través de estos tres canales de comunicación simultáneamente. Si estamos tristes, por ejemplo, nuestros ojos lloran, nuestra voz solloza y todo nuestro cuerpo puede experimentar estremecimientos o convulsiones. La ira también se expresa en movimientos corporales, y en ciertos ruidos y aspectos del cuerpo. Bloqueando o interrumpiendo cualquiera de estos canales de expresión, se debilita y desvanece la emoción.

En páginas anteriores he dejado descritos muchos de los ejercicios y prácticas que empleamos para reducir la tensión muscular y liberar la movilidad corporal. Quisiera decir algo aquí a propósito de algunos movimientos expresivos que se practican con el mismo objeto en el proceso de la terapia. Hacemos que los pacientes sacudan patadas, golpeen la cama, extiendan los brazos y las manos buscando contactos por medio de acciones, como tocar, mamar, morder y otras por el estilo. Pocos pacientes pueden ejecutar estos movimientos con gracia y sentimiento. Sus acciones están incoordinadas o son explosivas. Rara vez son capaces de combinar los movimientos con expresiones vocales adecuadas y con contactos oculares para hacerlos más expresivos. El bloqueo de estos movimientos de expresión reduce la movilidad

corporal y la espontaneidad del individuo, y sólo pueden liberarse trabajando sobre ellos.

Sacudir patadas es uno de los procedimientos eficaces. Pegar puntapiés es una señal de protesta. Como a la mayor parte de los niños se les niega el derecho de protestar, cuando llegan a la edad adulta no pueden pegar puntapiés con convencimiento y de verdad. Necesitan una provocación para desfogar explosivamente esta acción. Si no existe tal provocación, sus patadas son a bulto y carecen de coordinación. Algunas veces dicen: "Es que no tengo motivo para dar patadas". Pero esto es una negación de la verdad, porque nadie se sometería a un tratamiento terapéutico si no tuviese algún motivo de protesta en su vida.

Pegar patadas a la cama, estirando primero una pierna y luego la otra, es una acción de castigo en que participa todo el cuerpo cuando se realiza bien. Las tensiones de cualquier parte del cuerpo merman esta cualidad de castigo. Se moverán, por ejemplo, las piernas, pero la cabeza y el torso quedarán inmóviles. En este caso, el movimiento de las piernas es forzado y no hay espontaneidad. Decimos entonces que el individuo tiene miedo de dar rienda suelta o entregarse a la acción. Aunque se inicie voluntariamente ésta, cuando el sujeto se entrega a ella totalmente, adquiere un valor espontáneo e involuntario, que resulta placentero y satisfactorio. Si a los golpes se acompaña alguna voz, aunque no sea más que para decir "no", se acrecienta la entrega y el desahogo. Lo mismo puede decirse de los demás movimientos expresivos que hemos mencionado anteriormente.

A mí me ha parecido necesario que los pacientes ejecuten ejercicios de patear, golpear, morder y tocar repetidas veces para liberar el movimiento a fin de que la emoción se trueque suavemente en acción. Cada vez que sacuden un puntapié o pegan a la cama, por ejemplo, aprenden a entregarse al movimiento con más plenitud, y haciendo que sienta la acción una parte mayor del cuerpo. En la mayoría de los casos es preciso advertir al paciente que se está frenando a sí mismo sin entregarse al movimiento.

Por ejemplo, el paciente tiende hacia mí sus manos, pero al mismo tiempo sujeta hacia atrás los hombros, sin caer en la cuenta de que él mismo está inhibiendo su acción, hasta que yo se lo indico. Golpear la cama con los puños o con una raqueta de tenis es una acción relativamente sencilla, pero pocos la rea-

lizan bien. No se estiran lo suficiente, no arquean la espalda, tensan las rodillas, con lo cual no pueden efectuar plenamente la acción, porque queda inhibida con cualquiera de estos defectos. Desde luego, para la mayor parte de los niños era un tabú golpear; por lo que, cuando llega a su edad presente, no les ayuda gran cosa eliminar ese tabú sicológicamente, puesto que se ha estructurado ya en su cuerpo como tensión crónica. Sin embargo, con la práctica, el golpeo se hace más coordinado y eficiente, y los pacientes comienzan a encontrar agradable este ejercicio, lo cual constituye una señal de que han abierto un nuevo campo a la autoexpresión.

Siempre he creído que la terapia requiere un doble enfoque: sobre el pasado y sobre el presente. El estudio del pasado es la faceta analítica, porque esclarece el *por qué* de la conducta, acciones y movimientos del sujeto. El estudio del presente hace hincapié en el *cómo* de los mismos, o sea, en cómo actúa y se mueve el sujeto de determinada manera. En la mayor parte de los animales, la coordinación y eficiencia de las acciones y movimientos son cualidades aprendidas durante sus juegos infantiles. Pero cuando un niño tiene problemas emocionales, el aprendizaje no se desarrolla plenamente ni con naturalidad. Por lo tanto, todo tratamiento terapéutico requiere más o menos un programa de reaprendizaje y readiestramiento. En mi opinión, la terapia no debe ser un proceso opcional, de análisis o aprendizaje, sino una combinación racional de ambos.

Sonido y personalidad

La palabra "personalidad" puede derivarse de dos raíces: la primera es *persona*, que significa en latín la máscara que los actores llevaban al representar una obra de teatro, y que describía más o menos su papel. Por tanto, la personalidad está, en un sentido, condicionada por el papel que asume el individuo en la vida o por el rostro que presenta al mundo. La segunda raíz posible significa todo lo contrario que la primera. Dividiendo caprichosamente la palabra "persona", obtendríamos *per sona*, expresión que podría significar "por el sonido". Según esta acepción, la personalidad se refleja en el sonido del individuo. La máscara es algo inerte, que no lleva la calidad vibrante del organismo, como la voz.

Podría decirse: "No prestes atención a la máscara, sino a lo que dice el individuo, si quieras conocerlo". En parte, éste es un consejo sensato, pero sería un error no prestar atención a la máscara. El sonido no nos dice siempre qué papel ha adoptado el sujeto, aunque en muchos casos nos lo indique. Hay una manera especial de hablar que puede identificarse con distintos oficios. Los predicadores, los maestros, los criados y los sargentos tienen formas características de hablar, que los identifican con su profesión. La máscara influye en la voz y la modifica. Pero hay en la voz elementos que la máscara no siempre toca y que nos proporcionan información diferente sobre la personalidad.

Yo no tengo la menor duda de que una voz rica es una manera de autoexpresión, que denota una vida interior rica también. Yo creo que esto es algo que todos percibimos en cualquier persona, y nuestra impresión es certera, aunque no hagamos estudios objetivos sobre la materia. ¿Qué entendemos por voz rica? Su factor esencial es que haya sobretonos y subtonos, o armónicos, que le den un sonido lleno. Otro factor es la tesitura. El individuo que habla con monotonía tiene una tesitura o campo de expresión muy limitado, lo cual suele equipararse con la limitación de su personalidad. Una voz puede ser opaca, sin timbre ni resonancia, baja como si careciese de energía, sutil y sin cuerpo. Todas estas cualidades tienen alguna relación con la personalidad.

Tan íntimamente unida va la voz con la personalidad, que puede diagnosticarse a un individuo de neurótico por el análisis de su voz. Yo recomiendo la lectura detenida de *The Voice of Neurosis* (La voz de la neurosis), de Paul Moses, al que quiera estudiar la relación de la voz con la personalidad. El estudio de la voz ha progresado de tal manera, que puede utilizarse para detectar mentiras. Este procedimiento es más delicado que el que se basa en el reflejo sicogalvánico de la piel, pero el principio es el mismo. Cuando alguien dice una mentira, se le baja y modifica ligeramente la voz, lo cual puede detectarse con un instrumento. Esta diferencia de la voz normal de la persona indica la existencia de un bloque o retención del impulso para decir la verdad.

El nuevo detector de mentiras se llama "valorador sicológico de la tensión" (en inglés *Psychological Stress Evaluátor* o PSE).

Paul M. Moses, *The Voice of Neurosis* (Nueva York, Grune and Stratton, 1954).

Allan D. Bell, presidente de la compañía que ha comercializado el aparato, describe de la siguiente manera su funcionamiento: "Hay temblores fisiológicos en los músculos del cuerpo humano, que se producen todo el tiempo que están funcionando. Pero, cuando aumenta la tensión, los temblores disminuyen. También existen estos temblores, y el efecto de la tensión, en los músculos de la voz. Usando el equipo electrónico que hemos inventado, puede examinarse la voz grabada en una cinta magnetofónica para ver qué ocurre con estos temblores. El volumen de los mismos está en proporción inversa de la cantidad de tensión sicológica que la persona está sintiendo".

Llamamos vibraciones a estos temblores. La ausencia de ellos denota tensión en el cuerpo o en la voz. En esta última produce una falta de resonancia. He aquí las relaciones: tensión = retención = falta de vibración = baja de afecto o sentimiento.

Yo no soy autoridad en cuestiones de voz, pero como siquiatra presto gran atención a ella en mi trabajo con los pacientes. No sólo la utilizo lo mejor que puedo para el diagnóstico, sino además para el tratamiento terapéutico. Si el individuo trata de recobrar todo su poder de autoexpresión, es importante que sepa utilizar en plenitud su voz con todos sus registros y matices emocionales. El bloqueo de cualquier sentimiento afecta vocalmente a su expresión. Por eso es necesario liberar los sentimientos, desatarlos de toda traba, como hemos venido diciendo e insistiendo constantemente; pero también es necesario estudiar específicamente la producción del sonido para eliminar las tensiones existentes en torno al aparato vocal.

Para comprender lo que influye la tensión en las anomalías de la producción del sonido, tenemos que considerar los tres elementos que intervienen en él: son la circulación del aire que actúa a presión sobre las cuerdas vocales para producir una vibración, las cuerdas vocales que funcionan como instrumentos vibratorios, y las cavidades resonantes que amplían el sonido. Las tensiones que dificultan la respiración, especialmente las de la región del diafragma, se reflejan en cierta desfiguración de la calidad de la voz. Por ejemplo, cuando el diafragma se agita bajo una grave ansiedad, la voz se hace temblorosa. Generalmente las cuerdas vocales están libres de tensión crónica, pero cuando hay alguna tensión aguda, resultan afectadas y emiten sonidos roncos. Las tensiones en la musculatura del cuello y de la garganta, que

son bastante comunes, influyen en la resonancia de la voz, emitiendo tonos de pecho o de cabeza. La voz natural es una combinación de estos tonos en proporciones distintas, según la emoción existente. Una buena combinación daría indudablemente una voz equilibrada.

La ausencia de voz equilibrada es un indicio claro de que hay problemas en la personalidad. Moses describe dos casos que trató y que voy a citar, porque se expresa como otorrinolaringólogo:

Un paciente de veinticinco años hablaba con voz atiplada de niño, lo cual le producía un gran embarazo. Tenía cuerdas vocales completamente normales, adecuadas para emitir una voz sana de barítono, y de hecho podía cantar como barítono. Pero se empeñaba en hablar en falsete. Otro paciente, que era un joven abogado, se quejaba de su ronquera crónica. Ponía en la producción de su voz un exceso de registros de pecho. Tenía un padre famoso que desempeñaba cierto papel de importancia en la vida del condado y podía servir a su hijo de modelo ideal. Por eso forzaba el tono de la voz, para crearse una ilusión que disimulase su falta de identificación con la imagen de su padre. Igualmente podría atribuirse el falsete persistente del paciente anterior a que estaba demasiado apegado al mandil de su madre.²

Moses no nos describe el tratamiento que empleó para estos problemas, pero, a juzgar por su observación, podemos ver que realizaba cierto análisis del historial del paciente. "En ambos casos, tenían que volver sobre sus pasos y aprender de nuevo la lección en su juventud". Yo estoy seguro de que cualquier analista o terapeuta puede referir numerosos casos de su práctica personal, en los cuales el enriquecimiento de la voz siguió a un trabajo eficiente sobre el problema o problemas de la personalidad del sujeto.

John Pierrakos ha descrito una de las maneras con que trata bioenergéticamente los bloqueos de la voz para abrir el camino y dar salida a los sentimientos reprimidos tras ellos.

Una de las formas de tratar directamente estos problemas, es colocar el pulgar de la mano derecha una pulgada más abajo del ángulo de la mandíbula, y el dedo corazón en la parte homóloga del otro lado del cuello. Se agarran y presionan de manera con-

tinuada los músculos escalenos y esternocleidomastoideos, mientras el paciente vocaliza a un tono alto sostenido. Repítase el mismo proceso varias veces en el punto medio y en la base del cuello, a diferentes registros de voz. Muchas veces esto provoca un grito sofocado que se va convirtiendo en sollozo profundo, y puede oírse que hay verdadera emoción y entrega. La tristeza se expresa en movimientos crónicos o convulsivos, y todo el cuerpo del sujeto vibra de emoción. Su voz recobra vida y pulsación, y el bloqueo de la garganta se abre. Es sorprendente descubrir lo que se esconde tras la fachada de una voz estereotipada. Cierta joven que tenía una supuesta voz de timbre alto de adolescente, y que jugaba a ser una niña pequeñita con su padre, rompió a hablar de pronto con una melodiosa voz femenina y madura. La voz seca y opaca de un hombre cambió de registro a otra masculina y profunda después de una liberación de este tipo, oponiéndose a su "autoritario padre". Me sentí profundamente conmovido cuando un paciente esquizoide que se escondía tras una voz seca de ecos ominosos, después de abrirle los bloques de la garganta, comenzó a cantar un aire melodioso y penetrante como una niña de seis años.

Como la voz tiene una vinculación tan estrecha con el sentimiento, liberarla supone la movilización de emociones reprimidas y su expresión por medio de sonidos. Hay diferentes sonidos para las emociones. El miedo y el terror se expresan en un grito, la ira en un tono alto y brusco, la tristeza en una voz profunda y sollozante, el placer y el amor en arrullos suaves y dulces. Puede decirse en general que una voz atiplada indica el bloqueo de las notas profundas, que expresan tristeza; una voz baja y de pecho indica la negación del sentimiento de miedo, y la inhibición para no expresarlo a gritos. Sin embargo, no puede darse por supuesto que el que habla en una voz aparentemente equilibrada no esté limitando su expresión vocal. El equilibrio puede representar en esta persona dominio y control, por miedo de exteriorizar en la voz sus fuertes emociones, lo que provoca que hable con tonos armoniosos que aparentan ser auténticos.

En la terapia bioenergética se insiste constantemente en que el paciente emita sonidos. Las palabras son menos importantes, aunque no carecen de importancia. Los sonidos mejores son los

² *Ibid.*, pág. 47.

John C. Pierrakos, *The Voice and Feeling in Self-Expression* (Nueva York, Institute for Bioenergetic Analysis, 1969), pág. 11.

que brotan espontáneamente. Voy a describir dos de los procedimientos para provocarlos.

Todos los niños nacen dotados de la capacidad de llorar. Es el acto que establece la respiración independiente del que acaba de llegar al mundo. La fuerza del primer vagido de la criatura indica más o menos su vitalidad; unos lloran vigorosamente, otros débilmente, pero la mayor parte de los bebés aprenden pronto a llorar a voz en cuello. No mucho después de nacer adquieren la capacidad de gritar. El grito es una forma principal de relajar la tensión debida al miedo, a la irritación o a una frustración intensa. Mucha gente grita con este objeto.

Hace algunos años mientras tomaba parte en una emisión de radio con participación del público en Boston, una mujer de las que escuchaban llamó por teléfono para preguntarme cómo podría dominar su dificultad de hablar en público. Aunque no conocía la causa de su problema, pude darle el consejo y la recomendación de que practicase el grito. Yo estaba seguro de que la ayudaría. El sitio mejor para gritar es dentro del coche, en una autopista y con las ventanillas cerradas. El estruendo del tráfico es tan grande, que no hay posibilidad de que lo oigan a uno. Apenas terminé con mi sugerencia, recibí otra llamada telefónica. Era de un hombre que estaba escuchando el programa. Dijo que era agente de ventas y que al terminar el día se sentía tenso y paralizado por su trabajo. No quería volver a casa en un estado así. El procedimiento mejor para desahogarse que se le había ocurrido, era gritar dentro de su coche. Aseguró que le ayudaba considerablemente, y estaba sorprendido de que alguien más hubiese pensado en lo mismo. Desde entonces, mucha gente me ha dicho que ha utilizado esta técnica con resultados parecidos.

Pero, desgraciadamente, hay muchas personas que no son capaces de gritar. Tienen la garganta demasiado tensa para que les salga un grito. Pueden palparse los músculos extraordinariamente tensos de los lados de su garganta. Pues bien, esta tensión puede aliviarse y exhalar un grito si se aplica cierta presión a estos músculos, concretamente al escaleno anterior de cada lado del cuello. Pierrakos se valió de esta práctica, como ya hemos visto; pero la cosa es tan importante, que voy a describir yo a mi vez cómo lo hago. Digo al paciente, que está tendido en la cama, que emita un sonido fuerte. Entonces, aplico una presión media a estos músculos con el dedo pulgar y el del corazón. El

dolor inicial es generalmente lo bastante fuerte para arrancar un grito al paciente, sobre todo si está ya emitiendo un ruido fuerte. Va subiendo espontáneamente el tono, hasta que hace explosión el grito. Es curioso y sorprendente, que no siente dolor mientras está gritando, aunque continúe la presión. Frecuentemente sigue el grito bastante tiempo después de haber yo retirado los dedos. Si el paciente no grita, dejo de apretar, porque sólo consigo con ello que reprenda más el grito.

Aunque este procedimiento es eficaz para arrancar un grito al paciente, no le alivia todas las tensiones en torno a la boca y a la garganta que afectan a la emisión de la voz. Cuando ésta es libre, la voz le brota del mismo corazón: es un individuo que habla con el corazón. Esto quiere decir que se ha abierto y liberado de obstrucciones el canal de comunicación del corazón con el mundo. Examinando anatómicamente este canal, encontramos tres áreas en que las tensiones crónicas pueden formar anillos de constrictión, estrechando el canal y dificultando la expresión plena de los sentimientos. El anillo más superficial puede formarse alrededor de la boca. Una boca cerrada o tensa puede bloquear de hecho toda comunicación emocional. Comprimiendo los labios y apretando las mandíbulas puede impedirse que salga hacia afuera todo tipo de sonido. Decimos de estos individuos que tienen la boca herméticamente cerrada.

El segundo anillo de tensión se forma en la unión de la cabeza y el cuello. Esta es una zona crítica, porque representa el área de transición del control voluntario al involuntario. La faringe y la boca están delante de esta zona, y el esófago y la tráquea detrás. El organismo ejerce control consciente sobre cuanto está en la boca o en la faringe; se puede tragar o escupir. Esta opción se pierde cuando la sustancia, alimento o agua, por ejemplo, pasa por allí y entra en el esófago. Desde este punto hacia abajo se pone en juego el sistema involuntario y desaparece el control consciente. La importancia biológica de esta zona de transición es evidente, porque permite al organismo probar y después rechazar cualquier sustancia que sea inaceptable o inconveniente. También está clara su importancia sicológica, aunque no se vea con tanta evidencia. El organismo puede mantener su integridad sicológica no tragando un elemento nocivo o inaceptable.

Lamentablemente, la integridad sicológica de los niños es frecuentemente violada al obligarles a tragar "cosas" que ellos re-

chazarían. Por "cosas" entiendo la comida, las medicinas, las observaciones, situaciones, etcétera, etcétera. Yo estoy seguro de que todos hemos tenido experiencias de esta naturaleza. Mi madre solía hacerme beber aceite de ricino mezclado con jugo de naranja. Aquel brebaje era extraordinariamente desagradable, y durante muchos años no pude aguantar el sabor del jugo de naranja puro. Todos tenemos que tragarnos los insultos y las críticas socráticas, y muchos nos hemos visto obligados a "comernos nuestras palabras". Uno de mis pacientes me refirió una historia interesante que su madre ha vuelto a contar con orgullo. Le puso cierto cereal en la boca, y antes de que el niño pudiese escupirlo, le metió el seno en la boca para que tuviese que tragar el alimento si no quería ahogarse.⁴

El efecto de estos procedimientos es crear un anillo de tensión en esta articulación crítica. La tensión estrecha el paso del cuello, a la cavidad oral, y representa una defensa inconsciente para no verse el individuo obligado a tragar algo inaceptable que venga de fuera. Al mismo tiempo constituye también una defensa ofreciendo inconsciente contra la expresión de sentimientos que el sujeto teme que no van a ser aceptados por los demás. La constrictión dificulta necesariamente la respiración al estrechar la apertura para el paso del aire. Por tanto, contribuye a la ansiedad. La zona en que se localiza este anillo de tensión puede verse descrita en la figura 9.2.

Este anillo de tensión no es una unidad anatómica, sino funcional. Intervienen en su formación muchos músculos, y diversas estructuras, como la mandíbula inferior y la lengua, en su actividad. La mandíbula inferior desempeña un papel especial, porque, al apretarla, encierra uno la tensión en su lugar. Cuando se aprieta la mandíbula, cualquiera que sea su posición, es como si se dijese: "No pasarán". Funciona más o menos como el rastillo de un castillo, que no permite entrar a la gente, pero también se cierra por la parte de dentro. Cuando el organismo necesita más energía —así sucede cuando se está cansado o adormilado—, es preciso abrir la poterna para permitir una respiración más llena, que es lo que ocurre cuando bostezamos. En el bostezo, el anillo de tensión, que comprende los músculos que mueven la mandíbula, se aflojan temporalmente, con lo cual la boca, la fa-

⁴ Cuántos nos hemos visto obligados a sorber nuestras lágrimas y sofocar nuestros protestas, porque su expresión no era aceptable.

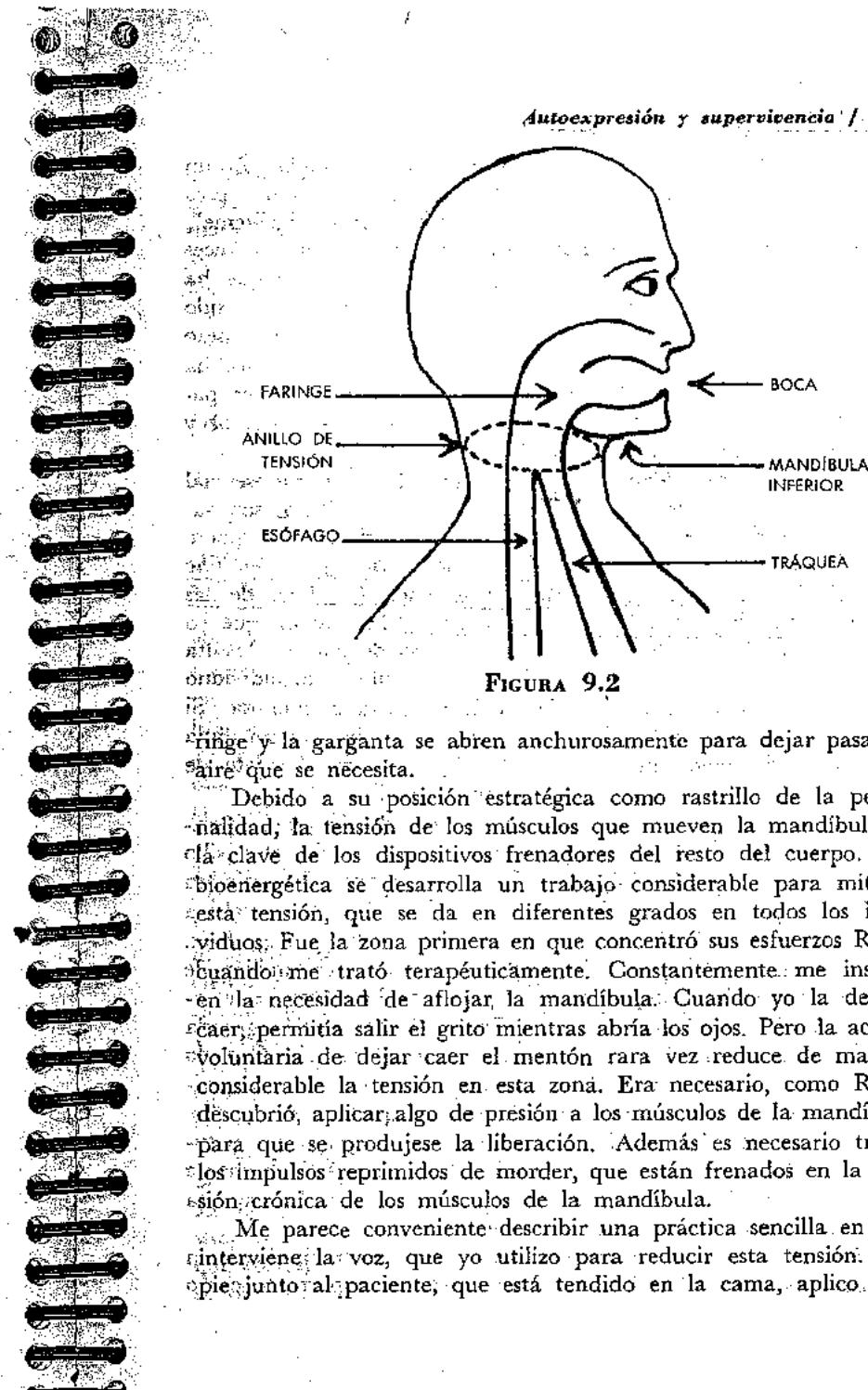


FIGURA 9.2

ringe y la garganta se abren anchuramente para dejar pasar el aire que se necesita.

Debido a su posición estratégica como rastillo de la personalidad, la tensión de los músculos que mueven la mandíbula es la clave de los dispositivos frenadores del resto del cuerpo. En bioenergética se desarrolla un trabajo considerable para mitigar esta tensión, que se da en diferentes grados en todos los individuos. Fue la zona primera en que concentró sus esfuerzos Reich cuando me trató terapéuticamente. Constantemente me insistía en la necesidad de aflojar la mandíbula. Cuando yo la dejaba caer, permitía salir el grito mientras abría los ojos. Pero la acción voluntaria de dejar caer el mentón rara vez reduce de manera considerable la tensión en esta zona. Era necesario, como Reich descubrió, aplicar algo de presión a los músculos de la mandíbula para que se produjese la liberación. Además es necesario tratar los impulsos reprimidos de morder, que están frenados en la tensión crónica de los músculos de la mandíbula.

Me parece conveniente describir una práctica sencilla en que interviene la voz, que yo utilizo para reducir esta tensión. De pie junto al paciente, que está tendido en la cama, aplico pre-

sión a los músculos maseteros del ángulo de la quijada. Es un procedimiento doloroso, por lo que invito al paciente a que proteste. Le sugiero que pegue patadas a la cama y grite, "Suélteme", cuando aprieto. Como le duele, su reacción es muchas veces auténtica, y se queda sorprendido de ver lo vehemente que ha sido su protesta. La mayor parte de los pacientes no han sido "soltados" de niños para poder crecer de manera natural, pero han sido sometidos a considerables presiones. Y no se les ha permitido protestar ni expresar sus objeciones. Para muchos pacientes es una experiencia nueva el poder expresar con su voz y con sus acciones alguna emoción fuerte.

No quiero dar la impresión de que el dolor es parte esencial del trabajo bioenergético. Muchos de sus procedimientos son sumamente agradables, pero no puede evitarse el dolor si se quiere uno liberar de tensiones crónicas. Como dice Arthur Janov en *The Primal Scream*, el dolor ya está en el paciente. Una de las formas de mitigar el dolor es llorar y gritar. La presión que yo aplico a un músculo tenso no es tan dolorosa de por sí. Resulta tolerable si se compara con la tensión del músculo, y un individuo que tuviese los músculos relajados no la encontraría dolorosa. Si mi presión se suma a la tensión del músculo, traspondrá sin duda el umbral del dolor, pero también hará consciente al sujeto de su tensión y le preparará el camino para su alivio.

He dicho más arriba que hay tres áreas donde puede desarrollarse un anillo de tensión, que obstruye o estrecha el pasillo de comunicación del pecho con el mundo exterior. La primera está en torno a la boca; la segunda, en la unión de la cabeza con el cuello; y la tercera, en la unión del cuello con el tórax. El anillo de tensión que se desarrolla en esta zona es también de índole funcional y comprende principalmente los músculos escalenos anterior, mediano y posterior. Este anillo de tensión guarda la apertura a la cavidad pectoral, y por tanto, al corazón. Cuando están crónicamente contraídos estos músculos, elevan e inmovilizan las costillas superiores, estrechando la apertura del pecho. Como esto además dificulta los movimientos respiratorios naturales, afecta gravemente a la producción de la voz, particularmente a la del registro de pecho. Al tratar la voz, tiene el terapeuta que tomar en cuenta esta área de tensión.

Permitaseme añadir que todos los sonidos tienen un lugar en la autoexpresión del individuo. La risa es tan importante como

el llanto, y cantar como exhalar un lamento. Muchas veces invito a mis pacientes a que emitan sonidos de ronroneo, arrullo y llamada invitadora para ayudarlos a sentir el placer de la expresión vocal, tal como tuvieron que sentirlo alguna vez en sus años infantiles. Pero cuán difícil resulta para mucha gente identificarse con aquél niño que fueron, y con el niño que siguen siendo todavía en su corazón.

Los ojos son los espejos del alma

El contacto ocular

En la página primera del texto de oftalmología que estudié en la escuela de medicina, se leía esta afirmación: "Los ojos son los espejos del alma". Me intrigaba esta frase, que ya había oído antes, y estaba deseoso de aprender más cosas sobre la función expresiva de los ojos. Pero me llevé una gran desilusión, porque en el libro no había ninguna otra referencia a la relación entre los ojos y el alma, o entre los ojos y la emoción. La anatomía, la fisiología y la patología de los ojos se exponían a fondo, pero de una manera mecánica, como si el ojo fuese una máquina o una cámara fotográfica, más bien que un órgano expresivo de la personalidad.

Creo que la razón de que la oftalmología pase por alto este aspecto del ojo, es que tiene que tratar los asuntos a base de datos objetivos, puesto que es una disciplina estrictamente científica. Ahora bien, la función expresiva del ojo no puede medirse ni objetivarse. Pero esto plantea la cuestión de si en un trabajo científico objetivo puede estudiarse completamente el funcionamiento del ojo, y hasta inclusive del ser humano. Los psiquiatras y demás investigadores de la personalidad no pueden presumir de haberlo logrado. Tenemos que ver al individuo en su naturaleza expresiva, y la forma en que lo miramos determinará, no sólo cómo le entendemos, sino también cómo él reacciona a nosotros.

En el lenguaje del cuerpo se contiene la sabiduría de las edades. No me cabe la menor duda de que la frase "los ojos son los espejos del alma" está llena de verdad. Tal es la impresión subjetiva que recibimos cuando miramos a ciertos ojos, y yo creo que corresponde a la expresión que venimos. Esta cualidad anímica se observa con particular evidencia en los ojos de los perros o

de las vacas. Sus dulces ojos castaños son como la tierra, cuando estos animales están relajados. Su expresión anímica se asocia en mi mente con el contacto, con el sentido de pertenecer o ser parte de la vida, de la naturaleza y del universo, según dije en el Capítulo 2.

Cada especie animal tiene una mirada especial que refleja su naturaleza. Los ojos de los gatos, por ejemplo, expresan independencia y distancia. Los del pájaro son diferentes. Pero los ojos de todos los animales son capaces de expresar sentimientos. Cuando se ha vivido con un gato o con un pájaro algún tiempo, pueden distinguirse expresiones diferentes en sus ojos: se advierte cuándo están cargados de sueño o despabilados de pura excitación. Si los ojos son el espejo del alma, tiene que reflejarse en ellos la riqueza de la vida interior de un organismo.

También podemos decir más prosaicamente que los ojos son las ventanas del cuerpo, porque revelan los sentimientos interiores. Pero, como las ventanas, pueden estar cerrados o abiertos. En el primer caso, son impenetrables; en el segundo, puede verse el interior de la persona. Los ojos pueden tener una expresión distante o vacía. En este último caso, dan la impresión de que "no hay nadie allí". Es la mirada de los esquizoides casi siempre.⁵ Al mirar esos ojos, se recibe la impresión de su oquedad interior. Los ojos distantes indican que la persona está lejos, en algún lugar remoto. Podemos hacerla volver atrayendo su atención. Este regreso coincide con el contacto establecido entre sus ojos y los nuestros, cuando ella nos mira concentrando en nosotros sus ojos.

Los ojos se iluminan cuando el individuo está excitado, y se apagan cuando se extingue esta animación interior. Considerando los ojos como ventanas (y ya veremos que son algo más que eso), podemos aventurar que la luz que brilla en ellos es un resplandor interior emanado de los fuegos que arden en el cuerpo. Hay ojos de ojos llameantes, cuando miramos al rostro a un fanático consumido por hogueras internas. Hay también ojos que ríen, ojos chispeantes, ojos radiantes, y yo he visto estrellas en los ojos de alguna persona. Pero es más corriente advertir tristeza y temor en los ojos de las personas, cuando apenas los entreabren.

⁵ Lowen, *The Betrayal of the Body*, op. cit., contiene una descripción más detallada de los ojos del individuo esquizoide.

Aunque el aspecto expresivo del ojo no puede disociarse de la región que lo rodea ni del semblante total del individuo, la expresión está principalmente determinada por lo que ocurre en el ojo propiamente dicho. Para leer su expresión, hay que mirar suavemente a los ojos del sujeto, no de manera fija y penetrante, sino como invitando a que se manifieste dicha expresión. Entonces capta uno la impresión de un sentimiento: se siente a la otra persona. Rara vez pongo yo en tela de juicio mis impresiones; porque me fio de mis sentidos.

Entre los sentimientos que he visto reflejados en los ojos de la gente, están los siguientes:

Atracción	— "Ámame, por favor".
Deseo	— "Deseo quererte".
Atención	— "¿Qué vas a hacer?"
Desconfianza	— "No puedo abrirmte a ti".
Erotismo	— "Tú me excitas".
Odio	— "Te aborrezco".
Confusión	— "No lo entiendo".

Hace muchos años vi un par de ojos que jamás olvidaré. Mi esposa y yo íbamos en un vagón del Metro, cuando los dos miramos al mismo tiempo a los ojos de una mujer que iba sentada enfrente de nosotros. El contacto con aquellos ojos me produjo una sensación de sobresalto: tenía tal expresión de perversidad, que casi me estremecí de horror. Mi mujer experimentó una reacción idéntica, y cuando lo comentamos después los dos estábamos de acuerdo en que nos habíamos visto en nuestra vida ojos de tan intensa malevolencia. Antes de esa experiencia, yo no creía que fuese posible que los ojos pareciesen malvados. El incidente me hizo recordar los relatos que oyera en mi juventud sobre el "mal de ojo", con sus extraños y atemorizantes poderes.

Son desconocidos los procesos fisiológicos que determinan la expresión de los ojos. Sabemos que se ensanchan las pupilas con el dolor o el miedo, y que se empequeñecen con el placer. Al contraer la pupila, aumenta la concentración del foco visual. Al abrirse la pupila se amplía el campo de la visión periférica, pero se reduce la concentración. Estas reacciones están reguladas por el sistema nervioso autónomo, pero no explican los fenómenos sutiles a que hemos aludido antes.

Los ojos tienen en realidad una función doble: son un órgano de visión, pero también de contacto. Cuando se encuentran las

miradas de dos personas, hay una sensación de contacto físico entre ellas. Su calidad y valor depende de la expresión de los ojos. Puede ser tan dura y tan fuerte, que parezca un bofetón en pleno rostro, o tan dulce, que se antoje como una caricia. Puede ser penetrante, puede "desnudar", como suele decirse, a la otra persona, etcétera, etcétera. Puede mirarse a un individuo, mirar a través de él, por encima de él y en torno suyo. La mirada contiene un factor agresivo o activo, que podría describirse como un "tomar posesión" con los ojos. El contacto es una función del mirar. En cambio, ver es un proceso más pasivo, porque permite a los estímulos visuales entrar en los ojos y dar origen sólo a una imagen. Cuando una persona mira, se expresa activamente a través de los ojos.

El contacto ocular es una de las formas más íntimas que pueden establecerse de contacto entre dos personas. Representa la comunicación de sentimientos a un nivel más profundo que el verbal, porque el contacto ocular es una forma de tocar. Por este motivo puede ser muy excitante. Cuando se encuentran, por ejemplo, los ojos de un hombre y los de una mujer, la excitación puede ser tan intensa que recorra todo el cuerpo hasta el bajo vientre y los genitales. Esta experiencia suele denominarse "amor a primera vista". Los ojos están abiertos e invitan, y la mirada tiene una calidad erótica. Cualquiera que sea el sentimiento transmitido entre los dos pares de ojos, el efecto de su encuentro es el desarrollo de cierto entendimiento entre dos personas.

El contacto ocular es probablemente el factor más importante de la relación entre padres e hijos, especialmente entre la madre y su bebé. Puede observarse cómo éste mira, mientras mama, a su madre para ponerse en contacto con sus ojos. Si ella reacciona con amor, comparten ambos el placer de la proximidad física, que vigoriza el sentido de seguridad y fe del infante. Pero ésta no es la única situación en que los niños buscan el contacto ocular de sus madres. Cada vez que entran en el cuarto donde está su pequeño, éste levanta los ojos para encontrarse con los suyos en anticipación gozosa o temerosa de lo que aquél contacto le va a traer. Cuando no hay contacto, porque la madre no busca los ojos de su hijo, éste lo toma como rechazo, y produce en él un sentimiento de aislamiento.

Cualquiera que sea la expresión de los ojos de los padres cuando miran al pequeño, afecta a la parte emocional de éste y



puede influir notablemente en su conducta. Las miradas, como ya he dicho, son mucho más poderosas que las palabras, a las que frecuentemente desmienten. Aunque la madre diga al niño que lo quiere, éste no experimentará el sentimiento de ser amado, si su mirada es fría o distante, y su voz seca o dura. En realidad puede sentir todo lo contrario. Con esto se producirá un estado de confusión dentro de él, que se resuelve neuróticamente cuando el niño se vuelve contra sus propios sentimientos, en su ansiedad por dar crédito a las palabras. No son únicamente las miradas de odio las que lesionan la personalidad del pequeño; pueden resultarle más difíciles de interpretar y aceptar las miradas seductoras del padre o la madre. El niño no puede fácilmente enfadarse ante una mirada así, porque ellos pueden justificarla como señal de cariño. Una mirada seductora o erótica del padre o la madre a su hijo o a su hija excitará también la sexualidad del pequeño y conducirá a la formación de una relación incestuosa entre ellos. Yo estoy convencido de que la mayor parte de las relaciones incestuosas se basan más en las miradas que en las acciones.

Mucha gente evita todo contacto ocular porque tiene miedo de lo que sus ojos pueden revelar. Se turban al permitir que otra persona escudriñe sus sentimientos, y por eso desvían la mirada o la fijan con dureza. Clavar los ojos en una persona es el procedimiento que se utiliza para evitar o desalentar el contacto con ella. Lo importante es que no existe contacto si no hay comunicación o intercambio de sentimientos entre las dos partes. No se necesita más que el reconocimiento de la otra persona. No estará mal recordar que algunas gentes emplean la expresión "Nos vemos", como una forma de saludo. Como el contacto ocular tiene algo de intimidad, puede contener algún valor sexual, particularmente cuando se trata de personas de distinto sexo. No se "reconoce" a otro individuo, si no se cae en la cuenta de su sexo.

Como los ojos constituyen un canal tan importante de comunicación, en los tipos más nuevos de terapia de grupo suele recomendarse el contacto ocular entre sus miembros en algunos ejercicios especiales. También practicamos ejercicios análogos en la terapia bioenergética de grupo. Resultan muy beneficiosos para la mayor parte de los pacientes, porque llevan sentimiento a sus ojos, lo cual hace sentirse al sujeto más lleno de vida. Cuando

se aísla la gente, sus ojos no miran ni se interesan por el medio que los rodea. Lo ven, claro está, pero sin excitación ni sentimiento alguno.

Constantemente estoy procurando establecer contacto ocular con mi paciente. No sólo me ayuda a averiguar lo que está pasando por él de momento a momento, sino que proporciona además al paciente una seguridad profunda de que estoy con él. Cuando el contacto ocular es parte de un ejercicio en grupo o de una terapia individual, debe realizarse con cierta espontaneidad, para ofrecer al sujeto la garantía de que es una expresión sincera. Esto puede lograrse con un contacto breve —una mirada, un atisbo, una chispa de comprensión—, desviando, después la vista. Mantener el contacto ocular cierto tiempo resulta anatural y forzado. La mirada se violenta y adquiere un aspecto mecánico.

Los ojos y la personalidad

Los ojos son el espejo del alma, porque directa e inmediatamente reflejan los procesos energéticos del cuerpo. Cuando una persona está cargada de energía, sus ojos se abrillantan, señal segura de su estado de salud. Qualquier depresión en su nivel de energía empaña el lustre de sus ojos. La muerte los vidria completamente. Hay además una relación entre la carga de los ojos y el nivel de sexualidad. No estoy hablando de excitación genital, que también se refleja en los ojos. La sexualidad es un fenómeno de todo el cuerpo, y denota el grado en que el individuo se identifica con su funcionamiento sexual. El flujo de energía es pleno en una persona de alto grado de sexualidad, y sus puntos periféricos de contacto con el mundo están cargados. Tales puntos, como ya he dicho antes, son los ojos, las manos, los órganos sexuales y los pies. Esto no quiere decir que se exciten los genitales, cosa que ocurre cuando el sentimiento o la energía se concentra en estos órganos.

La identificación con la propia sexualidad es un aspecto del asentamiento sobre la tierra. Cualquier actividad o ejercicio que intensifique el sentimiento de tener los pies bien plantados sobre el suelo aumenta la carga de los ojos. Podemos influir en el funcionamiento general de los ojos fortaleciendo el contacto de la persona con sus piernas y con la tierra. Para esto son útiles los

diversos ejercicios de asentamiento. Muchos pacientes manifiestan que, después de haber trabajado fuertemente con las piernas, su visión mejoró hasta el extremo de que se les antojaban más claros y brillantes los objetos que había en la habitación. Cuando un individuo no tiene sus pies sobre la tierra, no ve con claridad lo que ocurre en torno suyo, está cegado por sus ilusiones. Estas consideraciones corroboran la idea de que la carga energética de los ojos constituye una medida de la fuerza del ego. El individuo de ego fuerte tiene poder para mirar directamente a los ojos de otro. Y lo puede hacer fácilmente, porque está seguro de sí mismo. Mirar a otra persona equivale a afirmar el propio "yo, lo mismo que la sola mirada es una forma de autoexpresión.

Todos conocemos naturalmente éstos hechos, por lo que resulta sorprendente que se hagan tan escasas referencias a los ojos en la mayor parte de los estudios sobre la personalidad.

La etapa siguiente para comprender la relación entre ojos y personalidad consiste en relacionar la expresión de los ojos con los diversos tipos de carácter. Cada estructura caracteriológica tiene una expresión típica, que el observador no siempre puede percibir, pero que sirve muchas veces como criterio para el diagnóstico. Indudablemente, el esquizofrénico tiene una mirada "lejana". Reich hizo comentarios sobre ello, y yo describí esa mirada en la *Traición al cuerpo*. Basta con observar esta expresión en los ojos de una persona para ver que está "idá" o puede "irse". Quiero subrayar, antes de describir las miradas que asocio con los distintos tipos caracteriológicos, que no siempre están presentes en el individuo y que una mirada ocasional no tiene importancia. Lo que tratamos de presentar al lector es la mirada típica de cada estructura de carácter.

Carácter esquizoide: Su mirada típica puede describirse como vacía e inexpressiva. La ausencia de sentimiento en los ojos caracteriza a esta personalidad. Cuando el esquizoide lo mira a uno, se siente inmediatamente una falta de contacto.

Carácter oral: Su mirada típica es de atracción y súplica de amor y apoyo. Puede enmascararse tras una actitud de falsa independencia, pero se presenta con bastante frecuencia para poder distinguir esta personalidad.

Carácter sicopático: Esta personalidad tiene dos miradas típicas, correspondientes a las dos actitudes sicopáticas. Una es penetrante o imperiosa, que se observa en los individuos que ne-

cesitan controlar o dominar a los demás. Son ojos fijos, que lo clavan a uno para imponerle su voluntad. Otra es dulce, seductora o intrigante, para atraerse a la persona a quien se dirige con la intención de que se le entregue para satisfacer así su necesidad de posesión compulsiva, deshumanizada.

Carácter masoquista: En su mirada hay una expresión típica de sufrimiento o de dolor, pero muchas veces está disimulada con una nota de confusión. El masoquista se siente atrapado, y está más en contacto con este sentimiento que con el de sufrimiento interior. En la personalidad sádico-masoquista —o sea, en los individuos que tienen un fuerte elemento sádico en su estructura— los ojos son pequeños y duros. Esto puede explicarse como lo contrario del ojo normal del masoquista, que es triste y suave.

Carácter rígido: Esta personalidad suelte tener ojos bastante intensos y brillantes. Pero, cuando la rigidez es notable, se endurecen, aunque sin perder su brillo. Esta dureza es su defensa contra la tristeza que late en su interior y se relaciona con un sentimiento de frustración en el amor. A diferencia del carácter masoquista, el rígido compensa con una actitud agresiva y brillante su apariencia exterior y sus ojos.

No estaré mal hacer algún comentario a propósito de esto sobre mis propios ojos, porque podría ilustrar el caso. Siempre creí que mi ojo derecho era el más fuerte. Tenía una expresión más determinada, con la cual me identifiqué. Pero, hace algunos años, con ocasión de una prueba para manejar o conducir, me quedé sorprendido al comprobar que era el ojo más débil. El izquierdo, siempre me pareció débil porque me lloraba más rápidamente y abundantemente en una situación triste o cuando soplaban un viento fuerte. Ahora comprendo que esto era precisamente lo que protegía su agudeza visual, en tanto que el derecho, aparentemente fuerte, estaba tenso por no exteriorizar el sentimiento interno de tristeza que el izquierdo era libre de expresar. Fue esta una experiencia personal que me hizo comprender la relación íntima existente entre la expresión del sentimiento en los ojos y la función visual.

Nunca he llevado gafas y todavía no las necesito, a pesar de que hace ya tiempo pasé la edad en que son imprescindibles, al parecer, para leer. Sin embargo, cuando tenía catorce años, me prescribieron lentes. En una prueba ocular de rutina, leí mal en la escuela una o dos letras de la línea inferior de la carta. Me

sometieron a un examen clínico más concienzudo, y de allí salió la receta de mis gafas. Jamás me dijeron en qué consistía lo anómalo de mi visión. Nunca había tenido dificultad alguna en la escuela ni en ninguna otra parte. Ahora creo que era hipermetrópe. Esto coincide con mi personalidad, tal como yo la veo, pero no me molestaba para nada en mi trabajo de cerca.

Adquirí las gafas, pero no quise ponérmelas más que para leer. Y las llevaba en mi portafolio. Me oponía terminantemente a la idea de usarlas. En mi juventud, se interpretaba de manera negativa su uso: se llamaba cuatro ojos al que las llevaba. Probablemente, a consecuencia de esta actitud, las perdí en la primera semana. Mi madre, quien se preocupaba excesivamente por mi salud, insistió en que me comprase otro par. Por aquel tiempo yo no era capaz de llevarle la contraria, y me lo compré. Pero tampoco pude allanarme a usar estas otras gafas. Desaparecieron, igual que las primeras, en menos de una semana. Como mis padres no podían permitirse el lujo de otro gasto por este concepto, mi madre, a pesar de su preocupación, terminó por desistir de su empeño.

Yo atribuyo mi buena vista actual a la costumbre que tenía de leer y estudiar a la luz del Sol, y a la ayuda que me proporcionó el tratamiento terapéutico para ser capaz de llorar y expresar mis emociones con más espontaneidad. Yo amaba el Sol y la clara y brillante luz del día soleado. Solía jugar mucho al tenis en canchas de arcilla, donde estaba expuesto a la resplandeciente luz del sol reflejado. No me percaté de lo valioso que esto era hasta que me enteré hace algunos años de que, mirar al Sol, y visualizarse a sí mismo (con los ojos cerrados) en un ambiente agradable y soleado, son técnicas que algunos seguidores del método de Bates aplican para tratar la miopía. Mirando hacia atrás, veo ahora que estaba necesitando una visión clara y penetrante. Para mí, ver es creer, y no tendría inconveniente en describirme como un individuo orientado visualmente, lo cual puede explicar mi interés por la expresión corporal.

Los problemas de la cabeza y de los ojos, y la bioenergética

La miopía es el trastorno ocular más común, tan común que casi es estadísticamente normal. Podría compararse con el dolor de la parte inferior de la espalda y la depresión, que muchas

autoridades en la materia consideran normal en nuestra cultura, cuando no es incapacitante. Yo creo que nos estamos imposibilitando tanto emocional y físicamente, que tendemos a considerar el estado de salud como algo anormal. Desgraciadamente, la salud se está convirtiendo en una excepción.

Mucha gente de gafas sabe que, aunque mejoran la visión, en un sentido mecánico, dificultan la expresión y el contacto ocular. Yo siempre digo a mis pacientes que se quiten las gafas para poder leer la expresión de sus ojos y hacer contacto con ellos. A pesar de todo, el paciente sólo me ve en ciertos casos borrosamente, lo cual constituye un problema. Por eso, cuando es necesario, le dejo que se ponga las gafas al hablarme pero que se las quite cuando nos ponemos a trabajar físicamente. Los lentes de contacto producen el mismo efecto que los corrientes, sólo que se notan menos.

La miopía, estoy convencido, es un trastorno funcional de los ojos que se ha estructurado en el cuerpo como una distorsión del globo ocular. No difiere de otras distorsiones corporales resultado de tensiones musculares crónicas. En muchos casos, al mitigarse las tensiones, se reducen también estas distorsiones considerablemente. Yo he observado cómo se producían cambios considerables en el cuerpo de los pacientes con los ejercicios y la terapia bioenergética. Y conozco a una persona que superó completamente su miopía con el método de Bates. Una de las dificultades que encierra el tratamiento de los ojos miopes, es que los músculos oculares tensos no son susceptibles de palpación ni de presión. Y la dificultad del método de Bates, es que requiere la práctica de un programa intenso de ejercicios para los ojos, que la mayor parte de la gente parece incapaz de llevar a cabo. Aun con esos problemas de carácter práctico, sigue en pie el hecho de que pueden corregirse los ojos miopes. Yo lo he visto así en el decurso de una sensacional sesión terapéutica. Pero, lamentablemente, fue algo temporal, y los resultados no fueron completos. No obstante, muchos pacientes aseguran que su visión ha mejorado de manera sostenida después de una terapia bioenergética.

La bioenergética estudia y trata la estructura corporal, tratando de comprenderla dinámicamente en función de las fuerzas que la crean. Reich ha afirmado que la estructura es un movimiento congelado; podrá ser ésta una afirmación vaga y filosó-

fica, pero tiene una aplicación práctica en los casos en que se desarrolla la estructura como resultado de los llamados genéricamente traumas sicológicos.

Así ocurre con el ojo miope, que está completamente abierto y fijo. Hay escasa movilidad en su globo ocular. Los músculos del ojo están contraídos y tensos. Si logramos que recupere su movilidad, podemos reducir considerablemente la miopía. Pero, para esto, es preciso entender su expresión. La mirada abierta y el globo ocular ligeramente abultado, típico de la miopía, es una expresión de miedo. Un miedo extremo puede producir en cualquier persona esta mirada. Sin embargo, el miope no siente miedo alguno, ni ve que haya relación entre sus ojos y ese sentimiento. La razón de esto es que el ojo miope está en estado parcial de choque, con lo cual impide que se registre en ese órgano emoción alguna.

No es difícil explicar ese miedo. Cuando el niño advierte una expresión de ira o de odio en los ojos de su madre, su cuerpo experimenta un choque, particularmente sus ojos. Esta expresión en el padre o en la madre equivalen a un puñetazo en plena cara. Muchas mamás no caen siquiera en la cuenta de la forma en que miran a sus pequeños. En mi misma oficina yo vi a una madre mirar a su hija con tal cólera, que me estremecí. La hija no le hizo caso; a lo mejor era cosa de todos los días para ella, y la madre ni siquiera se fijó en ello tampoco. Pero me imaginé la relación que podía haber entre el problema de personalidad de la niña y aquella mirada. Era una niña miope. Desde hacía mucho tiempo había borrado de su conciencia la expresión de su madre, pero tenía los ojos tan abiertos de puro miedo.

Cualquier miedo constituye un choque momentáneo para el organismo. Tanto el miedo como el choque producen una contracción en el cuerpo. Generalmente, éste reacciona y se sacude la contracción con alguna explosión violenta de llanto, de gritos o de cólera. Estas reacciones liberan al cuerpo del choque y del temor, y entonces los ojos vuelven a su estado normal. ¿Pero qué pasa si no hay tal liberación? Esto pudiera ocurrir cuando la irritación o el odio de la madre se intensifica más todavía por la pataleta, los berridos o el enfado del niño, o cuando éste experimenta repetidas veces la hostilidad de su madre.

Yo experimenté personalmente uno de estos choques cuando no tenía más que nueve meses, según he explicado en otro lugar,

y aquello produjo en mí un efecto duradero. Afortunadamente no se repitió. Mi madre me miró con todo cariño, porque yo era "la niña de sus ojos". No todos los pequeños tienen esta suerte. Cuando anticipan constantemente una mirada hostil de su papá o de su mamá, tienden a quedárselas los ojos permanentemente abiertos de temor. Estos ojos, como he dicho anteriormente, amplían el campo de la visión periférica, pero reducen la visión central. Para recuperar su agudeza visual, el niño se ve obligado a apretar los ojos, creando una condición de rigidez y tensión. Además hay otro elemento. Los ojos asustados tienden a volverse hacia arriba. Esto también puede dominarse merced a un esfuerzo de voluntad si el niño mantiene su capacidad de enfoque. Ahora bien, éstos esfuerzos no pueden sostenerse por tiempo indefinido. Llega un momento en que se cansan los músculos de los ojos, y el niño desiste de todo esfuerzo por mirar afuera.

La miopía se presenta cuando cesa esta compensación. Esto depende de muchos factores, entre ellos, la cantidad de energía del niño y el volumen de tensión que haya en la casa. En muchos casos se produce la descompensación entre los diez y los catorce años, cuando la sexualidad en desarrollo del niño reactiva antiguos conflictos y crea otros nuevos. Falla el intento de mantener una visión penetrante, y los ojos vuelven a abrirse mucho de miedo, aunque es un miedo de naturaleza no específica. A un nivel inferior se levanta una nueva defensa. Los músculos de la base de la cabeza, particularmente los de la región occipital y los que rodean la mandíbula, se contraen, interrumpiendo la circulación del sentimiento a los ojos. Este anillo de tensión se da en todos los casos de miopía. El niño se retira sicológicamente a un espacio menor y más confinado, aislándose de los elementos perturbadores de su mundo.

Como el ojo miope está en un estado de choque, son convenientes y necesarios ejercicios oculares especiales, como los del método de Bates, pero no solucionan totalmente el problema. Su eficacia aumentaría considerablemente si se disolviesen las tensiones para que pudiese circular hasta los ojos una mayor corriente de energía y excitación. Es de suma importancia sacar afuera el miedo interno para poder ser experimentado y desvanecido. Esta es la base del tratamiento bioenergético de la miopía. Sólo está limitado por el hecho de que la mayor parte de los pacientes tienen tantos problemas diversos y sus tensiones co-

respondientes, a las cuales hay que prestar atención, que no podemos dedicar al problema de los ojos el tiempo que requiere.

Debe comprenderse por lo que he dicho sobre las diferentes actitudes defensivas que hay casos en que la miopía no se desarrolla, aunque existen las condiciones que la propician. He visto pacientes cuya experiencia vital suponía igual o mayor grado de miedo, que no desarrollaron miopía. No creo que esta diferencia se deba a un factor hereditario. Cuando es más severo el choque que recibe el niño de la hostilidad o desvío de sus padres, todo el cuerpo queda afectado. Se produce un grado de parálisis que reduce todos los sentimientos de un nivel más hondo y limita todas las formas de autoexpresión. Así se ve en los esquizoides. Su nivel energético desciende, su respiración se restringe gravemente y su movilidad general es baja. El conflicto pasa del área de los ojos a todo el cuerpo. Los ojos se salvan al parecer porque el individuo ha cerrado las puertas de todo su mundo interpersonal, no sólo el visual. Pero, aunque los ojos del esquizoide no sean miopes, tampoco están cargados de energía y expresión. La función visual queda retenida al disociarla de la expresión emocional.

La terapia bioenergética de los problemas del ojo es general y específica. En general, como ocurre con los trastornos de la movilidad y expresión vocal, es preciso elevar el nivel energético del paciente en virtud de una respiración más plena y honda. Con esto, no sólo se aumenta la sensación y el sentimiento del cuerpo, sino que se aporta la energía extra necesaria para cargar los puntos periféricos de contacto con el mundo, entre ellos, los ojos. La respiración ejerce una influencia positiva sobre los ojos. Después de una respiración profunda sostenida por medio de los diversos ejercicios, se abrillantan ostensiblemente los ojos de la mayor parte de los pacientes. Ellos mismos comentan muchas veces de manera espontánea que ven mejor, como ya he indicado en otra ocasión. También ayudan a esto los ejercicios de asentamiento.

El tratamiento terapéutico específico de los trastornos oculares requiere el conocimiento de las vías por donde fluye la energía a los ojos. Hay dos vías de éstas, que voy a describir y expresar gráficamente en una figura (figura 9.3). Una corre a lo largo de la parte delantera del cuerpo, saliendo del corazón y pasando por la garganta y el rostro hasta los ojos. El sentimiento

asociado con esta corriente es el deseo de contacto, de sentir y tocar a través de los ojos. Les da una mirada dulce y atractiva. La segunda corre a lo largo de la espalda y sube, dando la vuelta a la parte superior de la cabeza, hasta la frente y los ojos. Esta corriente aporta un factor agresivo a la mirada. Podría decirse que uno manda o se apodera de las cosas con los ojos.

En la mirada normal estos dos factores están presentes, aunque en grados distintos. Si se interrumpe o suprime el elemento afectivo relacionado con el deseo de contacto, la mirada se hace dura y hasta hostil. Puede ser tan fuerte que rechace a la otra persona. Cuando el factor agresivo es débil, la mirada será atractiva y afectuosa, pero no llegará a tocar a la otra persona. Se necesitan ambos elementos para que se establezca un buen contacto ocular. En la figura 3 pueden verse las dos vías que acabamos de explicar, y además otra tercera en la base del cerebro, que conecta directamente los centros vitales con la retina. Aunque no hay prueba objetiva de que existan estas vías o canales, su existencia está confirmada con las experiencias subjetivas y las observaciones clínicas. Muchos pacientes manifiestan sentir que hay un movimiento de carga hacia sus ojos, que circula por las

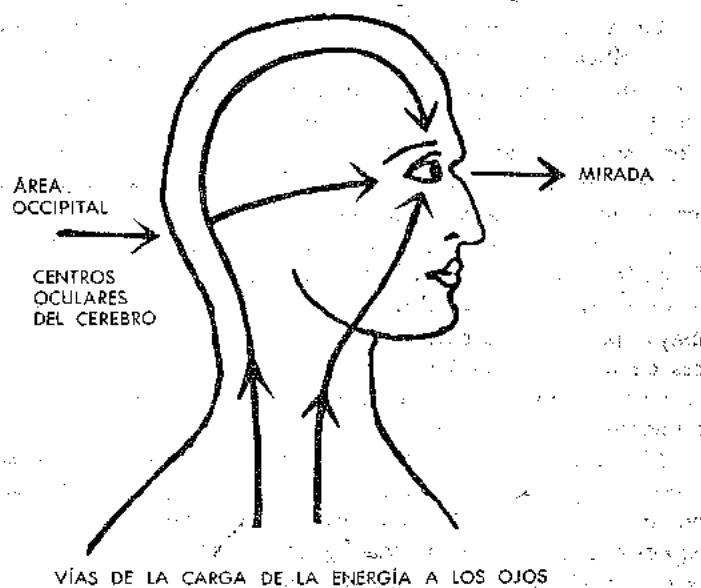


FIGURA 9.3

vías mencionadas, después de haberse sometido a diversos procedimientos bioenergéticos. Pueden corroborarse estas sensaciones observando cómo se abrillantan, se cargan de energía y se ponen más en contacto con los ojos del paciente. Cuando están abiertas estas vías y la carga fluye libre y plenamente a los ojos, éstos se relajan. El individuo queda en un estado placentero, manifestado en una frente sin arrugas, en unas cejas bajas, en la contracción de las pupilas y en la visión concentrada.

En el diagrama de la figura 4 vemos cómo se retira la energía de los ojos a causa del miedo. Esta retirada energética produce la expresión típica del temor. Al retroceder el elemento agresivo por su vía, se levantan las cejas y se abren los ojos desmesuradamente. Cuando el miedo es intenso, puede sentirse cómo se le eriza a uno el cabello en la cabeza y cómo se tensa la parte posterior de su cuello. Al retirarse el elemento afectuoso, la mandíbula inferior cae y la boca se abre. Si la experiencia es momentánea, la energía retrocede a los ojos y las facciones se relajan. Pero, si el miedo llega a estructurarse en el cuerpo como un estado crónico de temor, la energía queda aprisionada en el anillo de tensión que rodea la base de la cabeza. En este caso,

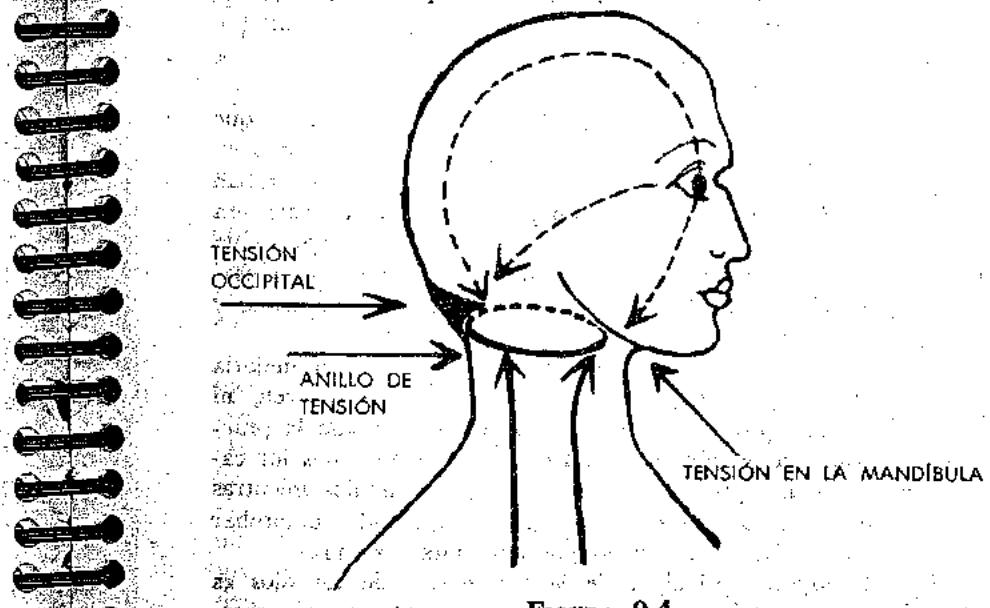


FIGURA 9.4

el individuo tiene que realizar un esfuerzo consciente para concentrar los ojos, lo cual impone una tensión grande al globo y a los músculos oculares. Parte de este esfuerzo consiste en apretar las mandíbulas para dominar la sensación de asustarse. Con este apretar las mandíbulas, el individuo dice: "No voy a dejarme atemorizar". Pero este esfuerzo provoca un conflicto interno entre el sentimiento y la actitud, que intensifica la tensión muscular.

Hace algunos años traté durante un periodo breve a un joven que tenía los ojos bizcos. Sólo veía con el izquierdo. Aunque la visión de su ojo derecho era normal, estaba reprimida para evitar una doble imagen, puesto que no podía enfocar los dos ojos. Le practicaron de niño dos operaciones para corregir esta irregularidad, pero no le produjeron cambios permanentes. El ojo derecho estaba vuelto hacia afuera, pero además, el lado derecho de su cara estaba ligeramente torcido. La palpación reveló que tenía un considerable espasmo muscular en el lado derecho de la zona occipital. El joven era hijo de un sicólogo que estaba tomando parte en un taller bioenergético profesional, y había impresionado un videotape con sus trabajos.

Mi intervención fue experimental. Tenía interés en saber si era capaz de corregir su estrabismo, mitigando la tensión que padecía en la parte de atrás de su cabeza. Aplicé con los dedos una firme presión a los músculos espásticos durante unos treinta segundos, y observé que estos se aflojaban. Varios médicos que observaban el procedimiento mientras el joven estaba tendido en la cama, se quedaron asombrados al ver que se le enderezaban los ojos. El joven se volvió hacia mí y me dijo que su visión era única, es decir, que sólo veía una imagen con los dos ojos, y yo también observé que los tenía concentrados. El cambio fue sensacional, pero no permanente. Le volvió más tarde el espasmo, y se le desvió otra vez el ojo derecho.

No sé si, de continuar el tratamiento terapéutico, la mejoría tendría carácter permanente. No he vuelto a ver al joven, ni he tenido ningún otro caso semejante. Pero he adoptado la práctica de reducir la tensión de la región occipital en todos los casos, ejerciendo una presión selectiva sobre los músculos mientras el paciente concentra los ojos en el techo, y he podido comprobar que esto ha producido un efecto positivo sobre sus ojos.

Pero el objetivo principal de la terapéutica de los ojos es liberarlos del temor bloqueado en ellos. Para esto, siga el proce-

dimiento que voy a describir. El paciente se tiende sobre la cama con las rodillas dobladas y la cabeza hacia atrás. Le indico que adopte un gesto de miedo, levantando las cejas, abriendo desmesuradamente los ojos y dejando caer la barbilla. Sus manos están a unos veinte centímetros de su cara, con las palmas hacia afuera y los dedos separados, como en un ademán de protección. Entonces me inclino sobre él y le digo que me mire directamente a los ojos, que están a unos treinta centímetros por encima de los suyos. Aunque el paciente queda en una posición de vulnerabilidad y ha adoptado una expresión de miedo, son pocos los que llegan a sentirse asustados. Es frecuente que me miren con cierta sonrisa, como diciendo: "No hay motivo para que tenga miedo. Usted no va a hacerme nada, porque soy un buen chico". Para desvanecer este negativismo defensivo, ejerzo presión con los pulgares sobre los músculos risorios de ambos lados de las aletas de la nariz. Con esto impido que pueda sonreír y desaparece la máscara de su cara.

Si esto se hace como es debido (y debo advertir que requiere considerablemente destreza y experiencia), muchas veces provoca un sentimiento de miedo y hasta un grito, cuando la defensa contra el temor se derrumba. Ayuda a la emisión del grito el hacer que el paciente profiera algún sonido antes de que se le aplique la presión. Yo retiro la presión cuando comienza el grito, pero en muchos casos este continúa todavía, mientras los ojos permanecen completamente abiertos. El lector recordará lo que me ocurrió personalmente a mí en la primera sesión de terapia con Reich: no necesité ejercer presión ninguna para hacerme exhalar el grito. Sin embargo, hay muy pocos pacientes que reaccionan de manera espontánea a una expresión de miedo, gritando. Algunos ni siquiera con la presión reaccionan. En su caso, la defensa contra el miedo está más profundamente estructurada.

Supongo que al paciente le parecerá fuerte la expresión de mis ojos, y acaso hasta dura, cuando le aplico la presión. Se me suaviza cuando él empieza a gritar, porque me pongo en su caso. Después de que ha acabado de gritar, suelo decirle que alargue las manos y me toque la cara. Es que he comprobado que, con el grito, se desvanece su miedo y se abre el camino para la manifestación de sentimientos afectuosos. Al mirarnos mutuamente, sus ojos se le ablandan y suelen arrasársele de lágrimas, porque desea establecer conmigo (como persona vicaria de su madre o

de su padre). El procedimiento termina frecuentemente con un abrazo de afecto, mientras el paciente solloza con desahogo.

Como ya he dicho, este procedimiento no da siempre resultado. Hay muchos pacientes que se asustaron de que su miedo salga a la superficie. Pero, cuando sale, el efecto es sensacional. Cierta paciente me dijo que, mientras gritaba, vio cómo la miraban iracundos los ojos de su padre, como si fuese a pegarla. Otro manifestó que veía los ojos furibundos de su madre, al retroceder en el tiempo hasta cuando tenía un año. Una mujer se sintió tan exonerada al liberarse de su miedo, que saltó de la cama y corrió a abrazar a su marido, que estaba presente. Un individuo que había estado sometido a tratamiento durante cierto tiempo se sintió tan conmocionado con la experiencia de su terror, que salió de mi oficina como en estado de trance. Se marchó inmediatamente a su casa y estuvo durmiendo dos horas seguidas. Me llamó en cuanto despertó para decirme que sentía tanta alegría, que no recordaba momento más feliz en su vida. Aquel gozo era la reacción a su liberación del miedo.

Hay muchos otros procedimientos que pueden utilizarse para movilizar el sentimiento en los ojos. Hay uno que considero importante describir: se trata de un intento de hacer expresarse al paciente a través de los ojos, estableciendo contacto con los míos. Para ello, se tiende sobre el diván en la misma postura que he mencionado. Yo me inclino sobre él y le digo que alargue las manos para tocarme la cara. Le pongo los pulgares en las cejas y con un movimiento suave y acariciante, procuro desdibujar cualquier expresión de ansiedad o preocupación que le pueda producir fruncimiento de cejas. Le miro o la miro suavemente a los ojos, y muchas veces me parece ver a un niño pequeño que observa tras una pared o por una abertura, como queriendo salir, pero sin atreverse. Este es el niño que sigue escondido del mundo. Yo entonces le digo: "Sal y juega conmigo. No tengas miedo". Es fascinante observar la reacción de aquellos ojos que se relajan y llenan de sentimiento mientras me miran: desea él con ansia salir a jugar, pero tiene un miedo pánico a herirse, a ser rechazado o a que se rían de él. Necesita que yo le anime a decidirse, especialmente con mi caricia afectuosa. ¡Y cómo agradece salir por fin y ver que se le quiere!

La experiencia que acabo de describir puede ser la primera de este tipo que tenga el paciente desde hace mucho tiempo, re-

velando y reconociendo él mismo al niño que llevaba escondido dentro. Pero, en cuanto este reconocimiento se realiza conscientemente, queda abierto el camino para analizar y tratar todas las ansiedades y temores que le han obligado a ocultar y enterrar su veta afectiva. Porque el niño es afectuoso, y el amor es lo que no nos atrevemos a expresar a través de los ojos, en nuestra voz y con nuestro cuerpo.

Todas estas reacciones se anotan y estudian: constituyen el material mejor para el análisis, porque son experiencias inmediatas y convincentes. Gran parte depende, naturalmente, de la sensibilidad del terapeuta y de su libertad para establecer contacto con el paciente, tocarles y ser tocado por él, y particularmente de su capacidad para no caer en una relación emocional con él o con ella. Una situación de esta naturaleza puede fácilmente llevar al terapeuta a desahogar en su paciente la necesidad que él mismo siente de contacto. Si esto ocurriese, se cometería un trágico error. Todo paciente tiene cuanto necesita para aceptar y atender a sus necesidades y sentimientos, pero manejar además las emociones personales del terapeuta constituye un obstáculo imposible para recuperar su autoposición. Reaccionará a los sentimientos del terapeuta olvidando los propios; comprenderá que la necesidad del terapeuta es mayor que la suya, y en fin de cuentas, perderá el sentido de su propio yo, como me ocurrió de niño a mí, al quedar atrapado en el conflicto entre sus necesidades y derechos y los de sus padres. El paciente paga para que la sesión terapéutica se oriente exclusivamente al remedio de sus problemas, y es una traición a su confianza el que el terapeuta se aproveche de la situación en beneficio personal.

Conviene hacer otra advertencia, aunque parezca repetitiva y machacona. Por mucho que retroceda el paciente durante la sesión a su estado infantil, sigue siendo un adulto y teniendo conciencia plena de ello. No tocamos un cuerpo neutro: es el de un hombre o una mujer. Esto es natural. Pero, si tomamos en consideración el sexo de la persona, no nos debemos olvidar de su sexualidad tampoco. Sin embargo, la sexualidad no equivale a la "genitalidad". La mayor parte de mis pacientes tienen conciencia plena de que soy un hombre cuando me tocan. Algunos o algunas pueden esconder esta "realización" en el fondo de su mente, pero allí está a pesar de todo. Entonces, ¿cómo manejar esta situación?

Para mí es cuestión de principio, y además constituye una regla de la terapia bioenergética, el que no puede haber relación sexual con los pacientes. Esta puede presentarse fácilmente de manera sutil, pero a veces se presenta explícitamente. El terapeuta tiene que estar constantemente en guardia contra esta posibilidad. Me consta que muchas pacientes han experimentado emociones sexuales hacia mí. Muchas me lo han dicho. Pero de ahí no pasa. Lo que yo siento por dentro no les interesa, y sería una falta grave por mi parte incorporarlo a la situación terapéutica. Podemos, si es conveniente, hablar sobre ello, pero si no soy capaz de guardármelo para mí solo, no podré hacer una buena terapia. El terapeuta tiene que ser señor de sus emociones, es decir, tener dominio de sí mismo.

He hablado sobre el desahogo y la apertura, pero en bioenergética es igualmente importante saberse dominar, y en ello insistimos. Vaya a ser uno de los puntos que me propongo tocar en el capítulo próximo, que es el final de este libro. Este dominio es consciente y voluntario, y da por supuesto que tiene una capacidad para desahogarse. Si no puede uno desahogarse porque el freno es inconsciente y está estructurado en el cuerpo, no puede hablar de dominio como expresión consciente del yo. Entonces, la persona no domina, es dominada.

Las jaquecas

El tema de las jaquecas entra perfectamente en un capítulo sobre autoexpresión, porque algunas son efecto de la tensión ocular, y todas se relacionan, en mi opinión, con algunos obstáculos que bloquean la expresión del individuo. Yo no soy autoridad en cuestión de jaquecas, pero he adquirido considerable experiencia en tratárselas a pacientes míos y a otras personas. El entendimiento bioenergético de la tensión constituye una buena base para comprender este problema.

En una porción de ocasiones he demostrado en público cómo puede aliviarse una jaqueca disolviendo una tensión muscular. En conferencias públicas he preguntado a la concurrencia si había alguien a quien le doliérase la cabeza. Generalmente había uno, por lo menos, y yo le rogaba que subiese para tratar de aliviarse la jaqueca delante del auditorio. El procedimiento es muy sencillo. La persona se sienta en una silla, yo le palpo la tensión de la

base de la cabeza en la región occipital, por encima del cráneo y en el área frontal, y luego, sujetándole la frente con la mano izquierda, masajeo los músculos tensos de la parte posterior de su cabeza y el área occipital con la derecha. Al cabo de un minuto aproximadamente, cambio las manos. Le sujeto con la izquierda la parte posterior de la cabeza y le despejo el área frontal con la derecha. La segunda etapa consiste en rodearle el cráneo con las dos manos, poniendo los dedos sobre la parte superior y moviéndole ligeramente el cuero cabelludo de lado a lado. Al llegar este momento, explico al público que estoy desenroscando la tapadera que tiene encasquetada en la cabeza. Hasta ahora este procedimiento no me ha fallado, y cuando pregunto al sujeto como se siente, me contesta que se le ha despejado el dolor de cabeza.

Sin embargo, esto sólo surte efecto cuando se trata de una jaqueca de tensión. La hemicranea o migraña es una cosa distinta y requiere un enfoque diferente. Voy a explicar enseguida la diferencia.

Descubrí el tratamiento que acabo de explicar de manera completamente accidental. Hace muchos años visitaba yo a unos pacientes a los que no veía desde hacía largo tiempo. Tenían curiosidad por conocer la naturaleza del trabajo quiátrico que desarrollaba, en el cual intervenían el cuerpo. Les expliqué el papel que desempeñaba la tensión muscular en los problemas emocionales, pero consideré que lo entenderían mejor si demostraba de alguna manera práctica mi idea. Después de decirles que la mayor parte de la gente experimenta una tensión considerable en la nuca, o sea, en la base de la cabeza, me acerqué a mi primo, le puse las manos en la cabeza y le practiqué un masaje suave sobre aquella zona. Tenía allí alguna tensión, pero no quise hacer referencia especial a ella. Y eso fue todo. Cuando volví a casa, mi esposa mandó a nuestra anfitriona una nota de agradecimiento. Dos semanas más tarde recibí una contestación: "No sé lo que hizo usted a mi marido, pero le quitó un dolor de cabeza que había venido sufriendo desde hacía quince años".

La tensión en la base del cráneo puede compararse con la de la parte inferior de la espalda. Generalmente van juntas en la misma persona, y ambas expresan la necesidad de mantener el control. La tensión superior es el equivalente somático del mandamiento sicológico de "no perder la cabeza". Esto quiere decir:

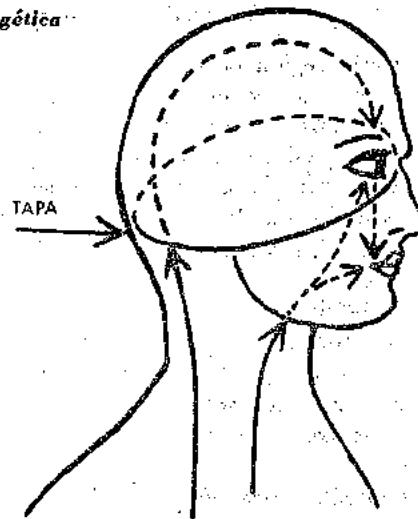


FIGURA 9.5

"No dejes que tus sentimientos escapen a tu control". La tensión de abajo tiene el mismo significado, referido a la sexualidad.

Volvamos a la figura del párrafo anterior para expresar mejor mis ideas sobre la causa de algunas jaquecas, y reproduzcámosla con ciertas variantes (figura 9.5).

En esta figura se muestra la vía para la circulación de la energía o de la excitación hacia arriba por la nuca y por la parte superior de la cabeza hasta los ojos, y hasta los dientes superiores. Esta corriente lleva el elemento agresivo de todas las emociones. Es necesario para las acciones como mirar y hablar. Si ponemos una tapa encima de nuestras agresiones, se formará inevitablemente una presión contra ella, que es la que causa la jaqueca.

La tapa que decimos es metafórica, pero en algunos casos toda la parte superior de la cabeza está tensa y funciona como si fuese una tapa. En estos casos, la jaqueca se experimenta sobre toda la cabeza. En otros, hay una banda de tensión en torno a la cabeza al nivel de la frente, que impide pasar a los impulsos agresivos. Fórmase una presión alrededor de la banda, y el dolor se siente en general a través de la frente, y a veces, en la parte posterior de la cabeza. Cuando se despejan estas tensiones, desaparece la jaqueca.

También puede eliminarse el dolor de cabeza expresando el sentimiento que está bloqueado. Pero es raro que la persona a quien le duele sepa qué es lo que está molestándola. Cuando el conflicto es consciente, se percata uno del sentimiento. Esto quiere decir que ha llegado a la superficie de su mente. Puede tenerse la cabeza tensa, pero esto no es lo mismo que una jaqueca. La jaqueca se debe a fuerzas inconscientes; el sentimiento y la tensión que lo bloquea están por debajo del nivel de la conciencia. Lo único que se siente es el dolor de la presión. Esto explica que la jaqueca pueda persistir largo tiempo, como en el caso de mi primo.

La hemicranea, según mi experiencia, se produce por el bloqueo del sentimiento de desear, que se transmite principalmente a lo largo de las arterias. En mi primer libro indiqué que Eros está relacionado con la circulación de la sangre que transmite los sentimientos desde el corazón. Se sabe médicaamente que, en la hemicranea, las arterias de la cabeza están oprimidas, y que la presión de la sangre provoca el intenso dolor de pulsación.

Pero, aunque el sentimiento erótico del deseo fluye por los canales de la sangre, no está limitado a ellos. La excitación o carga de energía circula hacia arriba, por la parte delantera del cuerpo como se ve en la Figura 5, buscando su expresión en los ojos, en la boca y por las manos en busca de contacto. Yo he visto en esta condición que hay una zona de gran tensión muscular a un lado del cuello por debajo mismo del ángulo de la quijada. Con una ligera presión en esta zona se produce un agudo dolor en el fondo del ojo. Esta tensión está siempre al lado de la jaqueca, pero no se por qué se concentra en un lado.

Las hemicraneas han resultado susceptibles de ser aliviadas por la sicoterapia. Durante muchos años traté a una paciente de jaquecas, y logré primero, reducir su frecuencia e intensidad, y finalmente, eliminarlas. A veces podía aliviárselas un ataque muy grave, ayudándola a dar salida a sus sentimientos por medio del llanto y de gritos. En otras ocasiones, cuando el ataque le había durado ya muchas horas, se reducía con este procedimiento su intensidad, pero no le desaparecía la jaqueca. Después de una noche de descanso tras una sesión, le volvía invariabilmente el dolor. Siempre era necesario que el llanto acompañase a los sollozos, para que le desapareciese el dolor de la parte de atrás del ojo.

Esta paciente tenía una gran dificultad en expresar sentimiento alpuno de deseo de proximidad y contacto. Se sentía tímida y le daba miedo tocarme la cara con las manos de forma suave y afectuosa. También tenía grandes inhibiciones sexuales, como podía suponerse ante un bloqueo tan severo de toda expresión de deseo. Solía tener ataques antes de salir, si le inspiraba algún interés su cita. Siempre eran más agudos cuando yo estaba fuera, de viaje o de vacaciones. La aliviaba hablarme por teléfono, y muchas veces me llamaba desde larga distancia. Había trasladado y depositado fuertemente en mí, desde luego, los sentimientos que le había inspirado su padre y de que no tenía conciencia. Era necesario estudiar y tratar analíticamente ese problema de transferencia y abrirlle, es decir, sacar a la luz su deseo de estar cerca de su padre, para eliminar la causa de las jaquecas que la aquejaban. Pero, sólo cuando logró expresar estos sentimientos en sus ojos y en su voz, sentí la seguridad de que iba a liberarse totalmente de esta condición torturante.

Todo paciente de hemicranea tiene un problema sexual de atrapamiento, que no tiene nada que ver con su actividad sexual. He conocido a muchos de estos pacientes que sexualmente eran activos. La jaqueca brota del bloqueo de un elemento afectivo y erótico de la sexualidad. El sentimiento sube a la cabeza, en lugar de afluir al aparato genital donde podría descargarse. La mitad superior del cuerpo no contiene esta salida. Llorando y gritando puede mitigarse la tensión inmediata, pero con eso no se resuelve el problema, sino con la capacidad de tener un orgasmo.

Pueden contribuir los ejercicios bioenergéticos de asentamiento al alivio de la hemicranea; quizás no sean muy eficaces cuando el ataque está en plena intensidad, pero he podido comprobar que resultaban de verdadera eficiencia cuando el paciente ve venir el ataque, y hasta cuando ha empezado ya, sin llegar todavía a su periodo álgido.

El temor de caerse a tierra o de abandonarse el instinto sexual está vinculado con ansiedad de la caída. Si menciono esto, es porque la náusea acompaña invariablemente a un ataque fuerte de hemicranea; es una náusea producida por la contracción diafragmática asociada con el temor de abandonarse y rendirse, temor que provoca inevitablemente la tensión.

Por mucha que sea la eficiencia de mis tratamientos de terapia bioenergética, o los de otros especialistas, no hay problema de per-

sonalidad o emocional que pueda tratarse sin expansionar primero la conciencia del paciente para hacerle comprender su problema o sus dificultades. Pero la comprensión no es una operación intelectual nada más. Para mí significa ponerme en el caso del paciente, abordando el problema desde abajo, es decir, yendo a la misma raíz de la situación y sintiendo físicamente las fuerzas que impiden y dan forma a su vida emocional y a su conducta.

10

Conciencia: unidad y dualidad

Expansión de la conciencia

Durante los últimos 10 años ha habido un interés creciente por lo que se ha llamado expansión de la conciencia. El centro de esta expansión es parte del nuevo enfoque humanístico de la sicología, derivado de la educación de la sensibilidad, el movimiento de encuentro, la terapia de la *gestalt*, la bioenergética y otras modalidades para ampliar la conciencia de sí mismo y de los demás. Como la bioenergética contribuyó a este desarrollo y pertenece al enfoque humanístico, es importante comprender el papel que desempeña la conciencia en la terapia bioenergética y cómo se expandiona con ella.

Sin embargo, debemos caer en la cuenta de que esta idea no es nueva en la cultura humana, porque la cultura es el resultado del esfuerzo continuado del hombre por ampliar su conciencia. Cada paso dado para desarrollar la cultura lo mismo en el campo de la religión que en el de las artes, las ciencias naturales o la política representó una expansión de la conciencia. Lo nuevo en esto es la concentración consciente en la *necesidad* de expandirla. Esto es para mí un indicio de que muchos individuos experimentan la cultura presente como algo limitante y agobiante, y se sienten sicológicamente sofocados por su orientación cada vez más materialista. La gente está necesitando con desesperación llevar un aire fresco a su mente y a sus pulmones.

La desesperación es el estímulo más poderoso para realizar

el cambio, pero no el más seguro.¹ Sabemos muy poco de la naturaleza de la conciencia, y en nuestra desesperación por efectuar un cambio, nos equivocamos de cambio fácilmente. Ocurre con frecuencia que el individuo desesperado salta de la sartén al fuego. Es ingenuo dar por supuesto que el cambio siempre es hacia algo mejor. Los pueblos, lo mismo que las culturas, pueden ir hacia abajo y hacia arriba; en el panorama de la historia se registran no sólo períodos de evolución, sino también de "devolución". Es casi invariable que la reacción a cualquier situación vaya hasta el extremo opuesto, después de lo cual se produce una lenta integración de ambas posiciones, para iniciar de nuevo un movimiento hacia arriba.

Si nuestra cultura actual y "el" estado de conciencia que representa pueden describirse y calificarse de mecanísticos, la reacción contra esto llevará al misticismo. Estas palabras necesitan alguna explicación. La filosofía del mecanismo se basa en el supuesto de que hay una relación directa e inmediata entre causa y efecto. Como este supuesto inspira nuestro punto de vista del mundo tecnológico-científico, puede describirse como mecanístico. Ejemplo sencillo de concepto mecanístico es considerar, por ejemplo, el crimen, como resultado directo de la pobreza. Desde luego existe una relación entre pobreza y crimen, relación que se expresa con el postulado de que "La pobreza engendra el crimen", pero es candoroso y simplista dar por supuesto que la pobreza es la *causa* del crimen; con esto se pasan por alto los complejos y sutiles factores que influyen en la conducta. Puede verse lo equivocado de este criterio en el ritmo ascendente de la delincuencia que se advierte en los períodos de prosperidad económica.

La actitud mística niega la eficiencia de la ley de causa y efecto. Considera todos los fenómenos como manifestaciones de una conciencia universal y no reconoce la importancia de la individual. En un mundo en que la ley de causalidad es una ilusión, la acción no significa nada. El místico se ve obligado por su fe a retirarse del mundo. Se vuelve hacia adentro para buscar el significado auténtico de la vida, y luego, es verdad, descubre su unidad con toda la vida y con el universo. O por lo menos, esto es a lo que constante y afanosamente está aspirando, porque la

¹ Lowen, *The Betrayal of the Body*, op. cit., donde se estudia detenidamente la sicología de la desesperación.

vida no permite la retirada total del mundo que la sostiene, excepto a través de la muerte. Ni el místico ni ningún otro ser puede trascender totalmente su existencia corporal.

En nuestro estado actual de reacción contra la filosofía mecánica de nuestra cultura, podemos fácilmente caer en el error de creer que la solución es el misticismo. Y son muchos indudablemente los individuos que se han vuelto hacia el misticismo para liberar su conciencia del estrangulamiento del concepto mecánico de la vida. Yo no creo que esto constituya un camino hacia arriba. No es que el místico no tenga razón; porque hay algo de verdad en su manera de pensar. Pero tampoco está equivocado el mecanista, porque su ciencia ha demostrado que, en determinadas situaciones —a saber, en sistemas cerrados en que pueden controlarse o determinarse todas las variables—, está en vigor la ley de causa y efecto.

Pero la vida no es un sistema cerrado, sino abierto: todas las variables que afectan a la conducta humana no podrán nunca ser conocidas ni controladas, por lo cual la ley de la causalidad no es plenamente aplicable. Al contrario, hay un mecanismo en la vida, lo mismo que un dinamismo; y si yo le hundo a usted un puñal en el corazón, seguramente se morirá, porque habré destrozado la capacidad del corazón para realizar la función mecánica de bombear la sangre.

Si ninguno de los dos sistemas está equivocado, ambos tienen que ser parcialmente acertados, y tendremos que ver cuál es toda la verdad y cómo entra cada uno en el cuadro. Puede explicarse de esta manera. Hay un valor objetivo en la posición mecanística. Parece tener aplicación la ley de causa y efecto al mundo de los objetos o cosas, especialmente materiales. El místico puede pretender la validez subjetiva de su idea, porque describe un mundo espiritual en que no hay objetos. Pero los dos mundos existen, porque ninguno niega al otro ni lo excluye, y el ser humano normal está en contacto con ambos, experimentándolos como sujeto y como objeto. Yo no creo que esto sea única y exclusivamente humano, porque los organismos animales superiores parecen funcionar también en los dos mundos; pero lo que es privativo del hombre, es su conciencia de la polaridad de ambas posiciones. También es exclusiva del hombre la posibilidad de escindir la unidad de lo de dentro con lo de fuera; como ha fisionado últimamente la unidad del átomo, creando el terror objetivo de la bom-

ba nuclear, sustanciación del pánico subjetivo a la destrucción del mundo, característico de la personalidad esquizofrénica.

Con un diagrama sencillo pueden exponerse estas relaciones más claramente que con palabras (figura 10.1). Vamos a representar el organismo, el hombre, con un círculo que tiene su centro o núcleo. Los impulsos que se originan en el centro como pulsa-

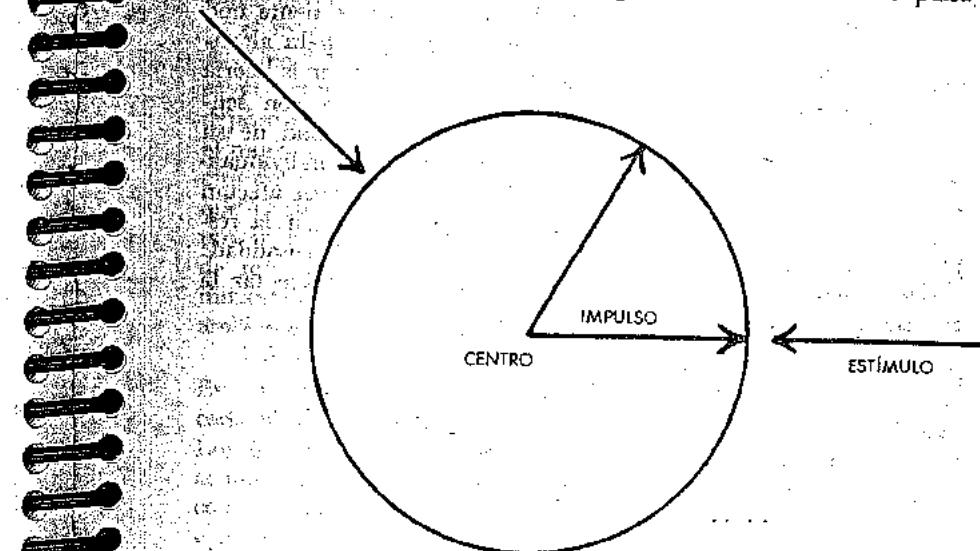


FIGURA 10.1

ciones de energía se propagan hacia afuera en ondas hasta la periferia del círculo, donde el organismo se interacciona con el medio ambiente. Al mismo tiempo, los estímulos que surgen en el mundo exterior influyen en el organismo, el cual reacciona a algunos de ellos.

Al observar esta figura, se nos viene a la mente un organismo monocelular encerrado en una membrana especial y semipermeable, que estuviese representada en la figura por el círculo. El organismo humano inicia su vida como una célula simple, y aunque después se multiplica astronómicamente hasta producir una persona, ésta retiene en su unidad energética una identidad funcional con la célula única que fue su origen. Una membrana viva rodea a todo organismo, confiriéndole su individualidad al separarlo del mundo. Pero esa membrana no es un muro, es permeable

selectivamente, permitiendo establecer un intercambio entre el individuo y el mundo.

En estado de salud, el individuo percibe el contacto entre su centro y el mundo exterior. Los impulsos de su centro pulsante o corazón se propagan y fluyen hacia el mundo, así como los hechos del mundo exterior llegan a su corazón y lo tocan y conmueven. Como entidad responsable, el individuo se siente uno con el mundo y con el cosmos. No se mueve hacia él para alcanzarlo de manera mecánica, como pudiera hacernos creer la teoría del comportamiento condicionado, sino que reacciona con sentimiento desde el fondo del corazón y desde la unicidad de su ser individual. Pero, como además es consciente de su individualidad, se percata de que sus acciones reactivas y espontáneas afectan al mundo y a sus habitantes *causalmente*, y puede asumir la responsabilidad de estas acciones. Porque ahí funciona la causalidad: si digo o hago algo que puede herir a otro, tengo que aceptar la responsabilidad del dolor que le produzca.

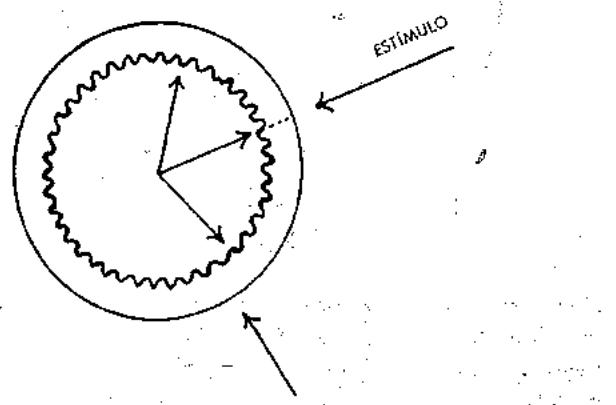


FIGURA 10.2

Esta situación normal se altera cuando el hombre se protege con una "armadura", como la denominó Reich. En la figura 10.2 se representa esta armadura con la línea dentada interior y concéntrica a la superficie o membrana del organismo. La armadura aísla efectivamente la vida emocional del centro, de las sensaciones periféricas. Con ello escinde la unidad del organismo y la unidad auténtica de su relación con el mundo. Ahora tiene emociones internas y reacciones externas, un mundo interior y otro

exterior con el cual debe identificarse; pero, a causa de esa escisión, no están juntos los dos mundos. La armadura constituye una especie de muralla; y el individuo puede estar a un lado u otro de ella, pero no en los dos al mismo tiempo.

Creo que ahora estamos en condiciones de comprender el problema del misticismo frente al mecanismo. Ambas actitudes son consecuencia de un estado de abroquelamiento. El místico vive en el mundo de dentro, disociado de lo que ocurre en el exterior. A él no le interesa la ley de causalidad; lo único que le importa es *procurar* estar en contacto con su centro pulsante. Si intenta dejarse envolver por los objetos del mundo, tendrá que trasponer el muro y abandonar el contacto con su centro. El mecanista, que está del otro lado, ha perdido el contacto con su centro. Lo único que siente y qué ve, es cómo reacciona a los acontecimientos de una manera causal, y así cree que la vida es únicamente cuestión de reflejos condicionados. Como los objetos y los hechos determinan sus reacciones, dedica sus energías a manipular un medio ambiente, que siente ajeno y hostil a su ser.

La conciencia mística es todo lo contrario de la mecanística. Esta se concentra intensamente en un campo estrecho, porque cada objeto de su medio debe ser aislado para poderlo controlar. Los hechos también tienen que ser separados y estudiados como acontecimientos especiales, cuyo resultado es que la historia se considera como una serie de hechos, y no como el afán tesónero y continuo de los seres humanos por realizar el potencial de su vida. No quiero con esto producir la impresión de que la conciencia mecanística esté equivocada totalmente; se desarrolló y derivó del fuerte sentido de individualidad y egoísmo del hombre occidental a lo largo de siglos de esfuerzo por defender y garantizar la libertad del individuo.

La conciencia mística es, por el contrario, amplia y anchurosa, que, en su forma final, llega a quedar difusa y desprovista de significado. Yo creo que podríamos decir sencillamente que, si la conciencia mecanística no puede ver el bosque porque se lo impide los árboles (puesto que se empeña afanosamente en derribarlos), la conciencia mística no puede ver los árboles porque se lo impide el bosque. Recuerdo cómo algunos seres humanos aman tanto a la gente, que no son capaces de ver ni de reaccionar a la persona que tienen delante. Podemos establecer otra analogía para ilustrar esta idea. Al avanzar el místico con los ojos completamente abiertos a las maravillas del universo, no ve las pie-

dras que tiene en su camino y se tropieza. Pero no importa. En cambio el mecanista, que mira atentamente al suelo para no tropezar en las piedras, se pierde la belleza de los cielos.

No puede solucionarse este conflicto haciendo las dos cosas a la vez, mirando hacia abajo, luego hacia arriba y de nuevo hacia abajo. Es preciso ser un acróbata para escalar la muralla tantas veces. Lo único que cabe hacer es derribarla, acabar con la armadura o dar salida a las tensiones, que es cabalmente el objeto de la bioenergética. Mientras exista la muralla, la persona estará dividida entre el misticismo y el mecanismo, porque todo mecanista lleva un místico dentro, y todo místico es un mecanista en la superficie. Fundamentalmente son iguales, porque dar la vuelta a la vestidura no la cambia. Así se explica el pensamiento místico de un gran científico como Erwin Schrödinger, al internarse por el campo de sus sentimientos en su obra, *What is Life?* (¿Qué es la vida?).

El pensamiento que no es mecanístico ni místico se llama funcional. Yo considero el concepto del pensamiento funcional, tal como lo desarrolló Reich, como una de las grandes realizaciones de la mente humana. Es particularmente útil para entender la conciencia.

Principiemos por considerar la conciencia como una función, no como un estado, por ejemplo, como la función de hablar. Uno puede hablar o quedarse en silencio según sea su necesidad, por lo que se puede ser consciente o no dependiente de la situación. Es interesante advertir la íntima relación que hay entre la conciencia y el habla subvocal, que efectuamos la mayor parte del tiempo en nombre de la idea. Es también interesante reflexionar en que, al hablar, comunicamos información a los demás en tanto que la conciencia se ocupa en que recibamos información. Hay una estrecha relación entre conciencia y prestar atención; porque, cuanto más atención dedicuemos a algo, más conscientes somos de ello.

Pero si la conciencia es una función, tiene connotación de capacidad. No puede entenderse la expansión de la conciencia si no se considera que acrecienta la capacidad de ser consciente. Cambiando la atención de una cosa a otra no se expansiona la conciencia, porque en el proceso de ver lo nuevo, no puede verse lo antiguo. La conciencia es como una linterna que ilumina un aspecto del campo, de forma que podamos verlo claramente, pero el resto parece más oscuro, precisamente por eso. Cambiar la luz

no es acrecentar o expandir la conciencia, porque la zona primera ahora queda oscurecida, y el campo de visión (o de entendimiento y comprensión) no ha cambiado. Sin embargo, la movilidad de la luz es un factor de la conciencia. La persona cuyos ojos están fijos en sólo un aspecto de la vida tiene una conciencia (o capacidad) más limitada que la que puede mover los ojos en derredor para ver muchas cosas distintas.

La comparación de la conciencia con una luz me permite introducir un número de factores que miden la función de la conciencia. Evidentemente, una luz brillante revela más cosas que otra mortecina. Lo mismo ocurre con la conciencia: el individuo que tiene una visión más clara, una audición más penetrante, un olfato más fino y un gusto mejor —en otras palabras, un grado más alto de sensibilidad perceptual— posee un nivel de conciencia funcionante superior al del individuo de sensibilidad reducida. La profundidad o penetrabilidad de la luz, que es en parte función de su intensidad, y en parte de su concentración, corresponde a un factor semejante de la conciencia. Hay personas psicológicamente dotadas de larga vista, que piensan con profundidad y ven por delante, o sea, el futuro. Esto refleja una cualidad de su conciencia. Y sería un problema, que no fuese capaz de ver lo que tiene delante de la nariz. Finalmente, existe la capacidad de ampliar o disminuir el campo de la percepción para poder moverse libremente entre la visión mecanística y la mística en la ausencia de todo tipo de muralla.

Cuando se expresa de esta manera, no cuesta trabajo ver que la función de la conciencia depende de la vitalidad de la persona, y que se relaciona directamente con la salud emocional. Pero es más importante la conclusión de que la capacidad de ser consciente va unida a los procesos energéticos del cuerpo, es decir, circular. La conciencia refleja el estado de excitación interna; de hecho, es la luz de la llama interior proyectada en dos pantallas: la superficie del cuerpo y la de la mente.

Con otra analogía se entenderán mejor estas relaciones. Podemos comparar lo que ocurre en la conciencia con lo que pasa por un aparato de televisión. Este consta de un dispositivo para recibir señales, de un amplificador y de una fuente de energía (electrones) que se proyecta sobre una pantalla sensitiva. Cuando el receptor se abre y sintoniza para recibir las señales que llegan, la pantalla se ilumina y muestra una imagen. Su brillantez y claridad están determinadas por la fuerza de la corriente eléctri-

nica y por la sensibilidad de la pantalla. Pues en la conciencia operan factores semejantes: la carga energética de los impulsos que parten del centro, y la sensibilidad de dos superficies; la del cuerpo y la de la mente. Decimos que la gente tiene piel gruesa o piel fina según sea su sensibilidad. Un cuerpo sin piel no puede filtrar los estímulos que le llegan, por lo cual la persona es hipersensitiva y vulnerable a la brisa más suave que sopla. Un estado así representa una condición extraordinariamente dolorosa.

El receptor de televisión es un aparato mecánico; pero, como hay un aspecto mecánico en el funcionamiento del cuerpo, podemos establecer comparaciones entre ambos. Sin embargo, el cuerpo tiene su energía propia y además un ego o voluntad que puede dirigir esta energía para satisfacer sus necesidades. Podemos dirigir nuestra conciencia a una u otra parte del cuerpo a voluntad. Lo hacemos concentrando la atención en la parte que interese. Podemos, por ejemplo, mirarnos al pie y captar una imagen de él, moverlo y sentirlo cinestésicamente, o bien hacer que le llegue la energía y la corriente emocional, en cuyo caso puede vibrar y producirse allí un cosquilleo. Sólo entonces adquiero conciencia de que mi pie está vivo y es una parte sensitiva de mi ser. Hay diferentes niveles de conciencia que requieren una explicación.

Ya he estudiado este fenómeno en otra parte del libro, y explicado cómo puede concentrarse la atención en la mano y aumentar así su carga energética. Pues, por el mismo motivo, cuando la mano, el pie o cualquier otra parte del cuerpo se carga de energía, la atención se dirige hacia ella, y aumenta la conciencia de la misma. Al incrementarse la carga, esa parte se pone en un estado de tensión. No es la tensión crónica de un músculo contraído o espástico, sino un estado vivo y positivo que conduce naturalmente a la reacción y a la liberación. En la musculatura se llama estar preparado para la acción. En el pene es la condición para expresar el amor sexual.

Aunque podemos polarizar nuestra atención con un acto de la voluntad, lo cual supone que el ego controla más o menos la corriente de energía que fluye en el cuerpo, la mayor parte del tiempo nuestra atención está captada por algún hecho externo o interno. Varias veces ha indicado que la voluntad es generalmente un mecanismo de emergencia. Si nuestras reacciones son espontáneas, las partes periféricas del cuerpo que establecen contacto con el mundo tienen que estar más o menos cargadas en

todo momento, y en un estado de disposición para reaccionar. Es decir, cuando estamos despiertos, solemos normalmente vivir en un estado de relativa atención o alerta. En otras palabras, somos conscientes. De ahí se deduce también que el campo de nuestra conciencia depende de la intensidad de esa carga. En sueños, cuando la carga se retira de la superficie del cuerpo, nuestro nivel de atención y conciencia baja a cero. Y lo mismo ocurre cuando la mente "se apaga" u oscurece.

Ya he dicho que hay diversos niveles de conciencia. La de un niño está a un nivel diferente e inferior a la del adulto. El infante tiene mayor conciencia del cuerpo que el adulto, pero menos definida y refinada. Es sensible a un mayor número de sensaciones corporales, pero menos consciente de sentimientos específicos, como las emociones o los pensamientos. Su conciencia se agudiza al crecer y desarrollarse su ego, que no es sino una cristalización de la conciencia. Por tanto, los niveles de conciencia son para mí homólogos a la jerarquía de funciones de la personalidad que he descrito en otros lugares. Pueden verse en la figura 10.3 como niveles de conciencia.

La conciencia de los procesos corporales es el nivel más hondo y anchuroso de la conciencia. Estos procesos son la respiración rítmica, el estado vibratorio de la musculatura, acciones involuntarias y espontáneas, sensaciones circulantes y la expansión y contracción pulsante del sistema cardiovascular. Sólo somos conscientes de éste, por lo general, en los estados de alta excitación o en el estado del misticismo. Es el nivel en que nos sentimos identificados con la vida, la naturaleza y el cosmos. Entre los pueblos primitivos, esta conciencia se ha llamado mística de participación, y denota una identificación mística con los procesos naturales y universales. Cuando está en su grado extremo, se pierde el sentido de la propia individualidad, al desdibujarse tanto la frontera del yo, que ya no se diferencia del medio ambiente. Es además el nivel de la conciencia infantil, la cual se dirige, sin embargo, en sentido distinto de la conciencia mística. La primera tiende hacia la diferenciación del yo, en tanto que la última se orienta hacia su indiferenciación.

El siguiente nivel de conciencia es, a mi entender, el de la percepción de emociones específicas. Un bebé muy pequeño no siente ira, tristeza, miedo ni felicidad. Estas emociones dependen más o menos de la conciencia del mundo exterior. La ira, por

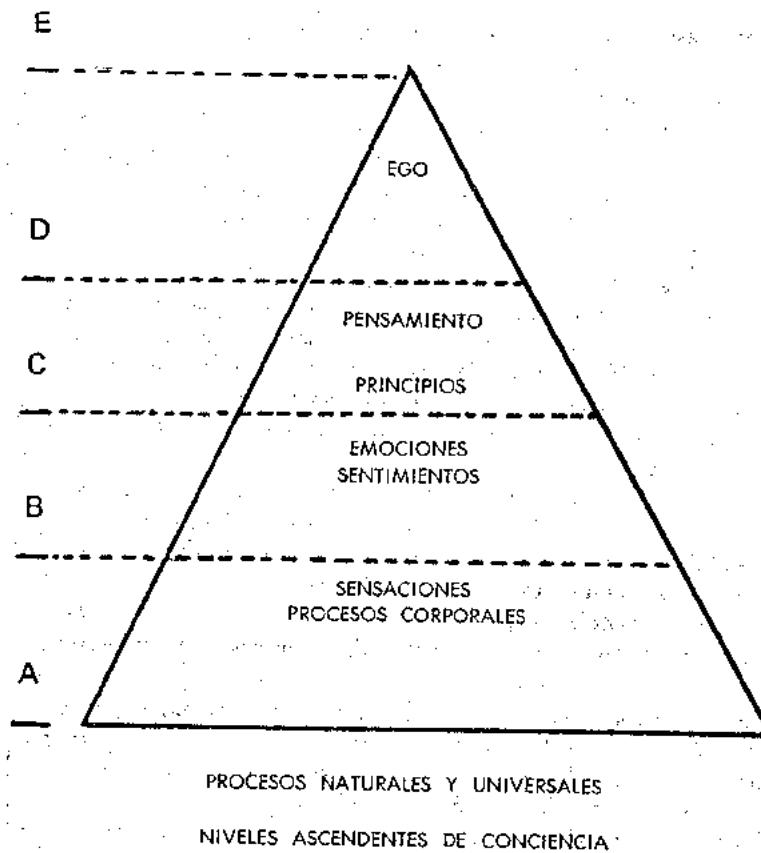


FIGURA 10.3

ejemplo, consiste en un esfuerzo dirigido contra una fuerza "hostil" extrínseca al organismo. El bebé lucha contra una fuerza opresora, pero sus acciones son al azar y carecen de dirección. No tiene control consciente de sus movimientos ni siente la naturaleza de las fuerzas exteriores. La emoción de la tristeza supone un sentimiento de pérdida que el bebé no es capaz de percibir. Llora en reacción al estado de tensión que se le produce por una condición dolorosa, hambre, incomodidad, u otra por el estilo. Esto no representa una pérdida; el niño que llora por su madre, lo hace porque ha perdido la conexión necesaria con ella,

pero hasta que es capaz de verla como un agente exterior asociado con el sentimiento de placer, no siente la pérdida.

La conciencia se abre como el capullo de una flor tan paulatinamente, que no puede percibirse el cambio. Pero nuestra conciencia puede distinguir etapas diversas, que debemos describir para analizarlas. La memoria desempeña un papel importante en la función de la conciencia.

¿Cuándo adquiere el niño conciencia de su pensar o cuándo piensa conscientemente? Aunque no puedo contestar de manera exacta y precisa a esta pregunta, estoy seguro de que llega un momento en que estos aspectos de la función consciente se hacen operantes. A mí me parece que la conciencia de pensar está relacionada con el uso de las palabras, en la mayor parte de los individuos por lo menos. Pero, como las palabras surgen en las relaciones sociales y se emplean para comunicar información, esta etapa de la conciencia va asociada con un conocimiento creciente del mundo social. Al ampliarse este mundo, disminuye el espacio propio por comparación, y se va definiendo más la posición del ego o del individuo.

Al pensar consciente y objetivamente, surge la conciencia del ego. Se ve uno a sí mismo como actor consciente en el mundo, con opción a comportarse de determinada manera. La opción importante consiste en decir la verdad o la mentira.² Esto significa que la conciencia es capaz de volver sobre sí misma, de percibir el yo como un factor objetivo del propio pensar. O sea, sencillamente, puede pensar que está pensando. Esto crea la dualidad característica de la conciencia moderna. La persona es a la vez sujeto y objeto, con conciencia de ser actor, pero también de ser objeto de acción.

Al nivel del ego, la conciencia es doble, pero no está dividida. La división se produce cuando la conciencia trasciende a la personalidad, dando origen a la autoconciencia. Esto no es igual que ser consciente de sí mismo, sino que constituye un estado patológico en que la conciencia se concentra tan intensamente sobre el yo, que se hace doloroso y difícil el movimiento y la expresión. Aunque no es infrecuente en la esquizofrenia este estado de conciencia, puede darse de momento en cualquier individuo corriente. La intensidad del foco reduce el campo de la conciencia hasta

² Lowen, *Pleasure*, op.cit., donde se trata de lo que influye el pensamiento en la formación del ego.

el extremo de que existe el peligro de que se quiebre o desvanezca, lo cual atemoriza mucho.

Del análisis que hemos hecho, puede deducirse claramente una cosa: al subir la conciencia a los niveles superiores, no se expande, sino que se estrecha para acrecentar su concentración y capacidad de discriminar. Y por el contrario, cuando desciende a las emociones, sensaciones y procesos corporales que las producen, se hace más amplia y extensiva. Para subrayar la diferencia, voy a emplear dos expresiones muy genéricas, conciencia de la cabeza y conciencia del cuerpo, que representan respectivamente el vértice y la base del triángulo.

Muchos individuos, especialmente los caracterizados como intelectuales, tienen principalmente conciencia de la cabeza. Se consideran personas sumamente conscientes, y lo son, en efecto, pero su conciencia es limitada y estrecha: limitada a sus ideas e imágenes, y estrecha, porque se ven a sí mismos y al mundo exclusivamente a través de pensamientos e imágenes. Comunican con facilidad sus ideas, pero tienen gran dificultad en conocer o expresar lo que sienten. Generalmente no se enteran de lo que ocurre en su cuerpo, y por el mismo motivo, de lo que pasa en los cuerpos de quienes los rodean. Hablan de sentimientos, pero ni los experimentan ni operan sobre ellos. Tienen únicamente conciencia de la *idea* de sentir. Puede decirse de estos individuos que no viven la vida, que se abren paso a través de ella con su pensamiento. Viven en su cabeza.

La conciencia del cuerpo está en el polo opuesto. Es característica de los niños, que viven en el mundo del cuerpo y de sus emociones, y también de los adultos que conservan una conexión íntima con el niño que fueron y siguen siendo todavía por dentro. El que tiene conciencia del cuerpo sabe lo que siente y en qué parte del mismo, pero también puede decir lo que uno siente y cómo lo ve en su cuerpo. Siente a los demás como un cuerpo, y reacciona a ellos como un cuerpo también: no se deja desorientar por "la ropa nueva del emperador".

Hay una gran diferencia entre ser consciente del cuerpo y tener conciencia del cuerpo. Se puede ser consciente del cuerpo con una conciencia de cabeza, y así ocurre con los numerosos individuos que se dedican a la cultura física (concurriendo, por ejemplo, a balnearios para la salud con objeto de mejorar su figura), o con los atléticos profesionales y los artistas. Ven su cuerpo como

un instrumento del ego, no como su verdadero yo. He tratado personalmente a bastantes personas así en la terapia bioenergética, y ya hace mucho tiempo que no me causa sorpresa comprobar el escaso contacto que tienen con su cuerpo.

No es que pretenda yo que la conciencia del cuerpo sea superior a la de la cabeza, aunque lo contrario no es raro. No me importa mucho una conciencia de la cabeza disociada, pero me inspira un gran respeto la conciencia de la cabeza que está plenamente integrada con la conciencia del cuerpo. De la misma manera, considero que la conciencia del cuerpo por si sola pertenece a un nivel inmaduro del desarrollo de la personalidad.

La bioenergética, naturalmente, se propone expandir la conciencia incrementando la del cuerpo en el individuo. No puede permitirse, ni se permite, con esto desdeñar o quitar importancia a la conciencia de la cabeza. Pero en la terapia bioenergética la conciencia puede elevarse e intensificarse por medio del lenguaje y de las palabras. Pero tenemos que reconocer que nuestra cultura es principalmente una cultura "de cabeza" y que tristemente carecemos de la conciencia del cuerpo.

La conciencia del cuerpo ocupa un lugar intermedio entre la de la cabeza y la inconsciencia, por lo cual sirve para conectarnos y orientarnos con las fuerzas misteriosas de nuestra naturaleza. Para mostrar esta relación, podemos simplificar la idea como en la figura 10.4.

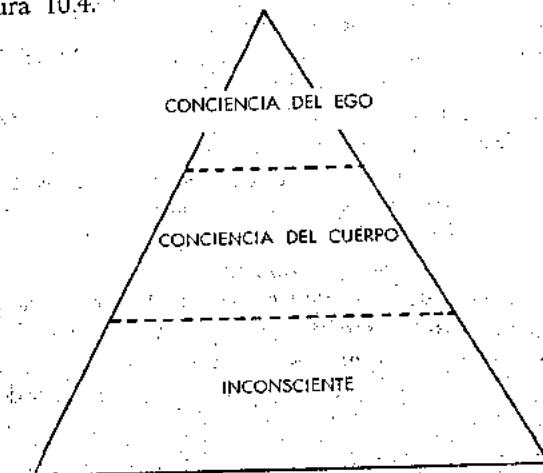


FIGURA 10.4

La conciencia de la cabeza no tiene conexión directa con el inconsciente, pero la del cuerpo sí. El inconsciente es el aspecto de nuestras funciones corporales que no percibimos ni podemos percibir. Por lo tanto, aunque podemos tener conciencia, merced a un esfuerzo de atención, de nuestra respiración, y en algunos estados, de nuestro corazón, no podemos ser conscientes de la actividad de nuestros riñones, y mucho menos de las reacciones sutiles que se producen en los niveles de los tejidos o celulares. El mismo proceso vital del metabolismo está más allá de nuestra percepción. Una parte muy considerable de nuestra vida se desarrolla en la oscura región en que no puede brillar la luz de la mente consciente y como la conciencia de la mente es luz pura, tiene miedo a las tinieblas.

A nivel de la conciencia de cabeza, el mundo es una serie de interrupciones, de acontecimientos y causas sin relación entre sí. La naturaleza esencial de la conciencia de la mente o el ego, es crear dualidades y dividir la unidad esencial de todas las funciones naturales. Está bellamente expresado por Albert Camus en forma poética: "Mientras la mente guarda silencio en el mundo inmóvil de sus esperanzas, todo se refleja y prepara en la unidad de su nostalgia. Pero, a su primer movimiento, el mundo se hiende y desploma: un número infinito de trémulos fragmentos se ofrece al entendimiento".³ La intrusión de la mente consciente produce un efecto disolvente. El problema teórico es cómo reconstruir esa unidad conscientemente.

Pero, como esto no puede ser, Camus llama "absurdo" al mundo. Sin embargo, cabe preguntar: ¿hace falta esto? El problema, que atormenta a tantos pensadores, no perturba en absoluto al individuo corriente. Nunca he oído a un paciente quejarse de eso. Sus lamentaciones se concentran sobre asuntos prácticos y conflictos emocionales. No conozco a ningún paciente de ansiedad "existencial". En todos los casos tratados por mí, la ansiedad podía relacionarse con un "estrangulamiento en las partes estrechas". ¿Por qué suponer que la conciencia puede proporcionar todas las soluciones, cuando, según las pruebas de que disponemos, crea tantos problemas como los que resuelve? ¿Por qué ser tan arrogantes, que lleguemos a creer que lo sabemos todo? No es necesario.

³ Albert Camus, *The Myth of Sisyphus* (Nueva York, Vintage Books, 1955), pág. 14.

La contestación a estas preguntas es que ya nos han metido miedo a las tinieblas, el inconsciente y esos procesos misteriosos que mantienen nuestro ser. Pese a todos los adelantos de la ciencia, siguen constituyendo un misterio, y yo me alegro de que continúe existiendo algún enigma en nuestra vida. La luz sin sombras deslumbra dolorosamente. Si podemos iluminarlo todo, corremos el peligro de provocar una ofuscación que destruya la conciencia. Podría ser como el rayo de luz que precede en el cerebro del epiléptico a la convulsión y al oscurecimiento. Si seguimos elevando a la conciencia a la cúspide de la pirámide, podemos pasar fácilmente al estado de la autoconciencia y quedar inmovilizados.

La bioenergética procede de manera distinta. Al expandir la conciencia hacia abajo, acerca más al individuo al inconsciente. No es nuestro propósito hacer consciente lo inconsciente, sino hacerlo más familiar y menos aterrador. Cuando descendemos a esa zona fronteriza en que la conciencia del cuerpo toca al inconsciente, nos percatamos de que lo inconsciente es nuestra fuerza, en tanto que la conciencia es nuestra gloria. Sentimos la unidad de la vida y comprendemos que la vida es el significado de la vida. Podemos inclusive descender más y permitir que lo inconsciente nos envuelva como un sueño hermoso o un orgasmo estático. Entonces nos renovamos en lo profundo de nuestro ser y podemos elevarnos a un nuevo día con una conciencia sublimada, que no necesite apagarse a su efímera luz por temor a las tinieblas.

Las palabras y la sublimación de la conciencia

En 1949 Reich cambió el nombre de su forma de terapia, dejándola de llamar vegetoterapia analítica del carácter para denominarla terapia de la orgona. Así fue como denominó a la energía cósmica primordial: orgona. Este cambio coincidió con su convicción de que se podía prescindir de las palabras en el proceso terapéutico, puesto que era posible efectuar un perfeccionamiento importante de la personalidad actuando directamente sobre los procesos energéticos del cuerpo. Además, la terapia de la orgona requería el uso de acumuladores de esta energía para cargar el cuerpo.

En el primer capítulo dije que Reich había logrado ayudar a algunos pacientes a desarrollar el reflejo del orgasmo en un periodo de tiempo muy breve, pero que no les duraba hasta el periodo posterapéutico. Bajo las presiones de la vida diaria reaparecían los

problemas del paciente y acababa su capacidad de entregarse y dedicarse a su cuerpo. Pero, ¿qué significa exactamente eso de tratar los problemas de un individuo? Empleamos a la ligera esta expresión, sin sondear y explorar sus dimensiones.

Hablando en términos analíticos, empieza a tratarse un problema cuando la persona sabe cuál es, cómo es y por qué. ¿Cuál es el problema? ¿Cómo afecta a mi comportamiento en la vida? ¿Por qué me veo en este problema? La técnica del sicoanálisis trata de contestar a estos interrogantes. ¿Por qué, entonces, no ha producido efectos más palpables? Es que además hay otro factor, un factor económico o energético. Reich demostró que, mientras no se verificase un cambio en el funcionamiento sexual del paciente o en su economía energética —es decir, mientras no poseyese más energía que pudiese descargar con mayor abundancia—, el paciente no mejoraría en forma notable.

No basta con conocer. Todos sabemos que hay personas que conocen algo sobre el qué, el cómo y el por qué de sus problemas, pero son incapaces de alterar sus reacciones emocionales. Tantos son los libros que se han escrito sobre sicología, que cualquiera puede enterarse bastante regularmente de los problemas de la personalidad. Estos libros rara vez ayudan al interesado a tratar sus problemas, aunque encuentre en ellos información cumplida sobre el qué, el cómo y el por qué de los mismos. La razón es que el saber es función de la conciencia de la cabeza, que no siempre penetra y afecta a la conciencia del cuerpo. Naturalmente, *puede* afectar a la conciencia del cuerpo.

Así ocurría en los días primeros del sicoanálisis, antes de que la gente se hubiese refinado y sofisticado sicológicamente. El paciente que se enteraba por medio de la interpretación de un sueño de que estaba complicado incestuosamente con su madre, experimentaba una verdadera tormenta emocional y física. El conocimiento de aquello ejercía sobre él un impacto, al que reaccionaba con todo su ser. Era un descubrimiento trascendental. Hoy los pacientes hablan sin reparo alguno de su odio a sus madres, o del rechazo de que fueron objeto por ellas, sin carga alguna fuerte de carácter emocional o energético en sus palabras.

Esta situación precisamente, la de hablar sobre sentimientos sin sentir nada, fue la que impulsó a Reich a desarrollar la técnica del análisis del carácter primero, y las técnicas para disolver las "armaduras" del cuerpo, después. Y todavía seguimos empan-

tanados en la mística de las palabras, como si con pronunciarlas cambiásemos las cosas. Yo creo que hay algo más. Muchas veces empleamos las palabras para no tener que cambiar nada. Nos sentimos seguros mientras podamos hablar sobre ello, porque hablando se reduce la necesidad de sentir y obrar. Las palabras son un sustituto de la acción, a veces, muy necesario y valioso; pero, en otras ocasiones, constituyen un obstáculo para la vida del cuerpo. Y cuando las palabras se emplean como sustitutos del sentimiento, limitan y disminuyen la vida.

Siempre existe el peligro de fiarse de palabras que no expresan la verdad de la persona. La gente miente adrede. Pero no pueden hacerlo a nivel corporal, porque el ocultamiento de una emoción deja trascibir siempre su insincericidad. No es frecuente que me mientan conscientemente los individuos que acuden a mí para ser tratados terapéuticamente, pero algunas veces ocurre. Sin embargo, también existe el caso del que se engaña a sí mismo al hacer una declaración que considera veraz, pero que no está de acuerdo con la verdad de su cuerpo. Dicen muchas veces: "Me siento perfectamente", siendo así que hasta la mirada más superficial revela que están cansados, tristes o abatidos. Puede no ser una mentira deliberada; muchas veces es una fachada que levantan con sus palabras más bien para convencerse a sí mismos que para convencer a los demás.

¿Quién se atreve a proclamar que cree todo lo que dice la gente? Eso sólo lo diría un cándido o un loco rematado. Todo terapeuta desconfía de las palabras de un paciente mientras no traspase la fachada o las defensas que ha levantado inconscientemente para no descubrirse.

Se explica por lo tanto que Reich intentase ir más allá de las palabras y tratarse los problemas del paciente a nivel corporal o energético nada más. Entonces, ¿por qué fracasó? Porque, si bien es preciso no fiarse totalmente de ellas, las palabras son indispensables para el funcionamiento humano.

Las palabras son el gran almacén de la experiencia. Sirven a esta función en un nivel cultural, en las historias que nos cuentan y en los libros que leemos. No son el único almacén, pero sí el más importante con mucho. La historia no se hace solo a base de palabras —hay artefactos y reliquias que descubrimos y conservamos de los tiempos antiguos—; pero estudiar la historia sin la ayuda de palabras escritas o habladas sería una tarea sobrehumana.

Las palabras desempeñan para el individuo la misma función que para la sociedad. La historia viviente de la vida de una persona está en su cuerpo, pero su historia consciente está en sus palabras. Si no tiene memoria de sus experiencias, carecerá de palabras para describirlas. Pero si las recuerda, las traducirá en palabras que hablará o escribirá. En todo caso, una vez que la memoria se traduce en palabras, cobra una realidad objetiva, y más cuando esas palabras se expresan. En el tratamiento terapéutico que yo mismo recibí, al ver la cara de mi madre que me miraba enojada por haberla molestado con mi llanto, dije en voz alta: "¿Por qué te enfadas contigo? Solo lloro porque quiero estar contigo". Era niño cuando experimenté este sentimiento, pero lo expresé con palabras siendo adulto. Y al hacerlo, experimenté la conciencia intensa de cómo me dolía y extrañó en el alma la reacción de mi madre. Teniendo esto en cuenta, puedo comprender por qué he reaccionado en mi vida posterior con una descarga afectiva parecida, cuando he sido objeto de una reacción análoga al solicitar algo a otra persona.

Al expresarme sobre esto, objetivé la experiencia tanto para mí como para quien me escuchaba, o sea, Reich. Él la comprendió igualmente y la compartió contigo. Al ser compartido por ambos adquirió carácter más real, porque si yo llegase a olvidar, él podría recordármela.

Este es un ejemplo nada más. En el proceso de la terapia se descubren y relacionan muchas experiencias perdidas que son partes ocultas del yo. Al volver a vivir la experiencia a nivel corporal, se siente la convicción de que no puede lograrse de otra manera. Pero, hablar de ello a otra persona le confiere una sensación de realidad que sólo pueden proporcionar las palabras. Esta se adhiere a la parte del yo o del cuerpo que interviene en la experiencia, estimulando su integración con la personalidad.

Sentir y experimentar son factores importantes, porque sin ellos las palabras resultan vacías. Pero la experiencia no basta. Se necesita hablar de esa experiencia repetidamente, recordar todos sus propias conciencia. Haciéndolo así, no se necesita volver a vivir la experiencia una y otra vez para que llegue a ser un agente efectivo del cambio. En este caso las palabras despiertan los sentimientos y se convierten en sustitutos adecuados para la acción.

Considero tan importante hablar en el proceso terapéutico, que dejo a las personas charlar la mitad del tiempo. A veces pasamos

el paciente y yo toda la sesión comentando su comportamiento y actitudes, y tratando de relacionarlas con su experiencia pasada. Y, además, siempre van acompañados los tratamientos corporales con algo de conversación. Sin embargo, hay ocasiones en que me parece que estas charlas son repetitivas y no conducen a ninguna parte. Cuando es así, nos dedicamos a los ejercicios adecuados para proporcionar las experiencias sobre las cuales podíamos hablar después.

Los lectores que ya conocen el hincapié machacón que he hecho sobre la relación directa que hay entre la realidad y el cuerpo, acaso se sorprendan y desorienten un poco al ver cómo hablo ahora de la realidad de las palabras. Esta desorientación es inevitable si no tomamos en cuenta el hecho de que el hombre moderno tiene una conciencia dual, como indiqué en la sección precedente. Las palabras no tienen el mismo sentido de realidad inmediata que una experiencia corporal; su realidad pasa a través de los sentimientos que expresan o avocan. Por tanto, las palabras pueden ser irreales si están completamente disociadas de todo sentimiento. Pero, para muchas personas, especialmente para los niños, las palabras representan a veces un impacto más poderoso que un golpe físico.

Los niños no son los únicos a quienes pueden hacer mucho daño las palabras. Creo que todos lo comprendemos así. El individuo altamente consciente selecciona con todo cuidado sus palabras cuando va a hacer una crítica o expresar una reacción negativa, a fin de no lesionar el buen nombre y el amor propio de otra persona.

Pero las palabras pueden producir un efecto sumamente positivo además. Una frase de alabanza o de recomendación es profundamente agradecida. Una cosa es sentir que se reconoce el propio esfuerzo, y otra oír ese reconocimiento expresado en palabras. Aun cuando uno intuya o sienta que es amado, le excita y llena de gratitud oír a la otra persona decirle: "Te quiero". Podríamos aportar muchos ejemplos parecidos: "Qué bonita eres" . . . "Eres un primor" . . . etcétera, etcétera.

Sólo podemos hacer conjeturas sobre el poder y eficiencia de las palabras. Las emociones son subjetivas, pero las palabras tienen un valor objetivo. Son algo que puede oírse o verse. Además son permanentes. Todos sabemos que no es fácil desvirtuar o disipar el efecto de la palabra hablada. Una vez pronunciadas, las pa-

bras parecen durar. Algunas repercuten a través de toda una eternidad. El grito de Patrick Henry, "Dadme la libertad, o dadme la muerte", ha persistido como un monumento consagrado al espíritu humano mucho después de que hombre y situación se han desvanecido en el olvido. Las palabras de Shakespeare tienen también valor inmortal.

Como las palabras son el almacén de la experiencia, sirven para moldear y dar forma a experiencias futuras. Cuando una madre dice a su hija, "Los hombres son egoístas, no te fies de ellos", comunica su propia experiencia, y además estructura las experiencias futuras de su hija con los hombres. Pero no es necesario añadir la segunda parte. Bastaría con decir, "Los hombres son egoístas", o bien "No debes fiarte de los hombres"; se produciría el mismo efecto. La madre está enseñando a su hija. El objeto de cualquier escuela para niños es comunicarles experiencias pasadas principalmente por medio de palabras, y al mismo tiempo, estructurar su relación futura con el mundo a la luz de esa experiencia.

No puedo entrar en el tema de los valores o dificultades que se crean en el proceso de enseñar a los niños. La institución de las escuelas fue necesaria para el desarrollo de nuestra cultura actual. Lo que importa en cualquier programa escolar es que la experiencia comunicada sea percibida debidamente y participada con veracidad. Claro está, las desfiguraciones no son raras, por ejemplo, en la enseñanza de la historia.

A nosotros nos interesa el poder de las palabras para dar forma a la experiencia. Imaginemos a un niño a quien dice su padre o su madre: "Tú no haces nada bien". Este pequeño padecerá a lo largo de su vida más o menos la sensación de que no es capaz de hacer nada a derechas. Este sentimiento de incompetencia persistirá aunque se desenvuelva perfectamente en la vida. Las palabras se han impreso en la mente del niño, y no es fácil ya borrarlas.

En la mayor parte de los casos que he tratado, he encontrado alguna prueba de impresión negativa de este tipo. Una paciente me comunicó que le había dicho su madre: "No va a haber un hombre que te quiera jamás". Esas palabras fueron para ella como una maldición. He aquí otro ejemplo: Cierta paciente me dijo: "Yo no puedo tener amigos. Espero y deseo demasiado". Comprobé que esto era verdad, pero no sé por qué insistía en

aspirar a algo que consideraba excesivo. Descubrimos que su madre le había sido hostil de muchas maneras. Por eso le pregunté: "Es demasiado aspirar a tener una madre que no sea hostil?"

El me contestó inmediatamente:

—Sí, es demasiado.

—Cuando inquirí por qué, me respondió que él no podría tener una madre así. Le indiqué entonces que le había preguntado algo sobre *pedir*, no *tener*.

—Es mucho pedir? —repiti.

—A lo que él replicó:

—No lo fue para los demás, pero sí para mí. —Y después añadió—: Mi madre siempre me estaba diciendo que yo pedía demasiado.

Un niño nunca pide "demasiado". Pide lo que desea. La valoración de "lo demasiado" es cosa de adultos, que sólo contribuye a hacérse sentir culpable al pequeño por desear nada más. El efecto de este sentimiento de culpa es que la persona pida demasiado para poder ser rechazada. El rechazo confirma su culpabilidad y cierra el círculo en que está atrapada.

El poder de las palabras sólo puede contrarrestarse con palabras. Estas otras palabras deben tener un eco de verdad, tienen que toñir una campana dentro del paciente para que se libere de la traba de las palabras. Esto es lo que hacemos nosotros cuando estudiamos y tratamos un problema y esclarecemos analíticamente su qué, su cómo y su por qué. Este proceso lleva a lo que llaman los analistas visión interior o descubrimiento, que pudiera definirse como "ver la desfiguración en la impresión".

No estoy afirmando que, con el análisis y la visión interior nada más, vaya a cambiarse una personalidad. Hay otro factor importante, el energético, que hay que tratar a nivel del cuerpo. Lo que sostengo es que únicamente puede verificarse un medio duradero en la personalidad cuando hay la suficiente visión interior como resultado de un trabajo a fondo sobre los problemas.

La "cura" rápida que Reich era capaz de obtener podría llamarse transformación mágica o experiencia trascendental. Era efecto de la personalidad de Reich y de lo que hacía. Yo he realizado una "magia" parecida para mis pacientes, pero me consta que tampoco estos cambios perduran. El cambio que puede ocurrir en determinadas circunstancias puede perderse en otras. Cuando se pierde, el paciente no sabe encontrar el camino hacia

su estado liberado. Necesita un mapa, como Conway cuando buscaba el camino para Shangri-La.

Uno de los objetos del análisis es crear ese mapa en la mente del paciente. Es un mapa de palabras, trazado a base de recuerdos, por lo que constituye la historia completa de la vida del individuo. Cuando queda armado como las piezas de un rompecabezas, tiene un significado y la persona ve quién es y cómo es en el mundo, al mismo tiempo que conoce el por qué de su carácter. La consecuencia es la sublimación de la conciencia de sí mismo, de su vida y del mundo. A lo largo de mis tratamientos terapéuticos con los pacientes, alterno la expansión de su conciencia a nivel corporal con su sublimación o exaltación a nivel verbal.

Una de mis pacientes expresó brevemente esta idea, cuando me dijo: "Si no verbaliza uno sus sentimientos, no da resultado. Es el toque final y definitivo. Es el detalle que remata el cuadro". Comprendí inmediatamente. Las palabras rematan el cuadro para bien o para mal. Yo iría más lejos y diría que las palabras crean en nuestra mente el cuadro del mundo que nos rodea. Sin él estamos perdidos, lo cual es una de las razones por que el esquizofrénico está perdido. No tiene un cuadro completo del mundo ni de sí mismo, sino únicamente fragmentos disociados que no es capaz de armar. Si el cuadro parece completo, pero no perfecto debido a las ilusiones, tenemos una situación neurótica. Al avanzar la terapia se va obteniendo una imagen cada vez más clara y verdadera de lo que ha sido la vida del paciente y de quién es él mismo. No termina el tratamiento terapéutico hasta que el cuadro está completo. Pero, debo repetirlo, este cuadro es verbal, no visual. Por medio de las palabras debidas nos vemos y conocemos a nosotros mismos. Entonces podremos expresarnos plenamente.

El empleo de las palabras debidas es una función energética, al serlo de la conciencia. Es el conocimiento de la correspondencia exacta entre una palabra o frase y un sentimiento, entre una idea y una emoción. Cuando se conectan o enlazan las palabras y los sentimientos, la corriente energética que se produce aumenta el estado de excitación en la mente y el cuerpo, elevando el nivel de la conciencia y resaltando su foco. Pero el establecimiento del contacto no es una operación consciente. Realizamos un esfuerzo consciente por acertar con las palabras que reflejen nuestros sentimientos, como lo hace un escritor, pero esta correspondencia se produce espontáneamente. La palabra debida encaja en su sitio

a veces inesperadamente, cuando estamos abiertos a nuestros sentimientos y los dejamos circular. Yo creo que la carga energética que va asociada con el sentimiento excita y activa las neuronas del cerebro que intervienen en la formación de las palabras. Cuando las neuronas responden adecuadamente al sentimiento, se produce el encaje preciso, y una luz parece brillar en la cabeza del individuo.

La gente pronuncia a veces palabras que no están conectadas con sus sentimientos. En este caso decimos que hablan a bulo, a lo tonto. Estas expresiones pueden su vez significar que las palabras carecen de relación con la realidad objetiva. Me interesa personalmente la expresión, porque es el lenguaje del cuerpo y denota cierto conocimiento de los procesos dinámicos de la comunicación verbal. Esto se ve claramente cuando contrastamos estas expresiones con sus contrarias: "Habla con el corazón en la mano", o "Sus palabras le brotan del corazón". Este tipo de habla se manifiesta en el tono de la voz y en el empleo de palabras que expresan sencilla y directamente el sentimiento sincero del sujeto. Cuando las palabras brotan del corazón, nos impresionan con su franqueza y con la autenticidad de sus declaraciones.

En cambio, cuando las palabras brotan solo de la cabeza, carecen de esta sencillez y genuinidad. Son técnicas o intelectuales, y reflejan la preocupación esencial del que las pronuncia por la idea, más bien que por el sentimiento. Sin embargo, no critico este estilo de hablar cuando es adecuado. Pero, aún en este caso, la mayor parte de los buenos expositores infunden en su discurso el lenguaje del cuerpo y de la emoción, porque no pueden disociar completamente sus ideas de sus valores emocionales.

Esta disociación conduce a un intelectualismo estéril, que algunos confunden con la erudición. Independientemente de lo que diga la persona, sea cual fuere su tema, los comentarios que hace carecen de interés y no llevan a ninguna parte. Hace poco tiempo observé por televisión una entrevista entre William Buckley, Jr. y Malcolm Muggeridge. El contraste en su actuación fue notable. El segundo expresaba sus ideas en un estilo bastante sencillo y pleno de sentimiento. En cambio el primero empleaba constantemente palabras que, por lo general, solo se leen en los tratados filosóficos. Muggeridge era interesante, Buckley monótono; y esta diferencia manifiesta se exteriorizaba en sus cuerpos. Muggeridge, que era mayor, tenía ojos claros y brillantes, y se comportaba con

facilidad y animación. Buckley era rígido, estaba tenso, y sus ojos parecían lavados de toda expresión.

Las palabras son el lenguaje del ego, lo mismo que el movimiento es el lenguaje del cuerpo. La sicología del ego se interesa en consecuencia por las palabras que emplea y pronuncia el individuo. No hay estudio importante de la personalidad humana que sea capaz de ignorar la importancia del ego y su sicología, pero tampoco puede limitarse a ese aspecto de la personalidad exclusivamente. El ego no es la persona, ni funciona independientemente del cuerpo. El ego disociado y la intelectualidad disociada representan la pérdida de integridad de la personalidad. La sicología del ego es impotente para resolver estos problemas, porque su concentración exclusiva en el ego intensifica la disociación. Es preciso abordar el problema desde la parte del cuerpo y sus emociones para establecer un proceso curativo. Pero debe tenerse presente que este enfoque es también unilateral.

Sólo por medio de las palabras podemos esclarecer un conflicto y resolverlo. Es preciso llevarlo a la cabeza en el sentido literal, es decir, a la cabeza del cuerpo. Todos los organismos avanzan por la vida con la cabeza por delante, que es como vienen a ella. La cabeza y sus funciones constituyen la punta de flecha del cuerpo. Imagínese una flecha sin punta, y se tendrá la imagen del cuerpo con sentimientos y emociones, pero sin cabeza que las traduzca en una acción real en el mundo. Pero tampoco olvidemos que una cabeza de flecha sin vara o fuste, o un ego sin cuerpo, no es más que una reliquia de algo que fue algún tiempo una fuerza vital.

Principios y carácter

El fracaso de la sicología del ego para resolver el problema del intelecto disociado ha llevado en los últimos años al desarrollo de técnicas que insisten en la regresión como medio para ayudar al individuo a alcanzar un estado emocional más profundo. En muchos casos estas técnicas regresivas expansionan la conciencia poniendo a la persona en contacto con sentimientos infantiles reprimidos. La bioenergética aplica esas técnicas y las ha venido aplicando durante muchos años. Pero la regresión y la expansión de la conciencia no son fines en sí mismos ni metas terapéuticas. Lo que quiere todo paciente es poder funcionar en el mundo como ser humano totalmente integrado y eficaz. Esto solo puede

lograrse cuando la regresión está equilibrada con el progreso, la expansión de la conciencia con su elevación y el movimiento hacia abajo con su equivalente hacia arriba, hacia la cabeza. Se retrocede en el tiempo para avanzar en el presente.

El equilibrio es una calidad importante del vivir sano. Esta afirmación es tan evidente que no necesita demostrarse. Hablamos de una dieta equilibrada, del equilibrio entre la división y el trabajo, entre la actividad mental y física, etcétera, etcétera. Sin embargo, ordinariamente no nos percatamos de lo hondo que opera el principio del equilibrio en nuestros cuerpos y en la naturaleza, aunque hemos ido adquiriendo cada vez más conciencia de su importancia crítica. Nos hemos aprovechado de la naturaleza a la ligera, y la hemos explotado destrozando el delicado equilibrio ecológico del que depende nuestra supervivencia. Ahora, cuando ésta corre peligro, comenzamos a comprender los riesgos de nuestra ignorancia y codicia. Y hemos hecho otro tanto con nuestros cuerpos.

El principio del equilibrio, tal como opera en los organismos vivos, está ilustrado ejemplarmente en los llamados mecanismos homeostáticos del cuerpo. Los procesos químicos del cuerpo requieren un estricto equilibrio entre el hidrógeno y los iones de oxihidrógeno de la sangre, y otros fluidos del cuerpo. La proporción óptima está representada por una acidez de 7.4. Cuando son demasiados los iones de hidrógeno crean un estado de acidosis, si son pocos, un estado de alcalosis. Cualquiera de los dos puede provocar el coma o la muerte. Como la vida no es una condición estática sino un proceso que requiere interacción y cambio continuo con el medio ambiente, la acidez de la sangre no es constante: fluctúa entre 7.38 y 7.42, bajo el control de un sistema de retroalimentación que regula la acidez por medio de la respiración.

Cuando el equilibrio se inclina demasiado hacia la acidez, el incremento de la respiración elimina el bióxido de carbono, reduciendo la concentración de iones de hidrógeno. Cuando se inclina hacia el estado alcalino, la disminución de la respiración contribuye a retener el bióxido de carbono o anhídrido carbónico, y a aumentar los iones de hidrógeno que hay en la sangre.

Sabido es que la temperatura interna de nuestro cuerpo debe permanecer más o menos constante a menos de 37 grados centígrados. Sin embargo, no somos conscientes de los delicados me-

canismos que estabilizan nuestra temperatura. Cuando tenemos frío, tiritamos. El tiritar no es una reacción carente de finalidad. La hiperactividad de los músculos cuando tiritan produce el calor necesario para mantener la temperatura del cuerpo. El tiritar estimula la respiración, aportando más oxígeno para las hogueras metabólicas. El temblor involuntario de los músculos produce un efecto parecido en la terapia bioenergética. El aumento de calor en el cuerpo se descarga automáticamente con el aumento del sudor, y disminuye al reducirse la actividad muscular.

Consideremos nuestro estado líquido, que debe mantenerse a un nivel óptimo para que no nos hidratemos ni nos empapemos de agua. A nivel inconsciente el cuerpo equilibra la toma y la descarga de fluidos. La mente consciente desempeña un papel muy pequeño en este proceso, limitándose a buscar y beber agua cuando el cuerpo le manda una señal de necesidad. El cuerpo "sabe" lo que necesita y qué tiene que hacer. Tan asombroso es este "conocimiento", que W. B. Cannon, quien investigó estos procesos, tituló su estudio, *The Wisdom of the Body* (La sabiduría del cuerpo).

El hombre interviene conscientemente en estos procesos cuando los mecanismos homeostáticos dejan de funcionar a consecuencia de una enfermedad. Su intervención tiene por objeto restablecer el equilibrio, para que el cuerpo se cure a sí mismo y mantenga su función vital. El equilibrio es el principio más importante.

Si se toman en cuenta nuestras actividades principales, el equilibrio es igualmente esencial. Así se ve claramente cuando estamos de pie y cuando andamos. Nos sostenemos sobre dos pies, y sólo cuando estamos sobre los dos, quedamos debidamente equilibrados. Puede romperse el equilibrio de la persona, si se le exige que se sostenga sobre un solo pie. Esto es lo que hacemos en nuestros ejercicios de caída. Andamos y corremos con las dos piernas, y mantenemos bellamente nuestro equilibrio cargando el cuerpo de una a otra. No lo hacemos conscientemente. Si metiésemos demasiado nuestra conciencia en esta actividad, no iríamos muy lejos. Recuérdese el cuento del cien pies, que quiso decidir conscientemente cuál era el que tenía que mover y por qué orden, con la consecuencia de que terminó por no poderse mover en absoluto.

El equilibrio supone una dualidad, como tener dos pies, o una polaridad, como los polos norte y sur de un imán. Esto se repre-

senta en la sangre con el equilibrio entre H^+ y OH^- iones. Pero el equilibrio no es un fenómeno estático, porque, si lo fuese, no sería posible el movimiento. No se podría andar si las dos piernas estuviesen activadas simultáneamente y de la misma manera. Podría saltarse, no andar. La vida es movimiento y equilibrio al mismo tiempo, o bien, equilibrio en movimiento. Se logra este equilibrio en movimiento alternando la carga o la excitación de un polo a otro, del pie izquierdo al derecho, de la inhalación a la exhalación, de la expansión a la contracción o de la conciencia del día a la inconsciencia del sueño. Esta actividad rítmica del cuerpo es la unidad que hay bajo todas las dualidades de que somos conscientes.

No hay dualidad en la vida sin alguna unidad por debajo. Y no hay unidad sin sus correspondientes dualidades. Este concepto de la dualidad y unidad de todos los procesos vivientes, lo heredé de Wilhelm Reich. Considero esta como su mayor contribución al entendimiento de la personalidad y de la vida humana. La presentó como principio de la unidad y antítesis de todas las funciones naturales. Las dualidades son siempre antitéticas.

Nuestras mentes lógicas ven sólo las cosas como dualidades, como causa y efecto. Esta es la posición mecanística. Nuestra mente espiritual, si se me permite usar este adjetivo, ve sólo la unidad interior. Esto da pie para proclamar la posición mística. Comprender la paradoja de la unidad y de la dualidad es algo que pertenece al campo del pensamiento funcional. Este requiere una nueva conciencia, que no es ni mística ni mecanística. Y la vida es una paradoja. Es fuego que arde en el agua, no sobre el agua, como una lámpara de aceite, sino como parte del agua. Lo más asombroso es que no nos consumimos en el fuego ni nos ahogamos en el agua. Aquí hay un misterio que yo creo que nunca va a resolverse, o por lo menos, espero que no se resuelva. Los misterios son esenciales para los seres humanos, porque sin ellos perderíamos nuestro sentido de admiración, y finalmente, nuestro respeto y reverencia a la vida misma.

El pensamiento funcional es dialéctico, y en mi trabajo he usado y propuesto diagramas dialécticos para explicar las relaciones. Voy a valerme ahora de uno para mostrar la relación que hay entre los dos modos de conciencia (figura 10.3).

Desde el punto de vista de la conciencia, lo único que pueden conocerse son dualidades, conciencia de la cabeza o conciencia

del cuerpo, pensamiento o sentimiento. La unidad existe únicamente en el nivel del inconsciente o en los procesos corporales que no pueden percibirse. ¿Cómo podemos saber que existe la unidad si no la percibimos? Podemos deducirla, podemos intuir la relación y sentir vagamente la unidad, puesto que la frontera entre la conciencia y el inconsciente no es un muro, sino una zona de penumbra. En nuestro paso diurno por esta zona captamos muchas indicaciones de la unidad que hay debajo. Los místicos, cuya conciencia se aventura más fácilmente por esta zona penumbrosa, conocen esta unidad mejor que los demás.

Hay otra manera de sentir la unidad. La conciencia de la cabeza o de la mente y la conciencia del cuerpo no sólo se interaccionan recíprocamente, sino que se tocan y algunas veces se funden. En el calor y excitación de esta fusión, se subliman y convierten en una conciencia unitaria, que es al mismo tiempo, y esta es otra paradoja, consciente e inconsciente. Yo he experimentado muchas fusiones de esta índole en mi vida. Cuando era niño, me excitaba tanto presenciando un juego, que no podía distinguir en un momento dado si estaba soñando o despierto. Tenía que peñizarme para averiguarlo. Y en el sexo, experimentaba un orgasmo que me ponía al borde del desvarío, derribando mis fronteras y haciéndome consciente de mi inconsciente. Estas son experiencias estáticas. Muchos individuos las han tenido. Entonces la persona "conoce" y siente la unidad de la vida.

Sin embargo, la mayor parte del tiempo funcionamos con una conciencia dual. Y esto es normal, porque el éxtasis sólo puede ser una experiencia extraordinaria si es verdadero éxtasis. Pero estamos más cerca de este estado cuando la conciencia se exalta y expande. Las dos flechas del diagrama dialéctico de la figura 10.5 se aproximan más.

Para esto, tenemos que aceptar la naturaleza doble de la conciencia. No hay éxtasis únicamente en uno de los dos lados, tienen que juntarse los opuestos para crear la chispa de la fusión.

Si aceptamos la dualidad de la conciencia, tenemos que aceptar igualmente que a nivel consciente nos percatamos de que hay una naturaleza dual en nuestra personalidad. Cuando se concentra uno en pensar, como yo al escribir estas líneas, es consciente de su mente y de sus procesos mentales. Como el pensamiento es único, el sujeto comprende que tiene mente propia. Entonces, si se concentra en su cuerpo, comprende que tiene vida

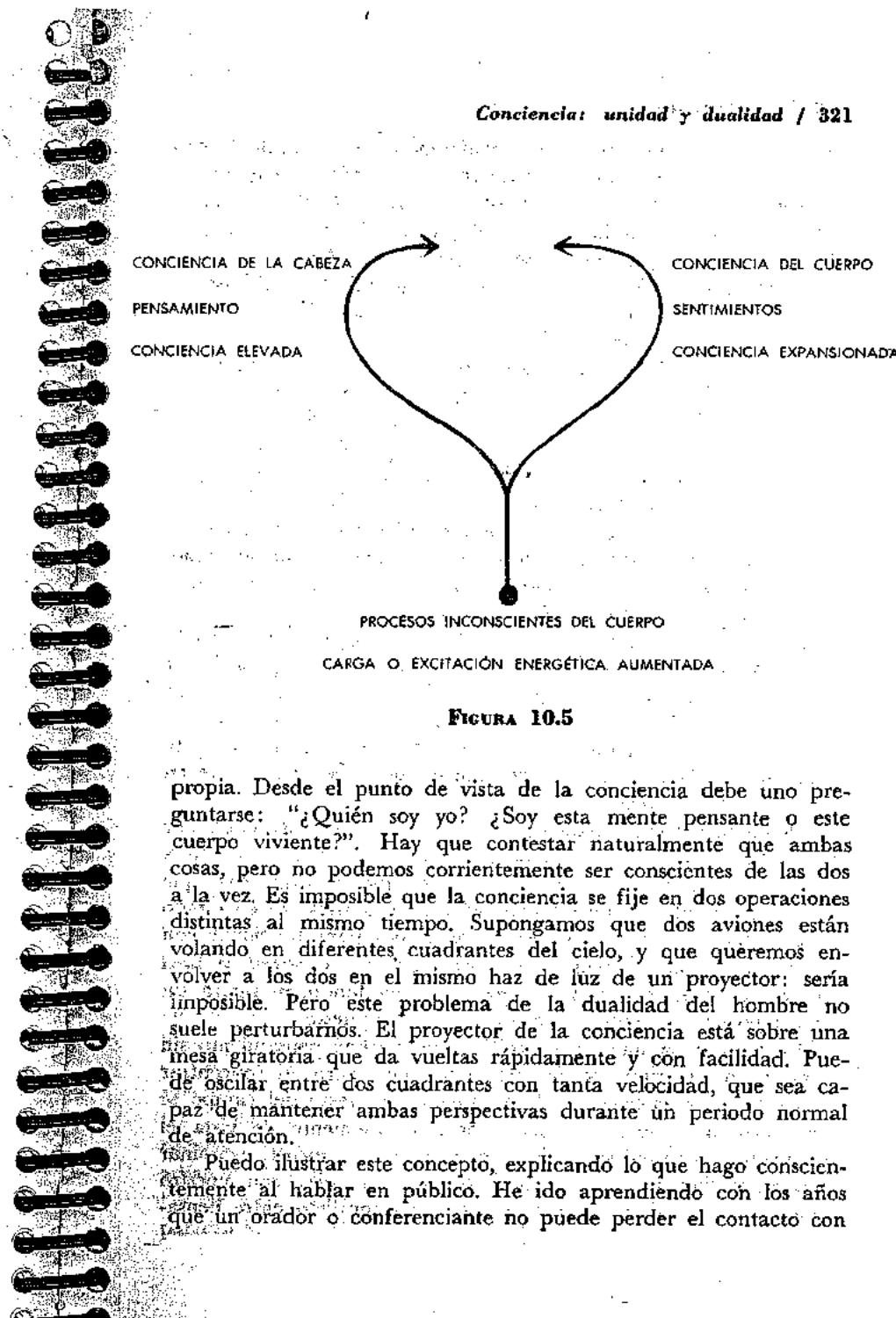


FIGURA 10.5

propia. Desde el punto de vista de la conciencia debe uno preguntarse: "¿Quién soy yo? ¿Soy esta mente pensante o este cuerpo viviente?". Hay que contestar naturalmente que ambas cosas, pero no podemos corrientemente ser conscientes de las dos a la vez. Es imposible que la conciencia se fije en dos operaciones distintas al mismo tiempo. Supongamos que dos aviones están volando en diferentes cuadrantes del cielo, y que queremos envolver a los dos en el mismo haz de luz de un proyector: sería imposible. Pero este problema de la dualidad del hombre no suele perturbarnos. El proyector de la conciencia está sobre una mesa giratoria que da vueltas rápidamente y con facilidad. Puede oscilar entre dos cuadrantes con tanta velocidad, que sea capaz de mantener ambas perspectivas durante un periodo normal de atención.

Puedo ilustrar este concepto, explicando lo que hago conscientemente al hablar en público. He ido aprendiendo con los años que un orador o conferenciante no puede perder el contacto con

su auditorio. Al pronunciar una conferencia he adquirido la costumbre de mirar al auditorio, para sentirlo y poder conversar con él. Este hábito, por cierto, me ha hecho más difícil la tarea de hablar por un micrófono sin ver al público. Pero hay otro problema en esta costumbre: si se concentra uno demasiado en el auditorio, puede perder el contacto consigo mismo, olvidarse de quién es, qué está haciendo o qué tiene que decir. Y no se puede estar en las dos partes al mismo tiempo.

Todos los oradores tienen este problema. Al leer un texto preparado, es fácil perder contacto con el auditorio. Por eso, hay que levantar la vista hacia él de cuando en cuando. Lo que yo suelo hacer, es alternar la atención entre el auditorio y mi texto de forma rítmica para que no se interrumpa el contacto con ninguna de las dos partes. Este es el principio que rige los movimientos de un motor alterno. Opera en nosotros constantemente, aunque la mayor parte no tengamos conciencia de su actividad. Es como andar, que solo es posible moviendo alternativamente una pierna primero y otra después.

Yo creo en el valor de la dualidad a nivel consciente. Sin ella no podríamos movernos tan fácil y eficientemente para hacer frente a las diversas contingencias de la vida. La bioenergética trabaja sobre esta base. Alterna la concentración del cuerpo con la de la mente, tratando de desarrollar la conciencia del paciente para que pueda abarcar los dos aspectos de su ser consciente en el campo de su atención.

Desde luego, esta dualidad solo existe a nivel consciente. Por debajo del nivel de la conciencia está la unidad; no somos una mente pensante ni un cuerpo que siente, sino un organismo que vive. Pero, como la mayor parte de la vida la pasamos en estado de conciencia, tenemos que estar preparados para funcionar con dualidades. Toda la teoría de la sicología de la *gestalt* se basa en esto, en que no hay frente que no tenga fondo, ni figura sin un campo en que exista, ni cualidad sin su opuesto.

En la personalidad, esto significa que no hay pensamiento sin el marco del sentimiento en que se produce. Pero, al concentrar la luz de la conciencia en el pensamiento, el resto del campo se hunde en las tinieblas, y perdemos frecuentemente de vista el sentimiento que motivó la idea. Podemos, naturalmente, examinar nuestro sentimiento y comprobar que se armoniza con nuestro pensar. Sin embargo, no es raro que haya conflicto entre pensan-

miento y sentimiento. No es mi propósito explicar a qué se debe esto. La experiencia de este conflicto es muy común. Yo quisiera comprar una lancha más grande; pero, al pensar en lo que cuesta y en su mantenimiento, se produce en mí un conflicto. O bien, deseo saborear un postre delicioso, pero pienso en el peso que puede representar para mi cuerpo, y estoy ya en conflicto.

Todos los terapeutas se encuentran frente a conflictos, si no iguales, parecidos a los que acabo de indicar, porque hay siempre conflicto entre el sentimiento o deseo que uno quisiera explicar y el temor a las consecuencias. Como estas todavía no se han presentado, el miedo adopta la forma de percepción mental, o sea, como pensamiento asociado con una reacción corporal. No quiero decir que se trate de un miedo imaginario porque es mental. Se experimenta físicamente como miedo, aunque procede una actividad mental. En la terapia se tratan conflictos intensos, en que los sentimientos que buscan expresión son importantes para la integridad de la personalidad, y las consecuencias amenazan esa integridad. Cuando no se puede resolver un conflicto intenso, la única solución es reprimir el deseo o sentimiento, lo que elimina el miedo y termina por eliminar tarde o temprano el conflicto. Si se retira de la conciencia toda una situación, puede decirse que, en cierto sentido, no existe. Sin embargo, el conflicto no desaparece: llega a estructurarse en el cuerpo inconscientemente.

Esta manera de sortear los conflictos produce las distintas estructuras de carácter que ya conocemos. Consideramos neuróticas dichas adaptaciones porque perturban gravemente la capacidad del individuo para operar en forma integrada y eficiente.

¿Pero cómo se conducen las personas relativamente no neuróticas en los conflictos que surgen entre sus pensamientos y sus emociones? Pues desarrollan códigos de conducta *conscientemente* aceptados, que son todo lo contrario de los patrones inconscientemente estructurados de comportamiento. Estos códigos toman la forma de principios.

Es interesante observar que, aunque utilizamos la palabra "carácter" en sentido negativo, no siempre tiene esta connotación. De hecho hemos empleado muchas veces dicha palabra para designar determinadas virtudes, en cuyo caso se asocia con el adjetivo "bueno", como cuando decimos que tal o cual persona "es de buen carácter", y que otras "tienen mal carácter". Esta palabra se relaciona con el adjetivo "característico", lo cual in-

dica que el individuo se comporta de una manera típica o previsible, para bien o para mal. Lo previsible puede significar también cierta seguridad: puede contarse con que una persona de buen carácter se comporte virtuosamente, en tanto que un individuo de mal carácter es seguro que se conducirá de manera inmoral.

Pero, si la conducta de una persona no está estructurada, ¿de dónde procede lo previsible de sus acciones? En otras palabras, ¿cómo es posible que tenga carácter un individuo relativamente sano, espontáneo y plenamente capaz de autoexpresarse? En primer lugar, tenemos que reconocer la diferencia que hay entre carácter y estructura de carácter. Esta estructura indica que el patrón de conducta del individuo no está conscientemente determinado, sino que ha quedado fijado inconscientemente y rígido a nivel del cuerpo. Cuando la conducta de una persona está regida por directrices o principios conscientes, se comportará de manera característica mientras esos principios contribuyan a su bienestar.

El concepto de principio se menciona raramente en la teoría de la personalidad. Hemos llegado casi al punto en que cualquier principio de nuestra cultura es malo porque establece límites y determina reacciones. Se relaciona con los principios morales, que tanta gente considera restrictivos de su libertad o derecho de autoexpresión. Esto es de lamentar, porque los principios constituyen la marca de una persona que ha alcanzado un nivel superior de conciencia. Me refiero, naturalmente, a los principios que uno desarrolla conscientemente, aunque sean los mismos que acaso sostenga y promueva la sociedad.

Como vimos anteriormente, la conciencia empieza con la percepción de la sensación. Las sensaciones están vagamente localizadas. En esto contrastan con los sentimientos que son más concretos. Cuando se intensifican y definen más acusadamente, los llamamos emociones. Así, se dice que uno *se siente* melancólico o decaído, pero a esa *emoción* se la suele llamar tristeza. Lo malo es que utilizamos la palabra "sentimiento" para expresar ambas ideas. Pues bien, cuando nuestras emociones se integran con nuestros pensamientos, puede hablarse de un principio. El orden de su desarrollo es el siguiente:

1. Sensación
2. Sentimiento
3. Emoción
4. Principio

A nivel de los principios, ego y cuerpo, pensamiento y sentimiento se integran en una unidad consciente.

Uno de los principios que acepta gustosamente mucha gente, es el de la veracidad. El individuo puede ser veraz por miedo al castigo de un Dios que todo lo ve, por obligación, o por su convencimiento *interior* de que es la manera recta de conducirse. Pero, para llegar a este convencimiento, ha debido haber una opción entre verdad y mentira. Entonces surge la convicción de la experiencia de decir la verdad y de decir la mentira. En el primer caso, el individuo siente la armonía entre el sentimiento y la afirmación, y goza del placer resultante de esa armonía. En el segundo caso, la armonía falta, y puede sentirse realmente lo doloroso del conflicto. Entonces puede decidirse uno por una opción consciente basada en el sentimiento del cuerpo.

Todos los niños mienten en una u otra ocasión. Lo hacen para explorar el papel del engaño y sentir el poder que representa. Mienten para probar si son capaces de engañar a sus padres. Si lo logran, experimentan un sentimiento de control. Pero también mienten por temor a las consecuencias de decir la verdad. En ambos casos ganan algo y pierden algo. Ganan por el poder y el control que adquieren o porque evitan el castigo, pero se pierden el placer de ser sinceros y honrados. Si la pérdida es mayor que la ganancia, el niño aprenderá que mentir no trae ventaja para él, como no sea en circunstancias extraordinarias. Aprenderá que la mentira le cuesta caro en cuanto contradice a sus buenos sentimientos, y desarrollará la convicción de que mentir es malo. Se lo dirán así su cuerpo y su mente, y él lo creerá no sólo con la cabeza, sino también con el corazón. Su convicción desciende sobre dos pies: saber y sentir. Con el tiempo y con otras experiencias, la veracidad se convertirá para él en un principio. Evitará el conflicto y el gasto de energía que supone decidir, en las múltiples situaciones de su vida, entre decir la verdad o mentir.

El principio opera como el volante de un reloj que mantiene el ritmo regular de su mecanismo: conserve el equilibrio entre pensar y sentir de forma que ambos estén en armonía sin tener que estarse vigilando y comprobando recíprocamente a todas horas y conscientemente. Los principios se traducen en una vida ordenada, sin ellos, estoy seguro de que no habría más que desorden y caos.

En ausencia de los principios no puede haber, a mi entender, equilibrio en la vida de la persona. Es fácil llegar hasta los extremos, justificar los medios con los fines y seguir el capricho del momento. Puede sostenerse la posición absurda, debe darse rienda suelta a todos los sentimientos y satisfacer todos los deseos, porque no se sabe cuál es la línea divisoria; o bien, defender que toda conducta debe ser lógicamente controlada, lo cual es igualmente absurdo. En el último caso, nos encontramos con una rigidez extrema, y en el primero con una ausencia de todo tipo de estructuras. Los hombres de principios evitarán ambos extremos, puesto que el principio representa la armonía de los contrarios, la integración del sentimiento con el pensamiento, el equilibrio tan esencial para que la vida discurre suavemente.

Es muy importante reconocer que los verdaderos principios morales no pueden inculcarse a base de prédicas, amenazas o castigos. Con estos procedimientos la persona titubeará por miedo al decir una mentira, pero la decisión deberá tomarse nuevamente en cada situación. Esto no es lo mismo que ahorrarse un conflicto por ser fiel a un principio. Además, la imposición de una fuerza exterior, lo mismo si se trata de una predicción que de una amenaza, perturba la armonía interior y hace más difícil desarrollar la convicción íntima que se necesita para profesar un principio. Puede expresarse de esta manera: los principios no son mandatos, sino convicciones.

He aquí un ejemplo de cómo se establece y arraiga un principio. Yo trate a un joven que estaba metido de hoz y coz en el campo de las drogas, aunque no había sido víctima de la heroína. Al tratarle el cuerpo y hacerle expresar sus sentimientos (en forma de golpear con furia la cama, por ejemplo), llegó al estado de experimentar sentimientos agradables en el cuerpo. Pero un día se presentó en mi oficina y me dijo que había fumado marihuana en la casa de un amigo la noche anterior. "Perdí todas las buenas sensaciones que tanto trabajo me costó recuperar", me dijo. "Ahora sé que la marihuana no me hace ningún bien". El pensamiento y el sentimiento se habían combinado en él para crear esta convicción. Era la primera formulación de un principio, que iba a irse fortaleciendo a medida que aumentaban sus sentimientos, porque sabía lo que había perdido con dedicarse a las drogas.

Es imposible desarrollar principios si no se tiene nada que perder. Sin buenos sentimientos no hay motivación para proteger

la integridad de la personalidad. La cuestión de los principios nunca entra en la terapia hasta que el cuerpo ha recuperado un estado de placer gracias a la reducción considerable de sus tensiones y obstrucciones musculares. Entonces surge espontáneamente la cuestión de los principios, cuando el paciente se esfuerza por entender a qué se debe el que pierda estos sentimientos en el decurso de sus actividades diarias. Por fin desarrolla sus propios principios de conducta para que lo guíen y orienten a conservar el estado de placer o los buenos sentimientos que tan importantes son para poder experimentarse a sí mismo y sentir su funcionamiento como ser humano integrado.

No creo que la sociedad haga mal en intentar inculcar a la gente joven principios morales. Cada generación procura transmitir su experiencia a la siguiente a fin de facilitar su viaje a través de la vida. Principios como los Diez Mandamientos surgieron de la experiencia acumulada de la raza. Pero la enseñanza de los principios sólo surte efecto cuando la fe de los maestros es fruto de su convencimiento o sentimiento íntimo. En ese caso es de esperar que ellos sigan sus propios principios con gusto y satisfacción. La ausencia de esta satisfacción y de estos sentimientos saludables en una generación anterior hace que la más joven los ponga en tela de juicio.

De la misma manera, tampoco tiene razón de ser establecer principios para los cuerpos que sufren. El principio no tiene por objeto conciliar al individuo con su dolor, sino proporcionarle esa armonía interior que hace posible una vida equilibrada y llena de alegría. Los principios no son técnicas para sobrevivir. Cuando la atención se concentra principalmente en la supervivencia, los principios salen sobrando. Antes de hablar de principios, tenemos que asegurarnos de que los jóvenes se sientan bien en su cuerpo y en el ambiente que los rodea. Los principios les facilitan la protección de sus buenos sentimientos.

Hay muchos principios que los hombres han descubierto para gobernar su conducta con objeto de sentirse bien. La veracidad es uno de ellos; el respeto a la persona o a la propiedad de los demás, es otro. Hace varios años, pasamos mi esposa y yo una semana en Guadalupe; en el Club Méditerranée. Mi esposa hizo amistad con un residente local que estaba trabajando en los terrenos. En el decurso de sus conversaciones, cayó en la cuenta de que no había probado nunca la caña de azúcar. Él le ofreció

o prometió proporcionarle algún tallo, e hicieron arreglos para verse e ir juntos a una plantación. Cuando se encontraron, el hombre le dijo que estaba un poco lejos del hotel. De paso fueron caminando junto a varias plantaciones, y como era natural, mi esposa se volvió hacia una de ellas. Al ver su intención, el hombre le dijo sencillamente:

—¡Oh! Pero ese campo no es mío.

Y la llevó hasta la finca de su propiedad, donde cortaron algunas cañas para que las probase y se les llevase. Hubiera sido más fácil cogerlas de cualquiera de las plantaciones, pero eso de llevarse lo que no le pertenecía iba contra sus principios. Ni qué decir tiene el respeto que inspiró a mi mujer con su honradez aquél ser humano.

Bioenergéticamente hablando, un principio es una corriente de excitación o energía que une la cabeza, el corazón, los órganos genitales y los pies en un movimiento ininterrumpido. Esto proporciona una sensación de orden y bienestar, porque el individuo se siente conectado, unificado y sano. No hace falta que nadie se lo diga, ni tampoco hay quien se lo pueda discutir. Es un convencimiento *personal*, y no le importa lo que piensen los demás ni trata de convencerlos.

Posiblemente el mayor problema a que se enfrenta nuestra sociedad sea la falta de principios morales en gran cantidad de sus miembros. Pero a mí no me parece que una moral impuesta sea capaz de funcionar. Podría hacer que se comportasen como es debido unas cuantas personas si contaba con el apoyo de la mayoría, pero jamás sería capaz de mantener en vereda a la mayor parte de los ciudadanos. No creo que haya dado resultado nunca una moralidad impuesta. Los códigos morales de la antigüedad no fueron impuestos, a pesar de tantas pruebas aparentes en contrario. Moisés entregó los Diez Mandamientos a su pueblo, pero, si no hubiesen estado de acuerdo con las convicciones que este tenía de lo bueno y de lo malo, pronto habrían sido descartados y arrumbados.

Los principios morales no son absolutos, aunque algunos se acerquen a lo absoluto. Se desarrollan para ayudar a la gente a sentirse bien y proceder de manera eficiente en una situación cultural determinada, y quedan despojados de todo valor cuando ya no realizan esa función. La veracidad puede parecer un principio moral natural pero hay circunstancias en que decir la ver-

dad es un acto de debilidad o cobardía. No puede decirse la verdad a un enemigo, cuando esto sea traicionar a un amigo. Hay aquí un principio más profundo de lealtad.

Pero, cualquiera que sea la situación cultural, la gente necesita principios morales para orientar y regir su conducta. Sin ellos, la sociedad se desintegraría en el caos, y la gente terminaría enajenada. Cuando es ella la que desarrolla sus propios principios, estoy seguro de que resultarán eficaces en cualquier contexto cultural, porque la naturaleza humana es la misma.

En 1944 escribí un artículo sobre la sexualidad de los adolescentes para la revista de Reich, *Sex Economy and Orgone Research*. Por aquel tiempo se consideraba peligroso salir en defensa del derecho de los adolescentes a la satisfacción sexual. Comentando el asunto conmigo, me dijo Reich:

—Lowen, no es siempre aconsejable decir la verdad. Pero si no es uno capaz de decir la verdad, es mejor que no diga nada.

Reich era un hombre de principios. Vivió de conformidad con ellos y murió por ellos. Podrá uno no estar de acuerdo con sus principios, pero no puede nadie dudar de la honradez e integridad que los inspiraba.

El principio íntimo de la bioenergética es la dualidad y unidad simultánea de la personalidad humana. El hombre es un pensador creativo y un animal que siente; y es hombre o mujer. Es una mente racional y un cuerpo no racional... es sencillamente un organismo vivo. Tiene que vivir en todos los niveles a la vez, lo cual no es tarea fácil. Para ser un individuo integrado, tiene que estar identificado con su cuerpo y con su palabra. Decimos que un hombre es tan bueno como su palabra. Con respeto nos referimos a él, diciendo que es un hombre de palabra. Para lograr esta integración, el individuo tiene que empezar por ser su cuerpo: Tú eres tu cuerpo. Pero aquí no termina la cosa. Es preciso acabar siendo la palabra: Tú eres tu palabra. Ahora bien, la palabra debe proceder del corazón.

Indice

A

Actitudes compensadoras del cuerpo, 97
Acumuladores, orgona, 33, 34, 36
Adaptación, tensión y síndrome de, 219
Adrenales, tensión y glándulas, 226, 227
Aeróbics, 67
Agotamiento y tensión, 219-220
Agresión, 239
Ahogarse, ansiedad de, 190
Alarma, reacción de, 219
Alma, y concepto de la energía, 63-64
Alturas, miedo de las, 188-192
Amor y orgasmo (Lowen), 113
Análisis del carácter (Reich), 159
Andar, dinámica energética del, 240
Angulaciones del cuerpo y esquizofrenia, 76
Anorgonia, 204
Ansiedad, 117-127; control del ego y, 208-209; defensas contra, 122 y sigs., 129-130; orgasmo, 121; origen de la, 128-129; sexual, 120-121
Ansiedad sexual, 120-121
Arco o arqueo, ejercicio del, 70-77
Ardrey, Robert, 217
Armadura muscular, 13, 33, 245, 296-297
Arqueo, posición de, 69-71, 178, 183, 229
Asentamiento, 175, 182-189; concepto del, 38;

ejercicio de, 183-185, 228, 272, 290
Atrapamiento, 172-181, 187; su reconocimiento por el lenguaje del cuerpo, 174-182
Atrapamiento de gancho de carne, 178-181
Atrapamiento del lazo, 181
Atrapamiento en cruz, 181-182
Atrapamientos sexuales y hemacraneas, 290
Autismo, 146
Autoexpresión, 249-291; cabeza y ojos, 275-286; cuerpo y, 52; energía y placer, 47-48; jaquecas, 286-291; los ojos y, 255, 267-276; necesidad de, 161; vocal, y personalidad, 257-267; y espontaneidad, 249-257
Autoexpresión visual, 255, 267-286; contacto ocular, 267-272; ojos y personalidad, 272-275; problemas de los ojos, 275-286
Autoimagen, 135

B

Bates, método para tratar la mio-pía, 275, 276, 278
Bell, Allan D., 259
Bioenergética, 253; definición, 41, 44; e interpretación de los sueños, 109-110; ejercicio, 65-67, 183, 192 y sigs., 221, 228-230, 255, 266, 272, 276, 278, 290;

estructuras del carácter, 130, 147-160;
objeto de la, 41-42;
respiración, importancia de la, 63;
véase también Respiración;
terapia; *véase Terapia y violencia*;
y asentamiento, 182-187;
y autoexpresión, 255-257;
y el lenguaje del cuerpo, 78-99;
y la importancia del cuerpo, 52-59, 102, 111;
y los problemas de la cabeza y de los ojos, 275-286;
y terapia reichiana, 34-43
Boca, y lenguaje del cuerpo, 86
Buckley, William, Jr., 315

C

Cabeza, conciencia de la, 304-306, 308
Cabeza y problemas de los ojos, 275-286
Caída, ansiedad de, 120, 122, 187, 188-213, 224, 244-245;
causas de la, 202-206;
y caer dormido, 206-213;
y temor de las alturas, 188-192
Camus, Albert, 306-307
Cannon, W. B., 318
Capas defensivas, 113-115
Carácter, 323-324;
conciencia y, 316-329;
definición, 130;
formación del, 136;
véase también Carácter, estructura del; Personalidad
Carácter, análisis del, 13, 18, 40
Carácter compulsivo, 159
Carácter, estructura del, 40, 130, 324;
e ilusión, 169-172;
jerarquía de, 160-163;
tipos básicos de, 143;
esquizoide, 143-147;
masoquista, 154-157;
oral, 147-150;
rígido, 157-160;

sicópata, 150-154;
y el temor de caerse, 190
Carácter oral, estructura 147, 150, 161-162, 163;
características físicas, 148-149;
condición bioenergética, 148;
correlaciones sicológicas, 149;
descripción, 145-148;
e ilusión, 169, 171;
factores etiológicos e históricos, 150;
y expresión de los ojos, 272;
y temor a caerse, 191
Carácter rígido, estructura, 157-160, 161, 163;
características físicas, 158-159;
condición bioenergética, 158;
correlaciones sicológicas, 159;
descripción, 157-158;
e ilusión, 171, 172;
expresión de los ojos, 274;
factores etiológicos e históricos, 159-160;
reacción a la tensión, 219;
temor de caída, 191
Carácter, tipos de, 40;
véase también Carácter, estructuras de
Carga y concepto de energía, 44, 47-49, 209
Catatonia, 223
Cejas y lenguaje del cuerpo, 85
Centro de Investigaciones de Infantes Organa, 205
Centro, personalidad, 115, 296
Cinética, definición de la, 91
Circulación, 123, 131, 132, 152;
concepto de, 44, 49-50;
y angulaciones del cuerpo, 77
Colgador de ropa, atrapamiento, 176-178
Conciencia, 292-329;
autoconciencia y conciencia de sí mismo, 309;
concepto de dualidad y unidad, 318-324;
desarrollo de la, 57-59, 64, 65;
el ego y la, 300-301, 303-304;
expansión de la, 292-307;

función de la, 298-299
misticismo y mecanismo, 293-294, 297-298
niveles de, 301-304;
palabras y, 307-316;
principios y, 316-326;
véase también Carácter, 317-329
Conciencia de sí mismo, 303
Conciencia del cuerpo, 301, 304-305, 308-318
Conciencia infantil, 301-303
Conducta
aprendida y espontánea, 251;
y concepto del principio, 323-324
Conducta reactiva, 251
Contacto corporal
cuerpo, lenguaje del; *véase Lenguaje del cuerpo*
en la relación madre-hijo, 93;
en la terapia reichiana, 25-26
Corazón, 109, 112-113;
y lenguaje del cuerpo, 80-84;
y potencia orgánica, 112
Corrientes, 38
Cuerpo, 52-59, 102, 111;
circulación de la energía, 49-51, 52-59
ejercicio y vida del, 65-77;
movilidad del, 51-52, 248;
rigidez general, 71;
alma, 63-65;
ego, 135-143;
y espíritu, 62-63;
y mente, 59-62
Cuerpo, actitudes compensadoras, 90
Cuerpo, conciencia de los procesos del, 301, 304, 305
Cuerpo, conciencia del; *véase Conciencia del cuerpo*

D

DaKroze, Emile Jacques, 14
Defensas, 129-130;
y predisposición a la ansiedad, 122 y sigs.
Depresión, 16, 46-47, 167-168;
metas irrealistas y, 167-168

Depression and the Body (Lowen), 119, 168, 180
Desahogo sexual y tensión, 232-248
Descarga de energía, 44, 47-49
Desesperación, como motivación para el cambio, 292-293
Dientes, y lenguaje del cuerpo, 85-86
Dolor, 128-129, 131;
señales corporales, 131-132;
y ejercicios, 229-230;
y tensión, 39
Dolores de hemigránea, 287, 289-290
Dominio propio, 286
Dualidad y unidad, concepto de la, 318-324, 329

E

Economía sexual, 15
Edad adulta, desarrollo de la personalidad en la, 58
Ego, 135-143, 316;
en la formación del carácter, 136;
y autoexpresión, 250, 251;
y autoimagen, 136;
y conciencia, 300-301, 303-304;
y personalidad, 139-140;
y tensión, 219, 227
Ego, capas o estratos del, 113-115
Ego, colapso del, y su expresión corporal, 97
Ego, control del, y ansiedad, 208-209
Ego, defensas de, 137
Ego ideal, 135
Ego, imagen del, 254
Ego, instinto del, 29
Ejercicios, 92, 228-230;
arco, 69-70, 77;
asentamiento, 183-184, 273, 290;
caída, 192 y sigs.;
enderezarse, 200;
experiencia del cuerpo, 60;
para el dolor de la parte baja de la espalda, 221, 230;
para la autoexpresión, 255-257;
para la tensión pélviana, 241-248;

patadas, 256; posición fundamental de la tensión, 69; y concepto de la energía, 65-77

Ejercicios de la Real Fuerza Aérea Canadiense, 67

Ellis, Albert, 233

Emocionales, capas, 113-115

Emociones:

- conciencia y percepción de las, 301-303;
- su efecto en el cuerpo, 53

Empuje pelviano; véase *Pelvis, empuje de la*

Empuje pelviano y orgasmo, 239-244; dinámica energética del, 241-242

Enajenamiento o alienación, el hombre moderno y, 102-103

Enderezarse, ejercicios de, 200

Enderezarse, y su dinámica energética, 241

Energía, 175, 295; e inhibición, 137; Reich y la, 308; su movilización contra la tensión, 214-215; tiroides y, 226; y asentamiento, 185; y autoexpresión, 253-254; y conciencia, 300

Energía, concepto de, 44-77; carga, descarga, circulación y movimiento, 44-52; mente, espíritu y alma, 59-65; y el cuerpo, 52-59; y ejercicio, 65-77

Energía, economía de la, 15, 308

Equilibrio:

- principio del, 317;
- y lenguaje del cuerpo, 91

Esalen, 183

Espalda, dolor en la parte inferior de la, 220-223; ejercicios para, 221, 229-230

Espíritu, y concepto de energía, 62-63

Espontaneidad y autoexpresión, 249-257

Esquizoide, estructura de carácter, 143-147, 150, 159, 161, 163; aspectos físicos, 145-146; atrapamiento de lazo, 181; atrapamiento en cruz, 181-182; condición bioenergética, 144-145; correlaciones sicológicas, 146; descripción, 143-144; expresión de los ojos, 272; factores etiológicos e históricos, 146-147; y la ilusión, 167, 168, 171; y temor de caerse, 191

Estructura del carácter sicopático, 150-154, 161, 162, 163; Estructuras del carácter; véase *Carácter, estructuras del* características fisiológicas, 151-152; condición bioenergética, 151; correlaciones sicológicas, 150-153; descripción, 150-151; factores etiológicos e históricos, 153-154; y el temor de caerse, 191; y la expresión de los ojos, 273-274; y la ilusión, 170, 171

Euritmia, 14

Evaluador sicológico de la tensión (*Psychological Stress Evaluator; PES*), 258-259

Experiencia y poder de las palabras, 312

Experiencias trascendentales, en la terapia, 31, 121

Expresiones verbales, en el lenguaje del cuerpo, 78-84

F

"Factor económico" en la neurosis, 14

Freud, Sigmund, 15, 16, 219; instinto del ego e instinto sexual, 29; y ansiedad, 119; y origen de la náusea, 217

Función del orgasmo, la (Reich), 22, 24

G

Gestalt, sicología de la, 322

Gravedad y tensión, 215, 223

Grito y su efecto terapéutico, 115, 116, 261-263

H

Habla, y autoexpresión, 251, 257-267; véase también *Lenguaje; Voz; Palabras*

Histérica, síndrome de la conversación, 14

Hombros, y lenguaje del cuerpo, 86

Hostilidad, importancia de la, 246

I

Ilusión:

- realidad e, 165-173;
- y atrapamientos, 173, 174, 178; y tipos de carácter, 167, 169-173; véase también *Imagen del ego*

Infancia, desarrollo de la personalidad en la, 57-58

Infantil, conciencia; véase *Conciencia infantil*

Instinto sexual e instinto del ego, 29

Instituto de Análisis Bioenergético, 36, 91

Intimidad y autoexpresión, 161

Ira, 178-179

J

Jacobson, Edmund, 14

Janov, Arthur, 266

Jaquecas:

- hemicranea, 287;
- tensión, 287;
- muscular y, 286-291

Jaquecas de tensión, 287

Jones, Ernest, 119

Juventud, desarrollo de la personalidad en la, 58

K

Kennedy, John F., 227

L

Lenguaje del cuerpo, 53, 78, 93, 268; expresiones verbales, 79-93; lectura del, 76-77; signos y expresiones, 78, 93-99; y atrapamientos, 175-182

Locura, 62

Lowen, Alexander:

- actividad como terapeuta reichiano, 24-34;
- libros:

- Amor y orgasmo*, 113;
- Depression and the Body*, 119, 168, 180;
- Pleasure: A Creative Approach in Life*, 170, 247;
- The Betrayal of the Body* (la traición del cuerpo), 167, 189, 209, 273;
- The Physical Dynamics of Character Structure*, 40;

terapia con Reich, 13-24, 103, 105, 112, 120, 265-266, 283; y desarrollo de la bioenergética, 34-43

M

Madre-hijo, contacto corporal en la relación de, 93

Mano, y lenguaje corporal, 86-87

Máquinas, lenguaje de las, 78, 79

Maslow, Abraham, 250

Masoquismo, su expresión en el lenguaje del cuerpo, 97

Masoquista, estructura del carácter, 153, 154-157, 161, 163; características físicas, 155-156; condición bioenergética, 154-155; correlaciones sicológicas, 156; descripción, 154; e ilusión, 171, 172; factores etiológicos e históricos, 156-157;

y expresión de los ojos, 273;
y su reacción a la tensión, 218;
y temor de caerse, 190
Matrona, protuberancia de la, 178-179
May, Rollo, 119, 121
Mecanismo, filosofía del, y misticismo, 293-294, 297-298
Mente, concepto de la energía y la, 59-63, 67
Menton y lenguaje del cuerpo, 86
Michener, James, 92
Miedo:
de las alturas, 188-192;
expresiones del, 96;
y atrapamientos, 177;
y problemas de los ojos, 277-278, 281-282
Miopía, método de Bates para tratarla, 275-277
Misticismo y mecanismo, 293-294, 297-298
Moses, Paul J., 86, 258, 260
Movilidad, espontaneidad y, 253-254, 255;
véase también Movimiento
Movimiento, concepto de energía y, 44, 51-52, 131, 135;
véase también Movilidad
Muscular, armadura, 13, 33, 245, 296-297
Muscular, tensión (armadura); véase Tensión muscular
Musculares, capas, 114, y sigs.

N

Napoleón, 254
Neurosis, 14;
ansiedad y, 129;
"factor económico" en la, 14
New School for Social Research, 13
Niños:
contacto corporal entre madre y, 93;
contacto corporal con los padres, 70
desarrollo de la personalidad, 57-

O

Ojos:
y autoexpresión, 255, 267-286;
y lenguaje corporal, 86;
y personalidad, 272-275
Ojos, contacto con los, 267-272
Ojos, problemas de los, 276
Orgasmo:
análisis del, 214, 232-248;
definición de Reich, 22;
y hemirráneas, 290
Orgasmo, ansiedad del, 121
Orgasmo, reflejo del, 22, 23-24, 27-28, 39, 237
Orgona, acumuladores, 33, 34, 36
Orgona, energía, 33, 36, 44, 307
Orgone Institute Press, 25
Orgone, terapia, 307;
véase también Reich, terapia de

P

Palabras:
importancia de las, 248;
su uso para elevar la conciencia, 307-316
Patadas (ejercicio), 256
Pavlov, I. P., 128
Pechos femeninos, 83
Pelletier, doctor Louis G., 35
Pelvis, ejercicios para reducir la tensión de la, 241-248
Personalidad, 57-59;
base de problemas, 129-130;
capas defensivas de la, 113-117;
conflictos, 54-55, 56;
crecimiento, y derechos humanos, 163-164;
cuerpo y, 76, 139-140;
energía y, 45, 48;
ojos y, 272-275;
significado de la palabra, 257;
voz, como expresión de la, 258;
y ego, 139-140
Personalidad, desarrollo de la:
en la edad adulta, 58;
en la infancia, 57-58;
en la juventud, 58

Personalidad, esquizofrénica, 295, 314;
ilusión, papel de la, 167;
y angulaciones del cuerpo, 76
Pertenecer, 65
Pfeiffer, John E., 202
Pierakos, doctor John C., 36, 37-38, 260, 261
terapia personal del autor con, 37-38, 39, 103
Pies:
y asentamiento, 183, 186;
y lenguaje del cuerpo, 89-91
Placer, 128-164, 166, 168;
ego y, 135-143;
principio del, 128-134;
y autoexpresión, 252;
y estructuras del carácter, 143-160

Pleasure: A Creative Approach to Life (Lowen), 170, 247

Portmann, Adolf, 254

Postura:
erecta del hombre y creación de la tensión, 215-217;
y expresión de atrapamiento, 176-177;

y lenguaje del cuerpo, 88-93

Postura de doblarse hacia adelante, 228-229

Postura de pie:
y lenguaje del cuerpo, 89-93;
y tensión de la gravedad, 215-218

Postura de tensión, fundamental, 69-71

Potencia orgánica, 22, 29, 34;
capacidad de amar y, 113

Principio, concepto del, 324, 325-329

Principios morales, 326-329

RETA R (relaxation exercise technique)

Rado, Sandor, 78

Realidad, 136, 165-187;

ilusión, 165-172, 178;

ascenso, 182-187;

y atrapamientos, 172-181, 186

Regresión, 14, 316
Reich, Wilhelm, 13-24, 26, 27, 31, 32, 34, 38, 39, 41, 65, 68, 119, 135, 159, 216, 273, 276, 309, 313, 329;
ansiedad del orgasmo, 122;
armadura, 296-297, 308;
concepto de dualidad y unidad, 319;
energía orgona, 33, 44;
muerte, 36-37;
objeto de la terapia, 21;
orgasmo, definición, 22, 234;
reflejo del orgasmo, 237, 238;
terapia de la orgona, 34, 307;
terapia del autor con, 13-24, 103, 105, 112, 120, 265, 283, 310;
y ansiedad de caída, 203-206;
y su idea sobre la veracidad, 329

Relaciones sexuales entre paciente y terapeuta 87-88, 286

Relajación progresiva, 14

Represión, 14

Respiración, 17, y sigs., 38, 166, 201, 210;
y espíritu, 63; e
y la ansiedad, 119-120, 121, 122, 137;

y la crianza, 126;

y la energía, 47-49;

y la terapia reichiana, 16 y sigs., 68

Respiración, y energía, 46-49

Ribble, Margaret, 126

Rodillas, gravedad y tensión, 223-226, 228-229

Rostro, y lenguaje del cuerpo, 84-86

S

Satisfacción sexual, 232-234;
véase también Orgasmo; Potencia orgánica

Schrödinger, Erwin, 298

Segunda naturaleza, 98

Selye, Hans, 219

Sentimientos reprimidos y bloqueo de la voz, 260-262;

véase también Armadura; Capas defensivas; Concepto de energía

Ser, 65

Sexualidad:

los ojos, reflejo de la, 272-273; tensión corporal y, 93-94; y la neurosis, 14, 16, 27-28, 121; y la sociabilidad, 216

Sexo:

y amor, 113-121; y factor emocional, 82-83; y tensión, 214-248

Sicoanálisis, 308;

contacto físico en él, 86; deficiencias del, 59-60

Sicópata; véase Estructura del carácter sicopático

Sueño, 206-208, 209, 210, 212

Sueños, bioenergética e interpretación de, 109-110

Superego 251;

véase también Ego

Sypher, doctor Fred, 199

Szent-Gyorgyi, Albert, 44

T

Tacto, 26-27;

en el tratamiento terapéutico, 87

T'ai chi chuan, ejercicios 69, 71, 183

Tao, 71

Tecnología, y lenguaje, 78

Tensión, 214-248;

naturaleza de la, 214, 220; y desahogo sexual, 232-248;

y dolor en la parte inferior de la espalda, 220-232;

y la glándula tiroides, 226; y las glándulas adrenales, 226, 227;

y síndrome de adaptación, 219-220

Tensión muscular (armadura), 13, 15, 18, 35, 48, 52, 62, 71-76, 82, 93-94, 98, 101, 104, 105, 107, 110, 114, 115, 116, 130, 132, 137,

142, 152, 166, 208, 218-220, 231, 246, 264-267, 276; en la parte inferior de la espalda, 220, 232; en la pelvis, 241-248; y atrapamientos, 172; y jaquecas, 286-291; y ojos, 276; y voz, 259-260, 263

Tensión, posición fundamental, 69

Tensión y sonido, 259-260;

véase también Tensión muscular

Terapeuta bioenergético, 101, 160

Terapia; véase Terapia bioenergética; Terapia reichiana

Terapia bioenergética, 100-127;

centro de la, 112-117;

contacto ocular, 272;

criterio para una buena, 103;

duración de la, 103;

experiencias trascendentales en la, 31, 121;

importancia de las palabras, 309

y sigs.;

importancia del tacto en la, 87-

88;

objeto de la, 101-102;

y ansiedad, 117-127;

y autodescubrimiento, 100-112;

y conciencia, 292-307;

y sexualidad, 283-286

Terapia reichiana, 17 y sigs., 29 y

sigs., 68;

y bioenergética, 34-43;

y el contacto directo corporal, 25-27

The Betrayal of the Body (La traición del cuerpo) (Lowen), 167, 189, 209, 273

The Drifters (Michener), 92

The Emergence of Man (Pfeiffer), 202

The Expressions of Emotions in Man

and Animals (Darwin), 178

The Physical Dynamics of Charac-

ter Structure (Lowen), 40

The Primal Scream (Janov), 266

The Rights of Infants (Ribble), 126

The Voice of Neurosis (Moses), 86, 258

The Wisdom of the Body (Cannon), 318

Tiroides, tensión y glándula, 226

Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad (Freud), 16

U

Unidad y dualidad, concepto de, 318-324, 329

V

Vegetoterapia del análisis del carácter, 18, 307

Veracidad, principio de la, 324-329

Vibración muscular, 229, 232

Visión y lenguaje del cuerpo, 85-86

Voz, 108; tensión muscular y, 259-260, 262; y autoexpresión, 255, 257, 269; y el lenguaje del cuerpo, 85

W

Walling, doctor William B., 36

What is Life? (Schrödinger), 298

Wolfe, doctor Theodore P., 23, 24

Y

Yoga, 68, 117

ESTA EDICION DE 3 000 EJEMPLARES SE TERMINO
DE IMPRIMIR EL 21 DE NOVIEMBRE DE 1986 EN LOS
TALLERES DE IMPRESORA LA PALMA

AV. CENTRAL 254
COL. SAN PEDRO DE LOS PINOS
01180 MEXICO, D. F.