

13
24.

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS**

**LA BIOENERGETICA COMO RECURSO PARA EL
ENTRENAMIENTO ACTORAL**

Tesis Profesional

que para obtener el título de :

Licenciada en Literatura Dramática y Teatro



presenta :

FACULTAD DE FILOSOFÍA
Y LETRAS
COORDINACIÓN DE LITERATURA
DRAMÁTICA Y TEATRO

INÉS ALICIA LÓPEZ DE ARRIAGA DELFÍN

Ciudad Universitaria, D.F., Octubre de 1998.

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**

266829



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Un, dos, tres por mi y por todos mis compañeros . . .

A Carlos, Santiago y Martí ... los tres hombres de mi vida.

Agradecimientos :

A mis padres por “predicar con el ejemplo” que “el que persevera alcanza”.

A Mariana y Xavier por toda una vida compartida.

A Eugenia por compartirme su pasión por el teatro y por la vida.

A Gabriela por su corrección de estilo y su inestimable amistad.

A Lucy y Bety por cuidar de Santiago.

A Fernando Ortiz (mi “ mentor” y amigo) por el material que me proporcionó.

A Nacho por su paciente guía en la elaboración de este trabajo.

A Raquel, Sergio y Conchita que los llevo en el corazón.

LA BIOENERGETICA COMO RECURSO PARA EL ENTRENAMIENTO ACTORAL

INDICE

- I. Introducción. El cuerpo como herramienta de trabajo en los albores del S. XX: Reich y Meyerhold.

1. Pasado y presente de la Psicoterapia Corporal.
2. El cuerpo como recurso expresivo del actor.
3. La Bioenergética de Lowen. Ejercicios.
4. Comparación Crítica.
5. Conclusión.

- II. Bibliografía.

EL CUERPO COMO HERRAMIENTA DE TRABAJO EN LOS

ALBORES DEL S. XX: REICH Y MEYERHOLD.

WILHELM REICH Y LA PSICOTERAPIA CORPORAL.

A principios de este siglo, cuando el trabajo y los descubrimientos de Freud (1856 - 1939) eran ya reconocidos, apareció en escena Wilhelm Reich (1897 - 1957), discípulo suyo, quien desafiando la autoridad del maestro, desarrollaría toda una nueva forma de hacer psicoterapia a través del cuerpo.

El psicoanálisis surgió cuando se trataba de curar un padecimiento muy común la histeria. Este padecimiento era frecuente dentro del contexto social rígido y estricto que se vivía en esta época caracterizada por sus valores represivos, suscitando por consecuencia la histeria de conversión, a modo de válvula de escape. El paciente no presentaba daños orgánicos sin embargo padecía síntomas físicos tales como: dolores de cabeza, desmayos, ciertos tipos de parálisis, etc causados por lo general, por eventos traumáticos de la infancia. La abierta manifestación de desacuerdo con algo era inconcebible, de tal suerte que tras el castigo quedaba guardada en el recuerdo una carga afectiva capaz de producir, años más tarde, los síntomas que ya se han mencionado. "El recuerdo de una ofensa castigada, aunque sólo fuese con palabras, es muy distinto del de otra que hubo de ser tolerada sin protesta"¹

En esta primera etapa, que podríamos llamar los *albores* del psicoanálisis, Freud utilizó la hipnosis ligera para que sus pacientes intentaran descargar estos recuerdos traumáticos, más tarde sustituyó la hipnosis por el método conocido como asociación libre. En esta primera etapa en la cual Freud todavía está pendiente del cuerpo, recomienda a sus pacientes masajes, baños

¹ S Freud. "La histeria", en *Obras Completas*, vol. 1, Pag 28.

primera concepción de la libido, describiéndola como una energía susceptible de aumento, disminución, carga y descarga, que existe en las funciones psíquicas y que hace que estén más o menos cargadas de afecto o excitación"²

Más tarde, Freud describiría la formación del carácter a partir de los impulsos como reacciones en contra de estos, continuaciones o transformaciones de los mismos en actividades socialmente aceptadas. Esto es algo evidentemente corporal, sobre lo que Reich fundamenta su trabajo. Es a partir de 1934 que Reich abandona poco a poco las herramientas y la forma de abordaje terapéutico psicoanalíticas, sin dejar de lado las bases teóricas fundamentales y prestando más atención a las resistencias caracteromusculares. Para Reich el cuerpo y la energía eran fundamentales y los conceptos postulados por Freud sólo eran reales en cuanto eran observables en el cuerpo. Una de las características más importantes del trabajo de Reich es el análisis de las resistencias del paciente como rasgos de carácter. "El paciente debe descubrir primero que se está defendiendo, luego con qué medios y, por último, contra qué se defiende".³ Esto hizo que Reich pusiera cada vez más atención a la postura del cuerpo, al tono de la voz, a la forma de respirar y de moverse de sus pacientes; es decir que el *cómo* fue adquiriendo más importancia que el *qué*.

La manera como hemos aprendido a manejar nuestros impulsos deriva, según Reich y sus discípulos, en tensiones musculares crónicas que impiden la expresión de las emociones, con lo cual es condicionado nuestro modo de percibir el mundo, de ser percibidos y de manejar la angustia. El Psicoanálisis no se ocupaba de la forma en que el paciente luchaba contra sus emociones, únicamente prestaba atención a aquello que suprimía y a las razones que tenía para hacerlo. Para Reich, sin embargo, el aspecto fisiológico del proceso de represión era el que merecía su mayor atención. Encontraba sorprendente como, al disolverse la rigidez muscular, no solo se liberaba la energía vegetativa sino que también regresaba a la memoria del paciente la situación que había originado la represión. Para Reich, el enfoque correcto de la neurosis es aquel

² F. Ortiz Lachica: *El cuerpo y la psicoterapia*, revista Plural, pag. 46.

³ W. Reich. *Análisis del carácter*, Pag. 28.

que la considera como la expresión de una perturbación crónica del equilibrio vegetativo y de la motilidad natural. Este es el principio a partir del cual se desarrolla una nueva forma de psicoterapia que podemos denominar psico-corporal. Este tipo de psicoterapia pretende liberar al cuerpo de estas tensiones aumentando la fuerza de los impulsos. Con el tiempo han surgido muchas técnicas específicas dentro de esta corriente , pero todas tienen en común el énfasis en la respiración del individuo ya que es una función del cuerpo que lleva un principio de contracción y expansión, de dar y recibir, de movimiento generador de vida que podemos apreciar hasta en los microorganismos más insignificantes, haciendo funcionar cada célula del cuerpo. La respiración produce energía y el flujo de la energía genera movimiento y vida. Otro común denominador es lo que Alexander Lowen, discípulo de Reich, llamó *arraigo*, el cual tiene que ver con la capacidad del hombre de mantenerse en pie y desplazarse sobre sus extremidades inferiores, para lograrlo el hombre dispone de un sistema muscular que le permite realizar toda clase de acciones siempre y cuando este sistema funcione de forma adecuada ; esto incluye la capacidad de expresión con el cuerpo.

Partiendo del trabajo de Reich han surgido diversas técnicas terapéuticas tales como: la bioenergética de Lowen, la Core Energetics de Pierrakos, la Biosíntesis de Boadella, la Anatomía Somática de Keleman, etc. y existen a su vez técnicas fisioterapéuticas tales como el Método de Autoconsciencia a través del Movimiento de Feldenkrais, la Técnica Alexander, la Antiginmasia, ó técnicas provenientes del Oriente como el Yoga, el Tai Chi, técnicas de meditación, etc. que enriquecen a las técnicas psicocorporales.

VSEVOLOD MEYERHOLD Y LA BIOMECANICA.

El mundo del Arte fue una revista literaria fundada en 1898 que sirvió como propagadora de ideas y tendencias artísticas de vanguardia. Impulsó fuertemente a las artes visuales, sobre todo a movimientos como el impresionismo primero, el cubismo y el expresionismo alemán después. En cuanto a la música, gente como Medner, Stravinski y Prokoiev, encontraron en la revista un buen

lugar donde difundir sus revolucionarias composiciones. En lo que se refiere al ámbito teatral, la escenografía rusa fue revolucionada por pintores como Golovin, Benois, Sapunov y Somov, quienes haciendo a un lado la replica exacta de la realidad prefirieron una representación mas simbólica y estilizada. Dentro de este ambiente Meyerhold (1874 - 1942) -después de haber participado varios años en el Teatro Arte de Moscú bajo la tutela del ya reconocidísimo maestro Stanislavski (1863 - 1938)- está dispuesto a romper con todo en aras de su inagotable espíritu de búsqueda y experimentación. Entre 1904 y 1905 trabajó de manera independiente y contaba con los medios técnicos suficientes para experimentar con el simbolismo que tanto lo atraía. Sin embargo, sus giras en provincia fueron un fracaso, pues el público no aceptaba los cambios con facilidad. Entonces Stanislavski le ofreció la dirección del Estudio Laboratorio Experimental y es en este período cuando Meyerhold observó claramente el concepto de convención consciente como una práctica de teatro opuesta al naturalismo o realismo psicológico stanilavskiano, denominando a este nuevo modo de hacer teatro *uslovnyi*, que significa *estilizado* o de la *convención*, su propuesta era básicamente la existencia de un ritmo propiamente escénico, diferente del ritmo cotidiano. Se trataba de que el actor lograra separar los diferentes niveles de su expresividad, escindiendo el ritmo corporal del de las palabras. Las ideas de Meyerhold crearon un lógico distanciamiento y ulterior ruptura con el maestro Stanislavski, pese a esto es importante aclarar que entre ellos siempre hubo reconocimiento y respeto. El propio Meyerhold comentó al respecto:

Como director comencé imitando a Stanislavski. En teoría rechazaba la mayor parte de sus procedimientos en su primera época de director y los criticaba, pero en la realidad, ante todo, me limitaba a seguir de alguna manera sus pasos. No lo lamento por que fue un período breve que superé pronto, después de haberlo vivido intensamente; además que en la práctica resultó ser una magnífica escuela de dirección escénica*.⁴

Así que Meyerhold escogió un camino diferente al de su maestro y en este nuevo camino se encontró con Vera Komssarzeskaya quien lo invitó a dirigir su compañía teatral. Meyerhold hace de la música un elemento muy importante motivado por su necesidad de encontrar una nueva

*V.Meyerhold. *El Actor sobre la escena*, de E. Ceballos. Pag 11.

forma de interpretación, pero una vez más las ideas de Meyerhold resultaron provocativas y polémicas, sin embargo al ser despedido, el director de los teatros imperiales, Teliakovski, le propuso la dirección de los teatros Aleksandrinski y Mariinski. Meyerhold aceptó el cargo renunciando públicamente a la experimentación, sin embargo paralelamente continuo haciéndolo en forma casi clandestina en pequeños teatros, al mismo tiempo, escribió y dictó conferencias y creó el Estudio-Escuela para la formación de actores. 1914 es el año en que Meyerhold empezó a investigar en torno a un asunto medular de su trabajo: ¿Cómo debe moverse un actor en escena? El programa de estudio de su escuela comprendía entre otras cosas: danza, música, atletismo, esgrima, lanzamiento de disco, etc, así como los principios fundamentales de la Commedia dell'Arte, del teatro oriental (hindú, japonés y chino) y del Siglo de Oro Español. Estas experimentaciones derivaron más tarde, en 1922, en su aportación mas importante: la *Biomecánica*.

Ya entre 1907 y 1910 Meyerhold comenzó a hablar de la importancia de que el actor sea capaz de expresarse con el cuerpo. Proponía la necesidad en el actor de ser capaz de separar, durante el proceso creativo, su totalidad y los diferentes niveles de expresión, para reintegrarlos al final del trabajo. Habló sobre un ritmo escénico distinto del ritmo cotidiano. "Un ritmo escénico que libera al actor de la arbitrariedad de su temperamento personal. La esencia del ritmo escénico está en el polo opuesto del ritmo cotidiano... ".⁵ Esta inquietud habría de impulsarlo a experimentar con diferentes técnicas corporales como la danza, acrobacia, el clownismo, etc. hasta concretar una técnica propia a la que llamó *Biomecánica* -Bios: vida, mecánica: esa rama de la física que se ocupa del equilibrio y el movimiento de un cuerpo-, Lo que pretendía la *Biomecánica* era que el actor corporalizara las leyes del movimiento, las leyes de un cuerpo vivo. Igorllinsky, actor principal de Meyerhold dijo al respecto: "Si la forma es justa, decía (Meyerhold), también lo serán los tonos y los sentimientos, por que éstos están determinados por las posturas físicas. Los ejercicios biomecánicos no debían estar incluidos en los espectáculos. Su objetivo era dar la sensación del

⁵ V. Meyerhold. "Meyerhold: el grotesco, es decir la biomecánica", en *El Arte secreto del Actor*, Pag. 165.

movimiento consciente, de como moverse en el espacio escénico".⁶ Con la Revolución de 1917, todos los teatros quedaron agrupados por decreto del Estado Soviético, en un departamento especial. Meyerhold fue nombrado jefe de la sección teatral de Petrogrado y es en este período cuando conoció a Maiakovski, encuentro que será decisivo, ya que colaboraron estrechamente dada la gran empatía entre ambos. En este momento fue cuando montó la obra futurista "El Misterio bufo", de Maiakovski, causando, casi podríamos decir que como siempre, gran controversia y de inmediato fue cancelada por la nueva *intelligentia*, ya que era el estado quien decidía lo que era arte y lo que no, por lo tanto consideraron que esta obra era demasiado oscura y vulgar para el proletariado. Una vez más, sin trabajo, Meyerhold marchó de Petrogrado hacia Yalta, tras varias vicisitudes regresó a Moscú, perteneciendo desde entonces al partido comunista, en ese momento fue nombrado jefe del Departamento Teatral del Comisariado de Educación, cargo en el que duró muy poco tiempo, pero el suficiente para lanzar su idea del *Octubre Teatral*. Es entonces cuando conoce al grupo constructivista que buscaba una belleza funcional y utilitaria esto fue, en parte, un punto de partida para su teoría de la *Biomecánica*.

Reich al igual que Meyerhold, fue inquieto, inconforme, y siempre atraído por un camino de intensa búsqueda y experimentación. Fue esta necesidad la que los condujo a un punto en común: el cuerpo como posible vehículo para encontrar las respuestas que buscaban.

Así pues, podemos observar que la psicoterapia corporal busca facilitar, de manera consciente, las herramientas necesarias para que la persona sea más dueña de su vida, cambiando la percepción que tiene del mundo y su propia autopercepción corporal, reduciendo sus resistencias caracteromusculares lo cual debe favorecer la liberación de su capacidad de expresar las emociones. Para Meyerhold el actor debe verse, constantemente, en una especie de espejo mental, conocer su cuerpo para saber cómo y qué expresa en tal o cual momento, también debe racionalizar cada movimiento que haga en la escena, cada pliegue del cuerpo del actor debe precisarse en forma necesaria para que surjan la entonación y la emoción requeridas. Según Meyerhold el entrenamiento del actor debe estar dirigido a lograr un movimiento consciente en la

⁶ E. Barba: "Meyerhold: el grotesco, es decir la biomecánica", en *El Arte secreto del Actor*, pag. 168.

escena , para lo cual creó ejercicios que ayudaban a los alumnos a calcular sus movimientos y a saber cómo moverse en escena con mayor libertad y expresividad.

La biomecánica sirve para preparar al actor lo mismo en la dicción, la impostación de la voz, que en la manera de respirar y el canto por que él debe hacer todo esto. El actor debe disponer de todo un arsenal de capacidades adquiridas, que le serán necesarias cuando tenga que presentar un determinado papel, y la biomecánica le proporciona su adquisición.⁷

Para Meyerhold lo más válido en un actor era su individualidad y su arte debería ser un acto consciente, claro y alegre, producto de una voluntad sana y precisa. ¿Cómo logra esto un actor que sufre bloqueos emocionales?, ¿Cómo logra esto un actor que teme a su cuerpo?, vivimos en una cultura que sataniza cualquier proceso corporal, por que el cuerpo encierra nuestros impulsos más vitales y estos se vuelven muy peligrosos en un mundo represivo. De modo que la Psicoterapia Corporal busca reestablecer este contacto entre cuerpo y emociones, para lo cual utiliza la respiración como estrategia básica. Es a través de esta que reprimimos muchas de nuestras emociones; respirar más profundamente nos pone en contacto con nuestros sentimientos y con la forma en que los bloqueamos. La Psicoterapia Corporal también utiliza diferentes ejercicios donde se hacen movimientos expresivos como golpear, tratar de alcanzar algo, mirar, caer, etc. que cuando corresponden a una emoción determinada provocan la aparición de recuerdos y emociones reprimidos.

Mi tesis propone que el director puede ayudar al actor a ser más consciente de sí mismo, de su cuerpo y su forma particular de expresarse, utilizando algunos de los ejercicios de la *Bioenergética*. El objeto de esta investigación es determinar si esto es posible, definir cuáles de estos ejercicios podrían ser útiles para el trabajo del actor y de qué modo operarían.

⁷ V.E. Meyerhold. *El Teatro Teatral*, Pag. 168.

1. PASADO Y PRESENTE DE LA PSICOTERAPIA CORPORAL.

Las perturbaciones psíquicas son el resultado del caos sexual originado por la naturaleza de nuestra sociedad. Durante miles de años ese caos ha tenido como función el sometimiento de las personas a las condiciones (sociales) existentes . . . sirve el propósito de obtener el anclaje psíquico de una civilización mecanicista y autoritaria, haciendo perder a los individuos la confianza en si mismos.

W. Reich

1914

La población europea aumentó entre 1800 y 1914 de 180 a 460 millones. La Comunidad Británica ocupaba la cuarta parte de la superficie terrestre. El excedente de la población europea emigró y pobló a otras naciones, dando por resultado un incremento en el comercio, la tecnificación y la producción europea. La vida humana se transformó en una sociedad industrial, crecieron los centros urbanos, aumentaron el número de fábricas y por lo tanto el número de obreros. Todo esto hizo necesario ajustar la educación popular a través de la prensa y otros medios para formar la opinión de las masas. Se desarrollaron nuevas organizaciones sociales muy complejas, aparecieron las asociaciones de empleados, los sindicatos y también hubo una intensificación de los sentimientos y prejuicios nacionales. En la mayoría de los países europeos la educación primaria como mínimo nivel educativo era un bien conquistado varias generaciones atrás, sin embargo el arte, la música y la literatura eran cosa más de las élites que de las masas. Las doctrinas de Darwin eran motivo de grandes controversias y originaron algo que se llamó

Darwinismo Social, el cual asegura que el progreso humano es producto de la lucha física; esto generó la aparición de racistas como Houston Stewart Chamberlain, quien veía en la sangre la clave de la historia humana. Mientras tanto ocurrían avances espectaculares en las ciencias médicas y biológicas y en las disciplinas físicas y tecnológicas, la aviación y la radio empezaron a desarrollarse, con el ferrocarril y el telégrafo el mundo se convirtió en un sólo mercado. Los financieros de Londres, el Banco de Inglaterra y la libra determinaban el sistema monetario internacional.

Todo lo anterior determina una gran disidencia filosófica como el rasgo sobresaliente de la cultura mundial del S. XX: ¿acaso funciona la aplicación de los métodos científicos al estudio del hombre y de la sociedad?. Esta disidencia da origen a toda clase de tendencias dentro de la filosofía, el arte y la literatura. Desde el pensamiento pragmático y el positivismo de Auguste Comte como credo ortodoxo de muchos filósofos -donde una teoría es verdadera en la medida que permite al hombre prever y en cierto grado controlar el universo físico- ambas en perfecta congruencia con una era de industrialización y progreso material, hasta el amoralismo y el anti-intelectualismo de Nietzsche, el simbolismo y el cubismo de Matisse y Picasso como una reacción contraria a estas tendencias. De tal manera, podía observarse un creciente divorcio entre el artista y la sociedad y las tendencias económicas y políticas del momento, entre ellas la creciente tendencia hacia la especialización laboral.¹

El mundo era como un gran caleidoscopio, con cada sacudida cambiaba de forma, la monarquía Austro-Húngara de los Habsburgos, el Imperio Turco de los Otomanos y el Ruso de los Romanoff cayeron estrepitosamente dando cabida a nuevos imperios modernos de potencias económicas. Se crearon dos sistemas rivales de alianzas; Gran Bretaña, Francia y Rusia formaron la Triple Entente, mientras que Alemania, Austria, Hungría e Italia se unieron para enfrentarla.

Ya era imposible delimitar o localizar cualquier disputa, porque todas se contaminaban mutuamente, y esa es la razón que explica cómo el asesinato de un

¹ Stanislawski trabajaba en esta época con lo que denomino psicotécnica cuyo propósito era "enseñar; al actor como despertar a voluntad su naturaleza creadora inconsciente, en si mismo, para una labor creadora subconsciente y orgánica". David Magarshak, "Ensayo", *El Arte Escénico*. de K. Stanislavski. Pag. 27.

archiduque austriaco a manos de un fanático serbio en la pequeña ciudad balcánica de Sarajevo precipitó a Rusia y a Francia en una guerra contra Austria-Hungría y Alemania, y como la invasión de Bélgica por los alemanes arrastró a la Gran Bretaña y a sus dominios al conflicto.²

La Primera Guerra Mundial había estallado...

Wilhelm Reich (1897-1957) había quedado huérfano trágicamente, su madre se había suicidado y cuatro años más tarde su padre también murió. De tal forma que quedaron sólo Wilhelm y su hermano Robert al frente de la otrora próspera granja ubicada en la Bukovina Septentrional. Cuando la guerra estalló se encontraban en plena cosecha.

El 31 de Julio de 1914 llegó la orden general de movilización que la policía difundió en todas partes por medio de carteles. Eso de "guerra" sonaba peligroso, terrible y extraño. Nadie sabía nada, salvo que se había declarado contra Servia. Ni una persona de cada seis mil podría decir por qué. Cierto que habían asesinado al príncipe heredero. Pero nadie lo conocía; veíamos su retrato por primera vez.³

Reich se enroló en el ejército medio año antes de lo que legalmente le correspondía; en 1915 pasó a los cuadros del 80º regimiento de infantería, en Hungría. En la primavera de 1916 le dieron el mando de un pelotón en un batallón de infantería y fue al campo de batalla. Allí vivió la disciplina militar, la obediencia ciega de los soldados y por consiguiente su automatización. Para él los heroísmos no existían; "No son hechos heroicos; son acciones automáticas, muertes estúpidas."⁴

Estas experiencias empezaban a acumularse sin que él imaginara que constituían la semilla de su pensamiento ideológico, que más tarde daría como resultado aportaciones y conceptos tan importantes como el de *armadura caracterológica* :

² Thomson, David. *Historia Mundial de 1914 A 1968*. Pag. 37.

³ Reich, Wilhelm. *Pasión de Juventud*. Una autobiografía, 1897-1922. Pag. 65.

⁴ *Idem*. Pag. 74.

Llegué a conocer a esos hombres desde otra perspectiva: tras la opacidad, la obediencia ciega, los fastidiosos chistes obscenos, se ocultaba no una "conciencia revolucionaria de clase y el odio a las clases dominantes", sino una profunda honestidad y simplicidad humana, que nunca se atrevía a mostrarse abiertamente, pero afloraba al aflojarse las ataduras de la disciplina autoritaria, y entonces, muy cauta y lentamente, salía a la luz.⁵

Finalmente, contando con 21 años de edad, en agosto de 1918, Reich obtuvo licencia para continuar sus estudios, así que marchó a Viena y se inscribió en la Facultad de Derecho. Sin embargo no era lo que realmente le interesaba y al poco tiempo cambió a la Facultad de Medicina. "Fue una buena intuición: pocas semanas después caía Austria, y con ella su organización jurídica".⁶

La Asamblea Nacional destituyó al Emperador en forma rápida y casi silenciosa. Pero para los que habían sobrevivido a la guerra esto no era lo más importante sino recuperar la vida propia.

Los estudios de Reich duraron cuatro años en vez de los acostumbrados seis, se graduó como médico en 1922. Siempre fue un alumno sobresaliente y la pregunta "¿Qué es la vida? parecía estar detrás de todo lo que Reich aprendía".⁷ Le gustaba estudiar y leer sobre otras disciplinas aparte de la medicina, como la biología, la filosofía, literatura, sexología, escritos psicoanalíticos y materialismo histórico; Reich nunca creyó en la especialización. En 1919 algunos estudiantes de medicina organizaron un seminario sobre sexualidad en el que Reich participó con una ponencia llamada *Conceptos de Libido de Forel a Jung* donde contrastó el uso del término Libido por autores prefreudianos con el uso del propio Freud, el cual concebía la libido más como la energía del impulso sexual que como un deseo sexual consciente. En el otoño de ese año Reich fue nombrado líder del seminario y al año siguiente concursó para ser miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena. En octubre de 1920 dictó una conferencia llamada "Conflicto de libido y

⁵ *Ibid.* Pag. 78.

⁶ *Ibid.* Pag. 79.

⁷ Boadella, David. *Wilhelm Reich. The Evolution of his Work.* Pag. 9.

engaño de Peer Gynt " y poco después, a sus escasos 23 años, fue aceptado formalmente como miembro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena.

LA ECONOMIA SEXUAL.

Una de las aportaciones importantes de Reich al psicoanálisis es el concepto de economía sexual. Cuando Reich comenzó su práctica privada como psicoanalista en 1919, se cuestionó cuatro cosas:

- 1.- ¿Era completa la teoría de las causas de la neurosis de Freud?
- 2.- ¿Era correcta y completa su teoría de los instintos?
- 3.- ¿Era posible una teoría científica de la técnica?
- 4.- ¿Que hacía necesaria la represión de la sexualidad?⁸

La respuesta a estas preguntas lo llevarían a otros campos de estudio diferentes a la psicología. Tales como la Biología y la Bioenergética en el caso de las dos primeras preguntas, la Medicina Psicosomática en el caso de la tercera y la Sociología en la cuarta pregunta.

Para explicar mejor el término de economía sexual es necesario hacer una revisión del concepto de libido de Freud. *La energía ni se crea ni se pierde, sólo se transforma* es algo que todos hemos aprendido desde niños, pero el asunto de la energía es más complejo que eso. Freud fue discípulo de Ernst Bruecke, con el que aprendió que:

- a) sólo hay una energía y esta es física.
- b) la transformación de esta energía es la causa de todos los fenómenos cósmicos, físicos, biológicos y psíquicos.
- c) todas las expresiones biológicas y psíquicas en la vida del hombre son efecto de la diferencia del potencial de la energía.⁹

Sin embargo, en 1885 Freud visitó a Jean Martin Charcot, y al ver que éste era capaz de producir en hombres los mismos síntomas característicos de la histeria, que normalmente eran

⁸ *Idem.* Pág. 11 .

⁹ Ramírez, Agustín. *Psique y soma.* Pag. 20.

considerados como exclusivos de las mujeres, empezó a dudar de la teoría de Bruecke sobre trastornos emocionales. Esto lo hizo pensar en la existencia de una *energía psíquica*. Entre 1890 y 1895 Freud se asoció con Joseph Breuer, quién consideraba que los síntomas neuróticos se explican en términos de corrientes de energía y canales de excitación. Para Breuer la expresión emocional era un fenómeno que implicaba a todo el organismo. Distinguía tres tipos de actividad por los que el sistema nervioso expresa su excitación:

1. La actividad ideacional.
2. La descarga motriz-sistema muscular
3. Afecto vegetativo-visceral.

Fue entonces cuando Freud relacionó las perturbaciones emocionales de sus pacientes con los problemas sexuales que presentaban concluyendo que la energía, que primero pensó física y después psíquica, era mas bien sexual y la llamó libido. Esta energía sexual es capaz de aumentar, disminuir, desplazarse y descargarse. Cuando esta energía es bloqueada, se desvía produciendo ansiedad, somatizaciones o síntomas neuróticos. La energía tiende a distribuirse en forma pareja a todo el cuerpo de manera que cuando hay una descarga ésta fluye en esa dirección para compensarla.

Sin embargo, la teoría de la libido presentaba tres problemas: el primero cuestionaba la relación de la tensión y la experiencia del placer : ¿Cómo es que la tensión referida al campo sexual es asociada con placer ? . El segundo planteaba ¿cómo alguien con vida sexual normal presenta rasgos neuróticos? y por último ¿Cómo la libido puede volverse ansiedad?. Estos problemas llevaron a Freud a un paulatino alejamiento de la teoría de los instintos en dirección de la psicología del ego. En cambio, la respuesta que Reich dio a estas lo llevaron a encontrar su teoría de la economía sexual, ya que para el lo que hace la diferencia es la calidad de la experiencia sexual. Cuando la satisfacción orgástica es insuficiente, entonces pueden explicarse estas preguntas. Reich presentó estas ideas por primera vez en noviembre de 1923 con una ponencia llamada "Genitalidad desde el punto de vista del pronóstico psicoanalítico y la terapia". Después, en el Congreso de Salzburgo en 1924 ahondó en el tema presentando otra ponencia: "La importancia

terapéutica de la libido genital", donde habló sobre la potencia orgástica como la capacidad de una persona de rendirse al flujo de energía biológica sin inhibición, la capacidad de descarga completa de toda la excitación sexual a través de contracciones involuntarias del cuerpo.

La crítica de los colegas psicoanalistas no se hizo esperar, estos consideraban que las neurosis no se debían a una falta de potencia orgástica sino a un disturbio en las relaciones humanas y en lo psicosexual. De modo que aquí comenzaba ya la controversia, mientras la teoría de la economía sexual apuntaba mas hacia el campo de la investigación de la energía física, el psicoanálisis iba más hacia el campo de lo psíquico.

Desde entonces empezaba Reich su larga trayectoria como objeto de controversia, dentro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena algunos lo llamaban *La mascota de Freud* y suponían que estaba destinado a una posición de liderazgo dentro de la asociación.

ANALISIS DEL CARACTER

Otra importante contribución de Reich al psicoanálisis fue la elaboración de una técnica del análisis de las resistencias y de la resistencia transferencial, a lo que llamó *análisis del carácter*.

Desde el punto de vista psicoanalítico, toda neurosis se debe a un conflicto entre demandas instintivas reprimidas y las fuerzas represivas del yo. Este conflicto se expresa en el síntoma neurótico o en el rasgo neurótico del carácter. Técnicamente la solución a este conflicto radica en traer a la conciencia el conflicto inconsciente y hacerlo consciente.

La regla fundamental o regla de la asociación libre, es el requisito previo indispensable en la técnica analítica. Por medio de ella se logra eliminar la selección crítica de material permitiendo así traer al consciente elementos reprimidos, inconscientes e infantiles.

La regla fundamental puede facilitarse gracias a la fuerza de los impulsos inconscientes que emergen a la conciencia y a la acción, pero también puede obstaculizarla otra fuerza

inconsciente que es *la defensa del yo* y que se manifiesta como una resistencia contra la disolución de la represión.

De esto se deriva la necesidad de otra regla práctica: no se puede volver directamente consciente lo inconsciente, hay que eliminar primero las resistencias.

"El paciente debe descubrir primero que se está defendiendo, luego con que medios y, por último, contra que se defiende".¹⁰

El trabajo del analista de volver consciente lo inconsciente se llama interpretación. Ahora, el paciente tiene la necesidad de descargar sus deseos y temores reprimidos en personas y situaciones reales, esto se llama transferencia, que es el establecimiento con el analista de relaciones de amor, odio y angustia. Esta transferencia significa la reactivación de los conflictos infantiles no resueltos, de manera que el análisis de la transferencia, junto con la resolución de las resistencias, constituye el aspecto más importante de la labor analítica.

El método terapéutico está determinado por los siguientes conceptos teóricos:

- el punto de vista tópico: volver consciente lo inconsciente. Reich dice que esto no basta para producir la curación, pues lo que se vuelve consciente es sólo el significado, el contenido ideativo del síntoma.

- el punto de vista dinámico: determina la regla de que esto no debe suceder en forma directa, sino por vía del análisis de la resistencia. Busca la liberación del afecto vinculado a una idea. Esto produce por si mismo un cierto alivio pero muy pocos cambios en cuanto a la fuente de energía del síntoma o del rasgo neurótico del carácter, ya que a pesar de tener conciencia del significado del síntoma, la estasis de la libido persiste.

- el punto de vista económico: determina la regla de que el análisis de la resistencia debe llevarse a cabo en cierto orden, conforme a cada paciente por separado ya que este sufre de una perturbación en su economía sexual y esto sucede de manera particular en cada persona. "Sólo el

¹⁰ Reich, Wilhelm. *Análisis del Carácter*. Pag. 28.

establecimiento de la potencia orgástica dará como resultado un cambio decisivo, en términos económicos".¹¹

Reich aporta el concepto de *coraza caracterológica* y *resistencia carácterológica*, que constituye la forma típica de reaccionar de un paciente en la vida y que por tanto es imposible hacer a un lado durante el análisis, pues esto forma parte integral de la neurosis y aporta un material importantísimo al analista. La totalidad de los rasgos neuróticos de carácter forman un bloque que constituye un mecanismo de defensa, esto es la coraza, cuya finalidad económica es proteger contra los estímulos externos y defender los impulsos libidinales internos.

Un síntoma es percibido por el paciente como algo incómodo, un cuerpo extraño, es algo egodistónico.

Un rasgo neurótico de carácter se percibe como propio, adecuado, que le da un cierto equilibrio a la neurosis, es egosintónico.

Lo que Reich plantea es trabajar con este rasgo neurótico de carácter, en forma sistemática y consecuente hasta lograr que el paciente lo sienta como síntoma, es decir, egodistónico.

Lo esencial es percibir el significado actual de la resistencia caracterológica, una vez que éste se le hace ver al paciente constantemente, llega el momento en que el material infantil correspondiente hace aparición, con ayuda del cual podemos eliminar tal resistencia. Otra diferencia importante planteada por Reich es el énfasis en la interpretación de la defensa del yo en primera instancia y no en la del ello.

POLITICA SEXUAL

Una crisis de tuberculosis hace que Reich tenga que permanecer internado en una clínica en Davos, Suiza. Durante este tiempo escribe una de sus obras más importantes: *La función del*

¹¹*Idem.* Pag. 37.

orgasmo, donde ya comienza a tomar en cuenta los factores sociales de la neurosis. En este libro Reich concluye que una condición indispensable para la obtención de una salud mental duradera es tener una vida sexual satisfactoria. Pero cómo podía darse esto en medio de una moral estricta que prohibía sistemáticamente toda manifestación natural de los impulsos; como el mismo Reich plantea en su artículo sobre "La plaga emocional": "la falta de capacidad para experimentar con regularidad la gratificación orgástica natural, conduce al desarrollo de impulsos secundarios, en particular de impulsos sádicos".¹²

Cuando finalmente curó su tuberculosis, Reich llevaba un objetivo específico para su obra: hacer de la genitalidad un asunto de interés público, cambiando las actitudes de la gente hacia los anticonceptivos, el aborto y las relaciones premaritales y extramaritales.

En esta época era jefe de la Policlínica Psicoanalítica de Viena y jefe del Seminario técnico para los candidatos a analistas. Durante su gestión Reich llegó a la conclusión de que: "La plaga emocional es ese comportamiento humano que, sobre la base de una estructura caracterológica, se hace sentir en las relaciones interpersonales -es decir, sociales- y que se organiza en las correspondientes instituciones".¹³

Como todo lo que emprendiera Reich, su incursión en el campo sociológico fue a fondo; en las calles, en manifestaciones y marchas de protesta nacieron los puntos clave de la exposición que haría sobre la naturaleza de las estructuras políticas del poder y las contradicciones de la conciencia de clase en su libro *Psicología de las Masas del Fascismo*. "Reich se dio cuenta de que el proceso de la represión sexual, que es el punto de origen para los descubrimientos psicoanalíticos, era complementado por el proceso de represión económica que había sido expuesto por los sociólogos marxistas".¹⁴ El punto de contacto entre las dos era la familia patriarcal descrita brillantemente por Engels.

Los problemas de orden social que preocupaban a Reich eran los siguientes:

¹² *Ibid.* Pag. 261.

¹³ *Ibidem.*

¹⁴ Boadella, David. *Wilhelm Reich. The evolution of his work.* Pag. 65.

- 1.- Prevenir las neurosis. Educación y crianza adecuados.
- 2.- Las actitudes negativas, sociales, con respecto al sexo : Reforma sexual.
- 3.- La represión autoritaria en la sociedad: La reforma social como un todo.

Lo que le interesaba a Reich era probar que el psicoanálisis tenía un fundamento materialista :

Demostrar las bases materialistas del psicoanálisis no era difícil. Después de todo, Freud había tenido muchos efectos materiales en sus pacientes histéricas cuando su método de libre asociación removió todos sus síntomas físicos de conversión. Esos movimientos de lo que Freud llamó libido eran más que un concepto mental. El mismo Freud pensó al principio que su origen estaba en algún proceso químico, pero más tarde admitió lo inadecuado de su opinión. A través de su vida Freud fue consciente de la necesidad de darle a sus descubrimientos una base en la biología. En una carta a Fliess, antes del cambio de siglo, le comentó que el término de psicoanálisis era provisional, válido sólo hasta ser reemplazado por la fisiología.¹⁵

Reich era capaz de mostrar el fundamento materialista de cada tema psicoanalítico. Su concepto de libido ya estaba avanzado, teóricamente, en sus conceptos de economía sexual y neurosis vaso-motora y prácticamente en su técnica de análisis del carácter, liberando la energía reprimida por la armadura caracterológica. Reich enfatizaba la naturaleza orgánica de los procesos libidinales y cuando Freud empezaba a hablar de la existencia de un *Instinto de muerte*, Reich opinaba que la destructividad era el resultado de la libido frustrada y dañada.

En diciembre de 1929 Reich acudió a una reunión en casa de Freud donde le habló a un grupo de psicoanalistas sobre *La profilaxis de las neurosis*. En estas reuniones se discutía un punto muy importante: ¿Cuál es la relación entre civilización y neurosis?, ¿Es necesaria la represión sexual y la frustración de los instintos para formar la cultura?. Del resultado de estas discusiones surgió el libro de Freud : *El Malestar en la Cultura*. Y es aquí cuando la brecha entre el camino de investigación de Reich y Freud se abrió irremisiblemente. Mientras el primero hablaba de establecer un movimiento de higiene mental, de la función represora de la familia compulsiva y el problema

¹⁵ *Idem*. Pag. 68.

sociológico de la pubertad, el segundo hablaba de que la existencia de una tendencia a la agresión hacia necesario a la cultura sus más altas demandas, "La civilización está construida sobre la renuncia a la gratificación de los instintos".¹⁶

ALEMANIA Y EL FASCISMO

En 1930 Reich se trasladó a Berlín donde su teoría del orgasmo era mejor entendida, había mayor interés por aprender las técnicas del análisis del carácter y mayor interés en sus teorías sobre el origen social de la neurosis. En aquella época había un número de colegas a favor de los intentos de Reich de unir el psicoanálisis y el marxismo, tales como Otto Fenichel, Eric Fromm, Edith Jacobson y Karen Horney. Existe discrepancia acerca de la militancia de Reich en el partido comunista alemán (el 3º más importante en Alemania), lo que si es seguro es que era miembro de una célula conocida como *Red Block* en Wilmersdorferstrasse, que era una colonia de artistas, de unos 20 miembros, entre los cuales había 2 actores de vanguardia del teatro *The Mouse Trap*, varias mujeres, un agente de seguros, varios obreros y una bailarina : Elsa Linderburg, quien se convertiría en la segunda esposa de Reich tiempo después.

En esta época existían en Alemania unas 80 organizaciones dedicadas a la obtención de reformas sexuales como el control natal y la legalización del aborto. Contaban con unos 350,000 miembros. Reich propuso que estas organizaciones formaran un frente común con miembros de todos los partidos políticos principales. El Comité Central del Partido Comunista Alemán aceptó su propuesta y en 1931 se formó la Asociación Nacional Alemana para una Política Sexual Proletaria. Al cabo del tiempo esta nueva asociación contaba ya con unos 40,000 miembros. Reich viajaba por toda Alemania, encontrándose con grupos de jóvenes, ayudando a levantar clínicas y liderando discusiones. En el Otoño de 1931 tuvo lugar, en Düsseldorf, el Primer Congreso de la Asociación Alemana para una Política Sexual Proletaria, donde se propuso el siguiente programa:

¹⁶ *Ibid.* Pag. 79.

1.- Distribución gratuita de anticonceptivos. Propaganda masiva de control natal, para evitar la necesidad del aborto.

2.- Anulación de las leyes contra el aborto. Presupuesto para abortos gratuitos en clínicas públicas, garantías financieras y médicas para mujeres embarazadas y mujeres lactando.

3.- Anulación de cualquier distinción legal entre casados y solteros. Libertad de divorcio. Eliminación de la prostitución a través de cambios económicos y sexoeconómicos para erradicar las causas.

4.- Eliminación de enfermedades venéreas vía educación sexual completa.

5.- Prevención de las neurosis y problemas sexuales a través de una educación positiva hacia la vida. Estudio de los principios de la pedagogía sexual. Establecimiento de clínicas terapéuticas.

6.- Entrenamiento de doctores, maestros, trabajadores sociales, en lo referente a higiene sexual.

7.- Tratamiento más que castigo para ofensores sexuales. Protección de niños y adolescentes contra seducción adulta.

Entre 1930 y 1933 Reich pudo estudiar de cerca el fenómeno del fascismo que representaba la antítesis de todo aquello por lo que había luchado desde los 20. Para que el fascismo triunfara necesitaba atraer precisamente a los elementos irracionales, místicos y emocionalmente infantiles de la gente y reforzar su necesidad de colgarse a las figuras de autoridad que prometían una *vida nueva*. Así como Reich había descubierto que los pacientes no necesariamente mejoran después de hacer consciente lo inconsciente, en el caso del marxismo, los trabajadores no necesariamente se vuelven revolucionarios de cara a la miseria económica. Reich aseguraba que una psicología social era necesaria para explicar la contradicción entre las frustraciones económicas del proletariado y su falta de afirmación revolucionaria contra sus condiciones sociales. Así como la armadura de carácter previene al paciente de tocar una emoción interna verdadera, así también previene al ciudadano de tomar una estancia agresiva en los problemas sociales. Cuando Reich escribió *Psicología de las masas del Fascismo* en 1933, se

estaría anticipando 10 años antes de que Fromm escribiera *Escape de la libertad* y casi 20 años antes de que el mismo escribiera *La Personalidad Autoritaria*. 1933 también es el año en que Hitler ascendió al poder y Reich huyó como refugiado a Viena, donde permaneció sólo dos meses, pues su refutación al Instinto de Muerte y su visión marxista le provocaron la hostilidad de sus colegas. De modo que marchó a Copenhague, donde fue invitado a trabajar.

EL CUERPO CONTRA EL INSTINTO DE MUERTE

Paralelamente con sus luchas sociales, Reich desarrollaba su teoría del análisis del carácter. Durante los años 20 y hasta 1934 enfocó su trabajo en tres puntos fundamentalmente:

1. El desarrollo de una tipología de estructuras neuróticas del carácter y su etiología. Aquí encontramos un elemento que lo diferencia del psicoanálisis clásico: Reich distingue entre las diferentes estructuras del carácter basándose en la presencia o ausencia de potencia orgástica. Lo que hace que el restablecimiento de ésta, sea la meta terapéutica del análisis.

2. La diferencia entre el carácter genital, como modelo de salud, y el carácter neurótico.

3. El problema del masoquismo.

En un principio, Freud veía el masoquismo como la expresión de impulsos destructivos de un individuo, frustrado y temeroso del castigo, contra el mundo que percibe básicamente hostil. Este punto de vista continúa ajustándose al principio del placer, el dañarse a sí mismo, ya sea física o psicológicamente, es menos doloroso que perder el amor de sus padres o seres queridos, menos doloroso que el miedo al castigo que implicaría expresar coraje.

Cerca de 1920, Freud pensó que tenía que ir más allá del principio del placer, ya que éste no le bastaba para explicar ciertos fenómenos repetitivos como: algunos juegos compulsivos, sueños recurrentes de los neuróticos de guerra, patrones autodestructivos de conducta, etc. A partir de entonces, Freud explicaba estos fenómenos a través de un *instinto de muerte* como causante

de un masoquismo primario. El mismo instinto podía estar dirigido al mundo en forma de necesidades y acciones sádicas.

La teoría clínica de Reich, sin duda más positiva, chocaba con el nuevo concepto freudiano. Y, a pesar de los esfuerzos de Reich por evitar una confrontación directa con Freud, en 1932 publica el caso de un paciente masoquista en un artículo que retaba directamente la teoría del instinto de muerte. Sumado a esto la actividad política de Reich, el resultado era un Freud bastante enojado con su *mascofa*. Todo esto provocaría la ruptura de Reich con la Asociación Psicoanalítica de Viena. Después, Reich, recibió una invitación para trabajar en Dinamarca y permaneció en Copenhague sólo unos cuantos meses, ya que también fue hostigado tanto por la prensa como por la comunidad científica danesa. Vivió temporalmente en Suecia y, finalmente, el novelista noruego Sigurd Hoel, junto con su esposa, la psicoanalista Nic Hoel, ayudaron a Reich a trasladarse a Oslo. En 1934, Reich fue definitivamente excluido de la Asociación Psicoanalítica Internacional.

"LA ORGONTERAPIA CARACTERO-ANALITICA"

Durante los años que estuvo en Noruega, las observaciones de Reich y su trabajo directo con el cuerpo se incrementaron en forma importante. En esta época realizó experimentos bio-eléctricos tratando de estudiar el flujo de electricidad en el cuerpo en situaciones de placer y de ansiedad. La expresión corporal, el movimiento y la sensibilidad ante variaciones como diferencias en el color de la piel, en la temperatura y la expresión de la cara, cobraron gran importancia. "Una determinada estructura psíquica es al mismo tiempo una determinada estructura biofísica".¹⁷

Finalmente, Reich, que ya no pertenecía a la Asociación Psicoanalítica Internacional, se sintió más libre para romper con dos tabúes psicoanalíticos fuertes: No tocar al paciente y no ver al paciente desnudo.

¹⁷ Reich, Wilhelm. *La Función del Orgasmo*. Pag. 234.

Dado que se supone que el analista debe ser neutro, como una *pantalla en blanco* y tocar supone una *gratificación* para el paciente, tocar viola el principio de neutralidad analítica. De igual manera, la desnudez o semidesnudez del paciente agrandaría los significados eróticos de la situación analítica, confundiendo el trabajo.

Reich tocaba al paciente presionando con su pulgar o la palma de la mano en algún segmento particular de la armadura caracterial, esta presión estimulaba frecuentemente una explosión de llanto o rabia." Por ejemplo, si se suprime un impulso de llorar, se ponen tensos no sólo el labio inferior, sino toda la musculatura de la boca, la mandíbula y la garganta, es decir, todos los músculos que, como unidad funcional, entran en actividad durante el proceso del llanto".¹⁸ El toque que hacía, era neutral no expresaba ningún tipo de afecto.

Tocar al paciente o verlo desnudo constituyen dos de los aspectos más controvertidos de la técnica reichiana. Los prejuicios que acarrearán estas partes de la técnica no deberían distorsionar la meta de la misma: disolver las rigideces musculares y caracteriales, provocar el surgimiento de las emociones fuertes y desbloquear la energía, trabajar a través de la ansiedad conectada con sensaciones placenteras y restablecer la potencia orgástica. "Aflojando las actitudes caracterológicas crónicas podemos producir reacciones en el sistema vegetativo".¹⁹

Uno de los avances terapéuticos de Reich durante ésta época era el énfasis en la respiración:

La función biológica de la respiración es la de introducir oxígeno y eliminar bióxido de carbono del organismo. El oxígeno del aire introducido realiza la combustión de los alimentos digeridos en el organismo. Químicamente, combustión es todo aquello que consiste en la formación de compuestos de la sustancia del cuerpo con el oxígeno. La energía se crea por medio de la combustión. Sin oxígeno, no hay combustión y, por lo tanto, no hay producción de energía. En el organismo, la combustión de los alimentos crea energía. En ese proceso se crean el calor y la energía cinética. La bioelectricidad también es creada en este proceso de combustión. Si se reduce la respiración, se introduce menos oxígeno; sólo penetra la cantidad suficiente para mantener la vida. Si se crea en el organismo una cantidad menor de energía, los impulsos vegetativos son menos intensos y por lo

¹⁸ *Idem.* pag. 235

¹⁹ *Ibid.* pag. 233

tanto más fácil de dominar. La inhibición de la respiración, tal cual se encuentra regularmente en los neuróticos, tiene, desde el punto de vista biológico, la función de reducir la producción de energía en el organismo, y, de tal forma, de reducir la producción de angustia.²⁰

Reich comenzó a llamar a su forma de hacer terapia: *Vegetoterapia Caracteroanalítica*. El nombre de vegetoterapia deriva de la vinculación del trabajo de Reich con el sistema nervioso vegetativo ó autónomo, y, sobre todo refleja su creciente interés en la expresión corporal de las emociones y los cambios energéticos del paciente. Este es invitado a recostarse y respirar, llamándole la atención sobre la variedad de formas en la que reprime la inspiración y expiración naturales. Cuando la respiración del paciente era inhibida o forzada, Reich utilizaba el toque para estimular el flujo emocional y junto con esto, una respiración más completa.

Durante los 30, Reich pudo desarrollar una especial habilidad para detectar el modo en que la armadura caracterial estaba expresada en diferentes segmentos del cuerpo, como la experimentaba el paciente y podía detectar los signos de una incipiente disolución de la misma. El paciente presentaba ansiedad al sentir más libremente, sobre todo la excitación genital cuando la armadura estaba más disuelta. Reich insistiría en trabajar el desbloqueo y disolución de la coraza, partiendo de la cabeza hacia los genitales, esto implica desde un punto de vista psicodinámico : "elaborar de forma adecuada el trabajo preedípico, pregenital antes que la situación edípica fálica [...] Supone, a su vez, el respeto del ritmo biológico, del ritmo del crecimiento, en cuanto que se reactivan las emociones, se reactiva la historia de la persona a través del proceso evolutivo biopsíquico desde la vida intrauterina hasta la estructuración del carácter".²¹

El trabajo directo con el cuerpo, permitía a Reich observar un modelo miniatura de la potencia orgástica dentro de una sesión. Al trabajar correctamente, puede observarse que la respiración más fluida a través de todo el cuerpo, trae consigo sensaciones de placer en cada exhalación, produciendo una serie de movimientos espontáneos que van a través del cuerpo desde

²⁰ *Ibid.* Pag. 240.

²¹ Navarro, Federico. *Metodología de la Vegetoterapia-Characteroanalítica. A partir de Wilhelm Reich*. Prologo Xavier Serrano.

la garganta hacia abajo y hacia arriba, como una especie de oleaje. Reich llamó a estos movimientos: Reflejo del Orgasmo. El *sine qua non* eran fuertes sensaciones de corrientes placenteras por todo el cuerpo, sin embargo, es importante señalar que no es propiamente un orgasmo, con su descarga de excitación característica, lo que el paciente experimentaba en una sesión de este tipo. Alexander Lowen lo destacó de su propio tratamiento con Reich, afirmando que es posible experimentar el reflejo del orgasmo sin que ello signifique que se es orgáستicamente potente durante el coito.

"Al observar el cuerpo desnudo o semidesnudo, concentrando directamente su atención en los cambios corporales, Reich iba acercándose a donde, por tanto tiempo, había querido: una terapia que sacaba y trataba con las emociones más profundas y con la corriente de energía que ahora llamaba 'bio-electricidad'. Reich amaba lo concreto, lo tangible".²²

A veces, las reacciones corporales que experimentaban los pacientes eran muy intensas, a veces hasta peligrosas. Es por eso que Reich estaba renuente a que su terapia fuera practicada por personas que no fueran médicos. Temía que personas no entrenadas tomaran sus técnicas y que cometieran errores irresponsables, o las diluyeran volviéndolas superficiales. De modo que Reich nunca encontró la manera de popularizar su terapia, más aún, tendía a lo contrario. Trataba de mantener un control estricto sobre aquellos que utilizaran su técnicas. Reich realizaba en ésta época experimentos destinados a demostrar la existencia física de la energía vital (libido, bioeléctrica, etc.). El estudio de microorganismos, particularmente la división celular, aumentó la convicción de Reich de que el reflejo del orgasmo y la potencia orgástica tenían que ver con los procesos de vida básicos, procesos que trascendían el fenómeno puramente psicológico.

La fórmula del orgasmo, que dirige la investigación económico-sexual, es la siguiente:

TENSION MECANICA—— CARGA BIOELECTRICA ----- DESCARGA
BIOELECTRICA ——RELAJACIÓN MECANICA.

Esta demostró ser la fórmula del funcionamiento vital en general. Su descubrimiento condujo al estudio de la organización de la substancia viva a partir

²² Sharaf, Myron. *Fury on Earth*. Pag. 239.

de la substancia no- viva, o sea a la investigación experimental con biones y últimamente, al descubrimiento de la radiación orgónica.²³

Reich comienza a llamar *orgón* a la energía vital a partir de ésta época. El objetivo terapéutico se plantea como la recuperación del ritmo pulsátil de esta energía, capacidad de carga, descarga y flujo de la misma. De modo que el término *orgonterapia caracterooanáltica* sustituye a partir de ese momento a los de economía sexual, análisis del carácter y vegetoterapia caracterooanáltica.

La experiencia ha demostrado incontestablemente que el conocimiento de las funciones emocionales de la energía biológica es indispensable para la comprensión de sus funciones fisiológicas y físicas. Las emociones biológicas que gobiernan los procesos psíquicos son en sí mismas la expresión inmediata de una energía estrictamente física: el orgón cósmico.²⁴

Durante los 30 y los 40 los psiquiatras utilizaban electroshocks, los psicoanalistas se limitaban estrictamente a hablar con los pacientes. Mientras tanto, Reich los veía casi desnudos, los tocaba y estos le reportaban toda clase de excitaciones, incluyendo el reflejo del orgasmo. Sin duda, Reich causaba controversia, como ya era su costumbre.

Noruega dejó de ser un buen lugar para trabajar, Reich tenía enemigos y las autoridades lo acosaban constantemente. En 1938, Theodore P. Wolfe, miembro del Departamento de Psiquiatría en el Columbia Medical School, ayudó a Reich para que emigrara a Estados Unidos, ya que estaba muy interesado en su trabajo. De modo que, en agosto de 1939, Reich abordo el *Stavenger Fjord*, el último barco en zarpar de Noruega hacia Estados Unidos antes de que la 2a Guerra Mundial estallara el 3 de septiembre. Una vez más, su trabajo lo obligaba a emigrar, al tiempo que le abría la puerta hacia su nuevo destino.

En América, Reich continuó trabajando con sus descubrimientos sobre la energía orgón. Sin embargo, esto no significaba que dejara de interesarse por el área clínica y social de su

²³ Reich, Wilhelm. *La Función del Orgasmo*. pag 17.

²⁴ *Idem*. "Prefacio".

práctica. Lo que si abandonó casi por completo fue el psicoanálisis y el marxismo. También en esta etapa de su vida se interesó mucho más por el entrenamiento de terapeutas.

Inicialmente su técnica terapéutica era muy similar a la que utilizaba en Noruega. De hecho, la primera edición americana de *La función del orgasmo* contiene la misma descripción que hiciera sobre su técnica en 1937.

En este período es cuando llega a la conclusión de que la armadura caracteriológica se divide en segmentos, los cuales llevan un orden de la cabeza a la pelvis que corresponde con la evolución y el desarrollo psico-sexual de la persona. Los flujos y excitaciones corporales -percibidos ahora por Reich como corrientes de orgón- fluían verticalmente a lo largo del eje del cuerpo.

Los segmentos de la armadura son siete, y son los siguientes:

1. Segmento ocular: músculos ópticos, la frente.
2. Segmento oral: musculatura de la barbilla, garganta y parte posterior del cráneo.
3. Segmento cervical: musculatura profunda del cuello y parte alta de la espalda.
4. Segmento torácico: tórax y brazos.
5. Segmento diafragmático: diafragma, estómago, plexo solar, páncreas, hígado, y los grupos musculares que corren a lo largo de la última vértebra dorsal.
6. Segmento abdominal: músculos grandes del abdomen, parte alta de la pelvis y espalda baja.
7. Segmento pélvico: pelvis y piernas.

Cuando Reich trabajaba con el análisis del carácter lo hacía de la superficie a lo profundo, de los rasgos de carácter mas superficiales a las emociones más profundas. En el caso de los segmentos, también insistía en el orden de arriba hacia abajo, que es el modo en que fluye la energía. "Los mismos principios energéticos existen en la base de la medicina homeopática, de la acupuntura, de la medicina hindú y tibetana y en los fenómenos denominados parapsicológicos y

de la energía visible a través del aura o efecto Kirlian (definido por Reich en 1948 como campo orgonótico pulsátil)".²⁵

Los segmentos son como una especie de anillos contráctiles que bloquean la circulación natural de la energía. Cada segmento se trabaja de un modo especial; por ejemplo, al trabajar con el segundo y tercer segmento Reich a veces le pedía a los pacientes que introdujeran su dedo en la garganta para que surgieran las náuseas y de este modo se activaran los músculos profundos del cuello, llegando a veces hasta el vómito. Esto, según Reich, combatía la tendencia de *tragarse las emociones* que presentaban estos pacientes. A esto le llamó *reflejo de vómito*.

Reich hacía hincapié en que él no hacía fisioterapia, el trabajo con los músculos era sólo en función de la expresión de las emociones, de tal forma que el paciente lograra experimentarlas a través de su cuerpo. La terapia estaba dirigida hacia una expresión ordenada de las emociones. ¿Que emoción está mas cerca de la superficie?, esto es algo que distingue fundamentalmente la terapia reichiana de otras más recientes, como la de los grupos de encuentro que presionan para que salgan los sentimientos en forma caótica.

En esta época los puntos fundamentales de su investigación fueron los segmentos de la armadura y las corrientes de energía en el ser humano y en la atmósfera.

Reich murió el 3 de Noviembre de 1957, purgaba una condena de dos años acusado de violar la reglamentación de la *Food and Drug Administration*. Algunos piensan que los motivos de su arresto fueron de orden político. Tanto el campo de sus investigaciones como el lazo que lo unía en el pasado con grupos de izquierda, eran razones suficientes para provocar la paranoia de un país en guerra fría.

Después de todo, Reich, a veces contradictorio, siempre controvertido, sentó las bases de una psicología somática. Su trabajo productivo abarca cuarenta años a lo largo de seis países. Todas las terapias que se denominen a si mismas *corporales* se hallan siempre influenciadas por los hallazgos de Reich. Parece que descubrió *demasiado*. Fue de la psicología a la biología y la

²⁵ Navarro, Federico. *Metodología de la Vegetoterapia—Caracteroanalítica. A partir de Wilhelm Reich*. "Introducción"

sociología, y de ahí a la física y a la atmósfera. Visionario, y como tal, rara vez comprendido más bien estuvo destinado a ser un *rompe-esquemas* y murió en congruencia con esto. La obra de Reich fue destruida por orden de la corte en 1956.

LA TERAPIA PSICO-CORPORAL EN LA ACTUALIDAD

Finalmente, ¿Cuál es la relación entre la vegetoterapia de Reich y las técnicas psicocorporales en la actualidad, como la Primal de Janov, la Gestalt de Perls ó la Bioenergética de Lowen?

Reich fue resucitado en el final de los 60 y principios de los 70. Cuando los jóvenes se rebelaban contra la autoridad, cuando todas las reglas morales y sociales sufrían un terremoto desde sus cimientos. Los hippies proclamaban su slogan de *amor y paz*, corrían desnudos y se entregaban a la búsqueda del placer. En Estados Unidos los jóvenes protestaban contra la guerra de Vietnam; y justo en medio de este espíritu de rebeldía, el gran *rompe-esquemas* fue retomado.

Sin embargo, salieron a la luz una cantidad considerable de técnicas corporales que muchas veces no tenían bases científicas y eran utilizadas por terapeutas poco profesionales. "Ninguna de estas técnicas involucra un trabajo sistemático a través de las capas de defensa del carácter y los segmentos de la armadura muscular. Ninguna postula la liberación de la energía de ninguno de estos bloques defensivos. Ninguna tiene como meta terapéutica la potencia orgástica o el reflejo del orgasmo".²⁶

No obstante, es necesario señalar el hecho de que el modo en que se retoman los conceptos y las aportaciones de Reich tiene que ver con la variedad de países y distintos momentos en los que realizó sus investigaciones. De tal suerte que en Europa, por ejemplo, se trabaja de un modo más *ortodoxo*, un poco con la misma escrupulosidad que lo hiciera el mismo

²⁶ Sharaf, Myron. *Fury on Earth*. Pag. 244.

Reich cuando vivió en Noruega. Uno de sus alumnos mas relevantes de ese tiempo, Ola Raknes, preparó a su vez a nuevas generaciones de terapeutas con la misma escuela que él tuvo, de ahí surge Federico Navarro, que forma a italianos y a españoles, los primeros trabajan ahora algo que llaman *Psicoterapia Funcional* y los segundos prefieren continuar con el término de *vegetoterapia caracteroolítica*, metodología clínica de la *orgonoterapia*.

En una línea que podemos llamar *neo-reichiana*, encontramos : *el Centro de Psicología Biodinámica* en Londres, fundado en 1970, por Gerda Boyensen quien continuó desarrollando el trabajo de Reich en Escandinavia. La terapia *Gestáltica* creada por Fritz Perls, ex-paciente y discípulo de Reich, en la que se hace énfasis en la manifestación de los sentimientos desde el cuerpo pero no se toca a los pacientes directamente, mientras que en la terapia *Primal* de Janov, sí se toca directamente el cuerpo y el énfasis reside en la expresión emocional profunda, regresiva, pero de forma inconsciente. La *Biosíntesis* creada por David Boadella, cuyo concepto central habla de tres corrientes energéticas fundamentales en el cuerpo, asociadas con las capas embrionarias celulares del óvulo fertilizado (ectodermo, endodermo y mesodermo). Stanley Keleman creó en 1970 el *Centro de Estudios Energéticos* y desarrolló una teoría muy completa sobre los procesos somáticos. Otras, como la *Integración Sico Corporal* de M. Costa, la *Somatoterapia* de R. Meyer, La *Integración Postural* de J.Painter, etc, etc.

La *Bioenergética* de Lowen fue fundada en Nueva York en 1956, "representa esencialmente, como lo ha señalado el propio Lowen, una popularización y amplificación del trabajo de Reich"²⁷. Esta técnica será revisada ampliamente en un capítulo posterior.

²⁷ *Idem.* pag. 244.

2. EL CUERPO COMO RECURSO EXPRESIVO DEL ACTOR

*El cuerpo es el primer y el más natural instrumento del hombre.
O. más exactamente. sin hablar de instrumento, el cuerpo es el
primer y más natural objeto técnico y al mismo tiempo, medio
técnico del hombre...*

M. Mauss

El concepto de *técnica* según el sentido conveniente para los estudios hechos por Eugenio Barba y demás colaboradores en el *International School of Theatre Anthropology*, se refiere a una forma particular de utilizar el cuerpo. Es muy distinta la manera en que utilizamos el cuerpo en la vida cotidiana, a la manera en como lo utilizamos en una situación de representación. Existen, a nivel cotidiano, diferentes técnicas del cuerpo para las diferentes actividades cotidianas que realizamos a lo largo de la vida, dichas técnicas están determinadas por el entorno social y cultural y mantienen el principio del menor esfuerzo, es decir, conseguir un máximo rendimiento con el mínimo gasto de energía que sea posible. Visto así, la gente camina, come, duerme, pare hijos, trabaja, etc. de modo distinto en cada región del mundo, según las propias técnicas que cada cultura ha desarrollado para ello. De igual forma existen *técnicas extra-cotidianas* del cuerpo, que son aquellas que no respetan los condicionamientos habituales del manejo del cuerpo y que al contrario de las *técnicas cotidianas*, se caracterizan por un derroche de energía en cada acción.

La *Antropología Teatral* estudia el comportamiento fisiológico y sociocultural del ser humano en situaciones de representación y busca aquellos principios similares a pesar de los estilos propios de cada tradición, es decir, principios similares dentro de las *técnicas extra-cotidianas* del cuerpo.

Ahora bien, podemos decir que dentro de lo que serían las *técnicas extra-cotidianas* del cuerpo existen dos caminos para el actor. Uno es el camino de la *inculturación*, que utiliza la espontaneidad como principal herramienta, todo lo que el actor ya trae, su propio bagaje cultural. Es el camino de la *espontaneidad elaborada* o *psicotecnia* de Stanislavski, un procedimiento mental

que vivifica la naturaleza inculturada del actor a través del *sí mágico*, la *identificación con el personaje*, etc. el actor altera su comportamiento diario, modifica su manera habitual de ser y materializa el personaje. Es un teatro esencialmente de *bases psicológicas*.

El otro camino es la utilización de técnicas específicas del cuerpo distintas de las que se usan en la vida cotidiana. Se reniega de la propia naturaleza y se impone otro modo de comportamiento escénico. Significa someterse a un proceso de *aculturación* que artificializa el comportamiento del actor y le confiere otra calidad de energía. Este es un teatro de *bases fisiológicas*.

Esto nos habla de distintos procesos para alcanzar la expresividad y de los distintos niveles de organización que la constituyen. La Antropología Teatral propone un nivel de base de organización que define como *pre-expresivo*, que es aquel en el que las *técnicas extra-cotidianas* se relacionan con la energía del actor en estado puro :

. . . se ocupa de hacer rendir escénicamente viva la energía del actor, en cómo hacer que una presencia golpee inmediatamente la atención del espectador.

La antropología teatral postula que el nivel pre-expresivo se da en las raíces de las diferentes técnicas actorales... la pre-expresividad utiliza entonces unos principios para hacer adquirir la presencia y la vida al performer... Así la antropología teatral confronta y compara las técnicas de los actores y bailarines a un nivel transcultural, y a través del comportamiento escénico revela que algunos de los principios de la pre-expresividad son más comunes y universales de cuanto se puede imaginar a primera vista. ¹

EL TEATRO DE BASES FISIOLÓGICAS

En este capítulo pretendo hablar sobre algunas de las teorías que desarrollaron algunos personajes del mundo teatral del siglo XX que pueden ser catalogadas dentro del concepto de *teatro de bases fisiológicas*, ya que todas ellas le confieren al cuerpo un papel importante dentro del

¹ E. Barba. "Pre- Expresividad", en *El Arte Secreto del Actor*, Pag. 262.

oficio actoral. Sin embargo, para hablar de estos revolucionarios hombres de teatro es necesario partir del principio y el principio siempre es, necesariamente, Stanislavski.

La teoría de actuación desarrollada por Stanislavski es resultado de la experiencia adquirida durante toda una vida dedicada al arte escénico, años de experiencia como actor y director caracterizados por un afán de búsqueda constante :

"Lo que condujo a Stanislavski abandonar los métodos del director autócrata y a ir en busca de las leyes psicofísicas y psicológicas elementales de la actuación fue su estudio de los métodos de los grandes actores..."²

Stanislavski se dio cuenta, en primer lugar, que el estado de ánimo de un actor en el escenario no sólo es antinatural sino que puede ser incluso, uno de sus mayores obstáculos. Así fue como emprendió la búsqueda de una condición distinta de la mente y del cuerpo del actor en el escenario, lo llamo *estado de ánimo creador*. Ante esto surgieron varias preguntas: ¿Cuáles son los medios técnicos para lograr este *estado de ánimo creador*? ¿Cuáles son los elementos constitutivos y la naturaleza del *ánimo creador*? ¿Será posible crear las condiciones favorables para que surja la inspiración?

Su primera observación al respecto, fue que el *estado de animo creador* del actor estaba ligado invariablemente a una completa libertad del cuerpo, solo así el actor era capaz de expresar con el cuerpo lo que su alma sentía. Esto contribuía además, a que el actor concentráse su atención en el escenario y se olvidara del público. Stanislavski llegó entonces a la conclusión de que la naturaleza física y espiritual del actor debía concentrarse en el alma del personaje que representaba en el escenario y que ningún papel podía ser representado por un actor que no creyera verdaderamente en él.

El actor debe creer en si mismo y en lo que lo rodea, debe buscar la verdad. Para Stanislavski la labor del actor empezaba desde el momento en que lo que él llama el *si mágico* aparecía en su alma y su imaginación.

² D. Magarshak. "Ensayo" en *El arte Escénico*, de K. Stanislavski. Pag. 10.

Mientras existiera la realidad tangible y la verdad tangible, en las que el hombre no podía dejar de creer, no podía decirse que hubiera empezado la obra creadora del actor. Pero cuando el "sí" creador, es decir, la verdad potencial, imaginaria, hacía su aparición, el actor descubría que era capaz de creer en ella tan sinceramente, si no con entusiasmo aún mayor, como en la vida real.³

La sensación de verdad al igual que la concentración y la relajación muscular es susceptible de desarrollarse y esto es posible lograrlo mediante ejercicios específicos. Stanislavski se dedicó a encontrar los recursos del arte creador que le son comunes a todos los actores. Estos procesos psicofísicos y psicológicos elementales forman lo que Stanislavski llamo la *psicotécnica* de su sistema.

Stanislavski describe la base de su sistema en : *Mi vida en el Arte*, formado por las leyes de la naturaleza orgánica del actor. Lo divide en dos partes principales: 1) la labor interior y exterior del actor sobre sí mismo y 2) la labor interior y exterior del actor sobre su papel.

Este es el sistema del que casi todos los que aspiran a trabajar en el escenario han oído hablar, o leído en las obras de Stanislavski, o aprendido de lo que sus maestros han interpretado del mismo. Pero es poco difundido el giro interesante que dio Stanislavski a su teoría hacia el final de su vida.

EL METODO DE LAS ACCIONES FISICAS

Stanislavski descubrió al final de su vida que las emociones no pueden ser reproducidas a voluntad y que el actor debía preguntarse ¿qué tengo que hacer? en lugar de ¿qué tengo que sentir?, "entendió que más que una memoria emocional, existía en el actor una memoria corporal".

4

³ *Idem.* Pag. 23.

⁴ S. Jiménez. *El Evangelio de Stanislavski.* Pag. 9.

En 1938, pocos meses antes de su muerte, Stanislavski reunió a un grupo de directores para montar un espectáculo con el único fin de investigar y poner a prueba sus nuevas ideas sobre el arte escénico. Para él era fundamental el estudio continuo, el trabajo constante de autoperfeccionamiento. Considera que el arte teatral:

Es un arte vivo, y como tal, esta sujeto a un constante desarrollo y movimiento... El arte de esta naturaleza requiere una técnica muy especial: no la técnica del aprendizaje de definidos métodos teatrales, sino la técnica que les permitirá dominar las leyes de la naturaleza creadora humana...Es una técnica que nosotros denominamos Método de acciones físicas.⁵

Este *nuevo método* no contiene, según sus propias palabras, más de *cinco a diez mandamientos* que ayudan al actor en su búsqueda del verdadero camino para encontrar al personaje, a través de toda su trayectoria. Según Vladimir O. Toporkov, uno de los directores integrantes del grupo de investigación arriba citado, no puede decirse que Stanislavski aportara algo realmente nuevo o contradictorio a los anteriores principios del *Sistema*. Los puntos de apoyo para dicho *Sistema* eran el ritmo, la idea, el objetivo, etc. sin embargo, en esta última etapa de su investigación lo redujo todo a la acción física.

La principal materia de estudio de Stanislavski durante toda su vida fue la acción humana; por lo tanto, las enseñanzas sobre las acciones físicas y psicológicas impregnan su técnica de principio a fin. El progreso del Sistema dependía de que tanto hubiera aprendido Stanislavski acerca de la acción humana. Stanislavski atribuyó un papel vital al Método de acciones físicas después de haber descubierto que una acción física es la llave de las emociones del actor.⁶

De esta manera basaba su sistema no ya en la psicología sino en la fisiología. Así la acción física era el anzuelo para que surgiera la emoción. "En la concepción de Stanislavski las acciones

⁵ K. Stanislavski. "Las acciones físicas como metodología" de Vladimir Toporkov, en *El Evangelio de Stanislavski*. Pag. 292.

⁶ S. Moore. "Sobre el Método de Acciones Físicas" en *El Evangelio de Stanislavski*. Pag. 296.

físicas son elementos del comportamiento, acciones elementales verdaderamente físicas pero ligadas al hecho de hacer reaccionar a los demás."⁷

LA BIOMECANICA

Los verdaderos alumnos no son jamás alumnos. Un verdadero alumno de Stanislavski fue Meyerhold. El no aplicaba el Sistema escolásticamente. Daba su propia respuesta.

Grotowski

Parece que la última propuesta de Stanislavski lo acercaba más a su alumno disidente, sin embargo hay diferencias importantes en cuanto a lo que ambos teóricos plantean. Analicemos entonces las propuestas de Meyerhold para entenderlas.

Meyerhold tenía una obsesión: ¿cómo debe moverse un actor en escena?. Para resolver esto se dio a la tarea de crear una técnica del movimiento escénico basándose en la danza, la música, el atletismo, la esgrima, los principios fundamentales de la Commedia dell' Arte y el teatro oriental.

Todas estas son *técnicas extra-cotidianas* del cuerpo que confieren al actor una calidad de energía que lo vuelven pre-expresivo, su presencia es aún antes de que comience a expresar algo. Es lo que establece la relación actor - espectador a nivel sensorial antes que el intelecto y la emotividad psicológica. Esto es claro en lo que se llama *teatro codificado*, que es aquel que se transmite de generación en generación a base de formas ya establecidas e inamovibles. Es un complejo de signos que el actor logra representar a través de un entrenamiento riguroso :

De origen religioso, como todo espectáculo primitivo, y con un repertorio tomado de los textos sagrados, el teatro balinés conserva, efectivamente, un carácter mágico y conjuratorio, en donde los símbolos del Bien y del mal suelen trabar combate en cada representación, para la cual el actor - bailarín ha tenido que

⁷ J. Grotowski. "Respuesta a Stanislavski" en *El Evangelio de Stanislavski*. Pag. 493.

prepararse desde los seis a ocho años, sin poder introducir, desde luego, variaciones individuales: 'No se les pide ni análisis de lo que hacen ni creatividad personal. Debían y deben, todavía, formar parte de un conjunto y atenerse con exactitud a una estética colectiva casi inmutable'.⁸

Meyerhold afirma que el ritmo escénico es por fuerza distinto del ritmo cotidiano y para que el actor logre entrar en el ritmo escénico debe ser capaz de escindirse, renunciar a su sincronía orgánica entre ritmo vocal y ritmo físico. Es decir, encontrar las leyes específicas de la escena. He aquí una de las diferencias fundamentales entre Stanislavski y Meyerhold, mientras el primero pretende encontrar las leyes de la representación en la organicidad del actor, el segundo pretende encontrarlas rompiendo esta organicidad, mediante un comportamiento artificial.

Para Meyerhold la plástica es una palabra clave dentro de su propuesta de *Teatro de la convención o artificio consciente*. "Las palabras valen para el oído, la plástica para los ojos. La fantasía del espectador trabaja bajo el impulso de dos impresiones: visual y auditiva".⁹ Para Meyerhold es esencial que el público sea un espectador activo del espectáculo, la fantasía debe ser estimulada por la representación; sin embargo, el teatro naturalista le niega al espectador esta posibilidad. Por otro lado, según Stanislavski sólo un arte que reflejara de modo auténtico la naturaleza humana podía ser un medio eficaz para educar al espectador. Stanislavski buscaba una interpretación brillante y auténticamente orgánica. El trabajo debía partir en primer término de uno mismo, de las cualidades personales del actor,

Para Meyerhold el cuerpo es un instrumento de creación cuyas sonoridades, texturas y líneas construyen una fuente rica en posibilidades de expresión. El público capta mucho más allá de las palabras y el objetivo de su investigación constante era lograr transmitir a través de las pausas, de los silencios y de la musicalidad del movimiento. Meyerhold sabía que el cuerpo no miente, las palabras pueden decir algo y el cuerpo contradecirlo al mismo tiempo. "La verdad de las relaciones humanas está determinada por los gestos, las poses, las miradas, los silencios".¹⁰

⁸ O. Zorrilla. *El Teatro Mágico de Antonin Artaud*. Pag. 22

⁹ V. Meyerhold. "Meyerhold : El Grotesco, es decir La Biomecánica" , en *El Arte Escénico del Actor*, Pag. 164.

¹⁰ V.E. Meyerhold. *El Teatro Teatral*. Pag. 52.

Según Meyerhold, el nuevo teatro debía ser dinámico, no podía ser un mero espectáculo ya que el público atiende para crear también, no sólo para contemplar. Concebía al arte del actor como un acto consciente y claro, el acto de una voluntad sana y precisa, la presencia de un actor con esta cualidad toca a la puerta de la propia conciencia del espectador, cuántas cosas puede provocar una fuerte imagen, esto es lo que provoca un *cuerpo-en-vida*.

Para Meyerhold, el actor debe encontrar con su cuerpo la manera correcta de decir el texto. Más que *vivir* las emociones, se trata de recrearlas a través de acciones físicas concretas. Un actor necesita conocer su cuerpo muy bien a fin de saber como opera y como se expresa en determinadas circunstancias, de esta manera puede repetir la acción de forma voluntaria y expresar con exactitud lo que quiera. Esta cualidad es llamada por Meyerhold *auto-espejo*.

El constructivismo exige del artista que se convierta también en ingeniero... El arte del actor consiste en organizar su propio material, es decir, en la capacidad para utilizar de forma correcta los medios expresivos del propio cuerpo.

El actor comprende en si mismo tanto a quien se organiza como lo que debe ser organizado.¹¹

Una de las preocupaciones de Meyerhold era encontrar la manera de entretrejer la forma y el fondo. Para él primero era el movimiento, el actor antes que nada debía saber moverse, después venía el pensamiento y en tercer lugar la palabra. Meyerhold creó la biomecánica para ayudar al actor en su adiestramiento corporal, por medio de esta le proporcionaba la posibilidad de adquirir el arsenal de capacidades que le permitieran representar cualquier papel. A partir de esta *materia* que consideraba fundamental e indispensable para cualquier actor, podemos destacar ciertos principios. Uno de ellos es la necesidad del actor de poseer una capacidad innata de excitación de sus reflejos. "Todo estado de ánimo psicológico está condicionado por determinados procesos fisiológicos. Una vez encontrada la justa solución del propio estado físico, el actor llega al punto en que aparece la excitabilidad, que contagia al público y le hace participar en la interpretación del

¹¹ *Idem.* Pag. 76.

artista".¹² La excitabilidad es la habilidad para reproducir las sensaciones en el movimiento y en la palabra una tarea pre-escrita por el exterior.

Las expresiones de excitabilidad refleja constituyen los elementos interpretativos del actor.

Cada uno de estos está basado en tres fases:

- 1) intención
- 2) realización
- 3) reacción

La intención es la percepción intelectual de la tarea interpretativa recibida desde el exterior.

La realización es un ciclo de reflejos voluntarios, miméticos y vocales. Los reflejos miméticos son todos los movimientos que nacen alrededor del cuerpo del actor y los mismos movimientos del actor en el espacio.

La reacción se da por una disminución de la tensión por parte de la realización de los reflejos miméticos y vocales, y que preparan a la realización de una nueva tarea.

Por lo tanto el correcto desarrollo de un actor debe partir en dos direcciones :

- 1) desarrollo de la excitabilidad refleja
- 2) perfeccionamiento físico

La biomecánica parte de una ley fundamental muy sencilla: el cuerpo entero participa en cada uno de nuestros movimientos. Los ejercicios biomecánicos están basados esencialmente en una continua *danza del equilibrio* que permiten al actor crear el ritmo propiamente escénico cuya esencia es la antítesis del de la vida cotidiana.

¹² *Ibid.* Pag. 78.

EL ATLETA DEL CORAZON

El teatro de la crueldad ha sido creado para devolver al teatro una concepción de la vida apasionada y convulsiva; Y en ese sentido de violento rigor, de extrema condensación de los elementos escénicos, ha de entenderse la crueldad de ese teatro.

A. Artaud (1896-1948)

La vida de Artaud, desde su infancia, estuvo marcada por la enfermedad. Lo atacaban fuertes neuralgias y ataques que de adulto solo podía controlar mediante el uso de drogas como el láudano o el opio. Esto marcó en Artaud una relación con su cuerpo muy especial, caracterizada por el dolor y por lo tanto intensa y siempre presente. Fue un hombre que siempre sufrió carencias, de dinero, alojamiento, láudano, teatro, etc. Era el típico revolucionario luchando en medio de una sociedad conservadora. Al final, murió de una cáncer anal inoperable.

Vivió, pues, una vida difícil, llena de sufrimiento, en medio de tormentos hospitalarios y crisis cíclicas. Pero aún en medio de su delirio, Artaud era sin duda un visionario y esta cualidad lo hizo vislumbrar un tipo de teatro que habría de influir al teatro del futuro.

Si alguno habló sobre la *presencia dilatada* fue Artaud, quien opinaba que la cultura no coincidía con la vida, la vida era algo mucho más intenso y el teatro, como manifestación cultural, debía ser capaz no sólo de reproducirla sino de transformarla, hacerla estallar ante los ojos ciegos de la gente. Artaud consideraba que la cultura era algo muerto, separado del cuerpo y de la vida. El verdadero espectáculo está ahí, esperando a ser expuesto y amplificado en la escena. "Ha de creerse en un sentido de la vida renovado por el teatro, y donde el hombre se adueñe impávidamente de lo que aún no existe, y lo haga nacer. Y todo cuanto no ha nacido puede nacer aún si no nos contentamos como hasta ahora con ser meros instrumentos de registro".¹³

¹³ A. Artaud. *El Teatro y su Doble*. Pag. 14.

Para Artaud el naturalismo es "el colmo de la mediocridad, alarde escénico, que sólo apunta a reproducir la vida, cuando lo que hace falta es cambiarla, 'pasarla por ese crisol de fuego y carne verdadera' para cumplir 'el acto mítico de hacer un cuerpo' ".¹⁴

El teatro al que aspira Artaud es aquel que toma en cuenta las regiones secretas del hombre, concibe la escena como un lugar donde es posible volver consciente lo inconsciente. La realidad teatral "traducirá en términos de presencia física, de movimientos, de sonidos, es decir, en términos concretos, el aspecto invisible, por ser mental, del hombre".¹⁵

Artaud manifiesta en el prefacio de su libro *El Teatro y su doble*, la división del hombre occidental entre sus actos y sus pensamientos, entre el vivir, actuar y pensar, entre la cultura y la vida. Y, así como es importante para Meyerhold la participación de un público activo, para Artaud es vital el provocar que el público despierte del letargo al que la cultura lo tiene sometido. En este sentido, se hace indispensable la utilización de un lenguaje distinto, para Artaud este lenguaje es el lenguaje físico.

Y no importa saber si el lenguaje físico del teatro puede alcanzar los mismos objetivos psicológicos que el lenguaje de las palabras, o si puede expresar tan bien como las palabras los sentimientos y las pasiones, importa en cambio averiguar si en el dominio del pensamiento y la inteligencia no hay actitudes que escapen al dominio de la palabra y que los gestos y el lenguaje del espacio alcanzan con mayor precisión.¹⁶

Artaud parece coincidir una vez más con Meyerhold cuando afirma que "el dominio del teatro, hay que decirlo, no es psicológico, sino plástico y físico".¹⁷

Si como dice Artaud una verdadera pieza de teatro perturba el reposo de los sentidos, cómo tiene que ser la presencia del actor, elemento indispensable en ella, para que logre liberar el inconsciente reprimido del espectador, provocándole una necesidad de rebelión. El verdadero

¹⁴ G. Durozoi. *Artaud, la enajenación y la locura*. Pag. 135.

¹⁵ *Idem*. Pag. 140

¹⁶ A. Artaud. *El Teatro y su Doble*, Pag. 80.

¹⁷ *Ibidem*.

teatro desata conflictos, libera fuerzas y desencadena posibilidades. Artaud nos habla de una urgencia de volver a lo esencial del hombre, a los viejos mitos plagados de símbolos que pueden devolverle la magia, la energía necesaria para vivir.

Según Artaud: el lenguaje teatral debe nacer de la escena, el actor lucha directamente con la escena y descubre un lenguaje activo y anárquico que supera los límites de los sentimientos y las palabras, "encuentra su expresión y hasta sus orígenes en ese secreto impulso del lenguaje anterior a la palabra".¹⁸

El teatro debe encontrar su propio lenguaje en el ámbito físico, puesto que el teatro es acción en un espacio físico, sin embargo no se trata de suprimir la palabra sino de que cada elemento asuma su correcta significación en todos los planos posibles. Artaud no propone el rigor científico de Meyerhold, es otra clase de rigor. Se trata de ser implacable con uno mismo. "Desde el punto de vista del espíritu, crueldad significa rigor, aplicación y decisión implacable, determinación irreversible, absoluta... La crueldad es ante todo lúcida, es una especie de dirección rígida, es la sumisión a la necesidad".¹⁹

Artaud al igual que Meyerhold es influido por el teatro oriental, específicamente el teatro balinés al que describe de la siguiente manera:

En el teatro oriental de tendencias metafísicas, opuesto al teatro occidental de tendencias psicológicas, todo ese complejo de gestos, signos, actitudes, sonoridades, que son el lenguaje de la realización y la escena, ese lenguaje que ejerce plenamente sus efectos físicos y poéticos en todos los niveles de conciencia y en todos los sentidos, induce necesariamente al pensamiento a adoptar actitudes profundas que podrían llamarse metafísica en acción.²⁰

Artaud desea restituir una dimensión metafísica al teatro, aunque lo que él denomina metafísica no corresponde realmente con la concepción filosófica occidental del mismo nombre.

La metafísica clásica se concibe como la razón de ser de lo físico, como su último fundamento, pero en cuanto tal, incognoscible desde el punto de vista práctico; la metafísica deviene entonces dominio de la especulación racional... Artaud

¹⁸ *Ibid.* Pag. 66.

¹⁹ *Ibid.* Pag. 115.

²⁰ *Ibid.* Pag. 82.

rechaza dicho dualismo. Para él, la metafísica sigue siendo sin duda el fundamento de lo físico, pero no es de por sí poco sensible e inmaterial. Bien al contrario, no hay más metafísica que la que aflora a la física, que la que se transparenta en lo visible.²¹

El teatro debe considerar al hombre metafísicamente, es decir debe replantear no solo los aspectos externos de la vida sino también el mundo interno del hombre. ¿Que clase de actor debe ser aquel que sea capaz de cuestionarse su propio ser interno y con ello cuestionar al espectador?

El actor realiza por medio de su cuerpo una metafísica activa, tanto más rica y completa cuanto más correspondan a ese cuerpo y a sus movimientos los elementos todos de la puesta en escena. El teatro es entonces el lugar donde el cuerpo encuentra su dimensión metafísica, donde no es solamente organismo material, donde vuelve a ponerse en contacto con los principios de una vida total.

22

La comunicación que Artaud proponía no era, en efecto, a través de las palabras, sino de resonancias entre cuerpos, era una comunicación sensorial más que sentimental.

Desde este punto de vista, el espectáculo depende de la correcta interpretación del actor. Artaud no proponía un adiestramiento preciso como la biomecánica, pero es importante hacer notar ciertos principios que él contemplaba, pues son muy compatibles con el objetivo de esta investigación.

Artaud nos habla de la existencia de una musculatura afectiva donde pueden ser localizados físicamente los sentimientos, "El actor es como el atleta físico, pero con una sorprendente diferencia: su organismo afectivo es análogo, paralelo al organismo del atleta, su doble en verdad, aunque no actúe en el mismo plano. El actor es un atleta del corazón".²³

El hecho de suponer que existe una musculatura afectiva deriva en la posibilidad de un *entrenamiento afectivo* o emocional. La localización precisa de las emociones en el cuerpo las hace asequibles y por lo tanto controlables. De esta manera el actor podría disponer de todas sus emociones y podría así expresarlas voluntaria y conscientemente según las necesidades del

²¹ G. Durozoi. *Artaud, la enajenación y la locura*. Pag. 155.

²² *Idem*. Pag. 156.

²³ A. Artaud. *El Teatro y su Doble*. Pag. 147.

espectáculo. "Saber que el alma tiene una expresión corporal, permite al actor alcanzar el alma en sentido inverso; y redescubrir su ser por medio de analogías matemáticas".²⁴ Parte del entrenamiento de un actor, en este sentido, debe estar concentrado en la respiración, ya que ésta está íntimamente ligada con las emociones. El actor que se prepara para su oficio no debe tender sólo a una mera preparación técnica, debe pretender un crecimiento personal, una expansión del propio espíritu. "He tenido pues la idea de emplear este conocimiento de las distintas respiraciones no sólo en el trabajo del actor sino en la preparación del oficio del actor. Pues el conocimiento de las respiraciones aclara el color del alma, con mucha mayor razón puede estimular el alma, facilitar su expansión".²⁵

Artaud le confiere a la respiración un poder evocativo, curativo y formativo. A través de la respiración el actor puede servirse de su cuerpo, tomar conciencia de ella le permite al actor desencadenar su afectividad en toda su potencia. Cualquier actor "hasta el menos dotado, puede aumentar, por medio de este conocimiento físico, la densidad interior y el volumen de su sentimiento, y a esta toma de posesión orgánica sigue una expresión plena".²⁶

Lo que Artaud exige de un actor es una estricta disciplina física y psíquica que lo convertirá en un instrumento flexible :

Instrumento complejo, flexible, capaz de hacer vibrar al público, de despertar el doble de las formas, de atraer hacia sí los fantasmas, girando, hipnotizando y gesticulando, el actor artodiano participa del sacrificio y de la magia, con todo el poder atlético de su cuerpo entrenado, con toda la fuerza de su emoción disciplinada, de su mente dirigida hacia la obtención del frenesí purificador.²⁷

²⁴ *Idem.* Pag. 149.

²⁵ *Ibid.* Pag. 150.

²⁶ *Ibid.* Pag. 154.

²⁷ O. Zorrilla. *El Teatro Mágico de Antonin Artaud.* Pag. 23

EL TEATRO DE LA ANARQUIA

"El verdadero teatro, como la poesía, pero por otros medios, nace de una anarquía organizada".

Artaud

Julián Beck (1925-1985) comenzó su actividad en el arte a través de la escritura y principalmente de la pintura. En 1943 abandonó sus estudios en Yale como una manifestación de su repudio por el *American Way of Life*, ya que el sistema educativo era una de sus piedras angulares. Más adelante, el exilio de numerosos artistas de vanguardia europeos, obligados por la Segunda Guerra, le permitiría conocer y quedar influido por la particular forma de pensamiento artístico y social de estos artistas. En 1945 Judith Malina, su compañera de toda la vida, comenzó a tomar clases de teatro con Erwin Piscator, director teatral y uno de los teóricos más importantes del *teatro político* que influyó a toda la generación de autores en Estados Unidos en los 30, Beck tomó algunas clases con este maestro también. Poco a poco, la expresión plástica de Beck se volvió hacia la escenografía. Julian Beck y Judith Malina decidieron crear su propia forma de hacer teatro en 1947 y nombraron a su compañía: *Living Theatre*. Así es como, en 1951 el *Living Theatre* apareció en la escena del quehacer teatral en un contexto de violencia extrema: ya hubieron dos guerras mundiales, una bomba atómica, la guerra fría entre las dos potencias mundiales estaba en su apogeo y parecía que ambas naciones se disputaban el mundo como en una especie de juego de mesa familiar. Por eso Beck optó por el camino de la anarquía y retomó, a través del *Living Theatre*, el espíritu del teatro de la crueldad de Artaud, para provocar, para ser implacable con él mismo y con el mundo violento que le tocó vivir. Beck estaba seguro que nuestra cultura se caracterizaba por la insensibilidad, "si pudiéramos desatrofiar nuestra sensibilidad para ser capaces de abrimos a plenitud, si pudiéramos romper el bloqueo que nos separa a unos de otros, entonces, estoy seguro de que no toleraríamos la injusticia a nuestro alrededor".²⁸ Beck

²⁸ J. Beck . "EL LIVING: La transgresión como sobrevivencia". Revista *Máscara*. Pag. 32.

hablaba de rescatar la energía creativa para reemplazar a la destrucción que acosaba al mundo, y opinaba que se debía comenzar por conseguir la re-unión de nuestra mente con nuestro cuerpo, ya que, la ruptura entre ambos nos hace incapaces de mirarnos a nosotros mismos y nos separa de lo que verdaderamente es perdurable.

Julian Beck retoma todos aquellos movimientos transgresores que caracterizan a la cultura del siglo veinte e intenta reinventarlos en una visión muy personal de lo que el arte debe de ser. En opinión de Luis de Tavira, en aquellos tiempos: "...se inventaba un nuevo realismo; extraña y vigorosa síntesis del arte contemporáneo; una combinación molotov hábilmente digerida: Meyerhold, el dadaísmo, Piscator, el circo y el grand gignol; Marx y Gandhi; Artaud y Brecht. Soplaban vientos de heterodoxia".²⁹

Beck es, más que un *teórico* del teatro, un *hacedor* de teatro. El fin que persigue no es el de desarrollar una técnica o el de desentrañar las leyes de la representación, como en el caso de Stanislavski o Meyerhold. Lo que Beck busca es la utilización del teatro como medio revolucionario, es su respuesta frente al mundo.

La libertad es indispensable para crear. Esto incluye al espectador, la disposición típica de la escena dividida por las butacas, el lujo de éstas, sólo hacen que el público se disocie, así que no debe quedarse ahí solo mirando, ni tampoco debe permanecer inmune a sus sentimientos.

Dice Beck: si pudiésemos sentir el dolor, sería tan grande, que haríamos todo lo posible por acabar con el sufrimiento del mundo.

Su intención es pregonar con el ejemplo, los primeros que deben cambiar son los actores, luego al expresar esos cambios, empezará el conjunto de cambios individuales que logre cambiar al mundo. El teatro debe servir a este fin, debe "Servir al público, instruir, provocar sensaciones, iniciar experiencias, despertar la atención, hacer que lata el corazón, que corra la sangre, que manen las lágrimas, que grite la voz... que el cuerpo sienta, librarse de los caminos de la muerte".³⁰

²⁹ L. de Tavira. "EL LIVING: La transgresión como sobrevivencia". Revista *Máscara*. Pag. 32.

³⁰ J. Beck. "Meditación Sobre el Teatro Nuevo". Revista *Máscara*, pag. 79.

Para Beck el teatro necesita de tres elementos, fundamentalmente, para ser una experiencia total:

- 1) participación física entre espectador y actor.
- 2) narrativa
- 3) trascendencia (que es revolución)

Es de suma importancia rescatar al cuerpo, es un asunto de vida o muerte. El teatro que propone el *Living* es un teatro poético, la poesía del cuerpo que es capaz de despertar al espectador, que imagina lo inimaginado, siente deseo de su cuerpo, acepta la esperanza, lo cautiva la acción.

El sistema que vive el mundo, es un sistema que intenta que las personas sean distintas de lo que realmente son, es un sistema que le teme a la verdad. Los actores no escapan a este sistema, también tienen miedo de ser ellos mismos, dejan que su cuerpo se esconda detrás de los personajes, "Estos mitos, con toda su seducción, nos hurtan verdaderamente la experiencia universal por que nos impiden ser nosotros mismos. Vivimos en imágenes".³¹

La respiración, igual que para Artaud, es muy importante. Tenemos miedo de respirar por que esto nos conecta con la verdad, con nuestros sentimientos. Es necesaria la utilización de ejercicios respiratorios que ayuden al actor a conscientizarse y contrarrestar los resultados de la represión psicofísica. Respirar es un acto revolucionario por que libera la mente, libera la imaginación, la comprensión, la visión, la esperanza, aumenta el poder físico, acaba con la inhibición sexual y la conciencia liberada asusta a las autoridades que prefieren que permanezcamos: "rígidos, sobresaltados, estúpidos, corriendo".³²

Por eso la premisa del entrenamiento actoral de Beck es: "No someterse a una lección de actuación a menos que su propósito gráfico aparezca claro. El cuerpo, si no es estimulado por un ímpetu que le inspire, no reacciona con interés. Los movimientos y en consecuencia la expresión, están vacíos por que están privados de significación".³³

³¹ *Idem.* pag. 82.

³² *Ibid.* pag. 80.

³³ *Ibid.* pag. 81.

El Living propone el aprendizaje del teatro de manera artístico- artesanal, para ellos, el teatro se aprende haciéndolo. El trabajo teórico es relegado a un segundo término, se le da mucha más importancia al trabajo físico sobre la escena. Hay que buscar respuestas a los problemas planteados directamente en la acción. La creatividad del actor no sólo es valorada sino estimulada también. "Siempre estamos haciendo individualmente yoga, y según pasamos el día haciendo otras cosas controlamos nuestra respiración, nuestra postura, nuestro movimiento. Y con ello, la agudeza del cuerpo sobre su entorno y sobre el espacio".³⁴

Otra premisa del trabajo del *Living* es la importancia del trabajo colectivo, en él uno crea a través de sí mismo y de los otros, es un trabajo de inter-inspiración. Se propone un lugar para el intercambio, la mutua inspiración y el crecimiento conjunto.

Beck valora inmensamente la improvisación, la define como : "el aliento que hace vivir a la realidad en el escenario"³⁵ . Por eso propone técnicas para esto: improvisación dentro de unos límites fijos, ejercicios de liberación del cuerpo y la voz (organización de la expresión) de las limitaciones de las ideas contenidas por el lenguaje. (aculturación).

"TEATRO LIBRE. Esto es teatro libre. El teatro libre es inventado por los actores según lo representan. El Teatro libre no ha sido ensayado nunca. Hemos inventado hacer Teatro Libre. A veces falla. Nada resulta siempre lo mismo."³⁶

El Living, sin embargo nunca utilizó una técnica única o específica para entrenar su cuerpo, lo importante era conquistar la totalidad del cuerpo y no sólo adiestrarlo en una disciplina determinada.

³⁴ *Ibidem*

³⁵ *Ibid.* Pag. 85.

³⁶ *Ibid.* Pag. 86

EL ENTRENAMIENTO O TRAINING

Existen personas que habitan una nación, una cultura.

Y existen personas que habitan su propio cuerpo.

Eugenio Barba

Italiano de nacimiento, Eugenio Barba (1936) emigró desde los 17 años a Noruega. En 1960 viajó a Polonia y pasó tres años estudiando con Grotowski. Durante este período viaja a la India, donde conoce el Kathakali, más tarde viaja por toda Europa para regresar, finalmente, a Oslo en 1965. Es entonces cuando inicia lo que será el grupo de teatro *Odin Teatret* y se trasladan a Holstebro en Dinamarca, donde tienen su sede.

Es a través del trabajo de muchos años, que Barba ha logrado establecer ciertos principios de entrenamiento entre sus colaboradores. Dentro de un proceso de investigación colectiva, donde han sido revisados no sólo los teóricos teatrales de occidente sino también las formas teatrales de oriente, se ha llegado a una forma única y personal de entrenamiento. "Nos concentramos sobre las posibilidades psicofísicas del actor, es decir, sobre sus posibilidades fisiológicas: la voz, el cuerpo, e intentamos establecer la comunicación con los espectadores a partir de una base completamente distinta de los teatros llamados de vanguardia o tradicionales".³⁷

Barba piensa en el entrenamiento, no como un proceso que te enseña a actuar o a ser más hábil o más creativo, sino como un encuentro con uno mismo. Es un proceso de autodisciplina y autodefinición manifestado en acciones físicas.

Barba, al igual que Meyerhold y Artaud, ha estado influido por las formas de teatro oriental, pero para él, estas formas sólo pueden ser un punto de partida. Cuando intentó realizar ejercicios del Kathakali con sus compañeros, se dio cuenta de que éstos carecían de sentido fuera de su contexto y que podían en efecto lograr un dominio impresionante sobre el propio cuerpo,

³⁷ E. Barba. *Más allá de las Islas Flotantes*. Pag. 66

rayando en el virtuosismo, pero hasta que estas formas, establecidas ancestralmente por tradiciones ajenas a los occidentales, se transformaban dejando lugar a la propia riqueza corporal de cada actor, era cuando verdaderamente algo importante se había logrado. Esto lo explica claramente cuando dice: "El actor (oriental) no hace más que ejecutar un papel en el que el menor detalle ha sido elaborado por un maestro en un pasado mas o menos remoto. En el teatro occidental, sin embargo, el actor es - o debería ser - creador".³⁸

Barba y sus compañeros actores, elaboraron una serie de acciones físicas que llamaron *biomecánica* a partir del término empleado por Meyerhold. En realidad habían intentado reinventarla, redescubrirla en sus propios cuerpos. Al principio el entrenamiento se basaba en ejercicios de pantomima, danza, yoga, en fin, ejercicios que cada participante conocía o reconstruía y compartía con los compañeros. Todos hacían lo mismo al mismo tiempo, hasta que comprendieron que existía un ritmo personal que coincidía con el ritmo vital, con las pulsaciones de cada individuo ; así que el entrenamiento dejó de ser colectivo y se convirtió en un entrenamiento individual. "Entonces empezamos a hablar de ritmo orgánico en el sentido de variación, pulsación, como el de nuestro corazón, como nuestro cardiograma. Esta variación, continua aunque microscópica, revelaba la existencia de una onda de reacciones orgánicas que implicaban a todo el cuerpo. El entrenamiento sólo podía ser individual".³⁹ Aunque pensemos en la técnica como el recurso que nos permitirá dominar y dirigir nuestro propio cuerpo, es más bien un recurso dentro de un proceso de investigación individual. El camino puede ser más incierto y fatigoso, pero sobre todo es personal. En el *Odin Teatret* no hay maestros, los mismos actores elaboran su propio entrenamiento. Los más viejos asisten a los más jóvenes hasta que estos son capaces de desarrollar su entrenamiento individual. Los ejercicios apelan a una inteligencia física basada en la confianza en los propios reflejos y en los compañeros. El valor del entrenamiento reside en la autodisciplina cotidiana, la personalización del trabajo, demostración de la posibilidad de transformarse, estímulo y efecto sobre los compañeros y sobre el ambiente de trabajo. "Es

³⁸ *Idem.* Pag. 97.

³⁹ E. Barba. "Training: del 'aprender' a 'aprender a aprender', en *El Arte Secreto del Actor*, pag. 324.

necesario que el actor reaccione con todo su cuerpo entero y que discipline sus reacciones a través de las formas fijas de los ejercicios. Entonces es muy importante el ritmo, verdadera pulsación que transporta al actor y que revela su motivación personal".⁴⁰

Para encontrar la *técnica extra-cotidiana* del cuerpo se deben crear una serie de estímulos externos que desencadenen respuestas determinadas en los actores, lo que el actor busca a través de esto es lograr una calidad de energía tal, que su presencia sea amplificada.

Para Barba es muy importante que el actor integre su cuerpo en una unidad viva y funcional, por eso el entrenamiento no está enfocado en el perfeccionamiento de una determinada técnica actoral sino en la autodisciplina que le permita al actor llegar a alcanzar un alto grado de armonía y eficiencia en su cuerpo total. Esto incluye la voz, como parte integral del cuerpo, como manifestación de éste en el espacio :

La voz como proceso fisiológico compromete todo el organismo y lo proyecta en el espacio. La voz es una prolongación de nuestro cuerpo. Nos da la posibilidad de intervenir de un modo concreto, incluso a distancia... el cuerpo es la parte visible de la voz y puede verse dónde y cómo nace el impulso que se convertirá en sonido y palabra... No existe separación ni dualidad: voz y cuerpo. Existen solamente acciones y reacciones que comprometen a nuestro organismo en su totalidad.⁴¹

Durante el proceso de trabajo es inútil la búsqueda de resultados, de sonidos originales o demasiado pensados, elaborados, y que resultan falsos. Simplemente hay que estar atento con todo el cuerpo al estímulo y reaccionar a éste.

Grotowski llama *leyes pragmáticas*, al tipo de ejercicios que Barba ha encontrado comúnmente en los diferentes tipos de entrenamiento actoral y que él mismo utiliza en su centro de investigación.

Uno de los principios o primera *ley pragmática*, es la alteración del equilibrio con la necesaria adaptación de la espina dorsal. La espina dorsal se concibe aquí como un timón, que dirige el movimiento y la intención del mismo. Cuando alteramos el equilibrio cotidiano del cuerpo,

⁴⁰ E. Barba. *Op. Cit.* Pag. 76.

⁴¹ *Ibid.* pag. 80.

alteramos también la manera de extender la parte superior del cuerpo y la pelvis, en la manera de caminar y desplazarse en el espacio. Alcanzando así una amplificación del equilibrio normal del cuerpo, se logra un *equilibrio de lujo*.

La segunda *ley pragmática*, es la contradicción de la dirección de los movimientos o de los impulsos, principio de las oposiciones. Es decir, una parte del cuerpo ejerce un impulso hacia una dirección mientras que otra lo hace en dirección opuesta, lo que implica importantes consecuencias a nivel de los músculos. Grotowski lo explica así:

En algunas escuelas de actuación se dice que la clave de todo reside en la relajación, pero no es así. La clave reside en un proceso de unidad entre la contracción y la descontracción. Para el actor que está completamente descontraído, nada ocurre, salvo las contracciones completamente ciegas; que son las contracciones neuróticas, como es sabido, y son impedimentos.⁴²

El cuerpo dilatado se consigue a través de este juego de contradicciones por su cualidad extra-cotidiana. A veces se lleva a un extremo en el que el hombre se convierte en un signo a través de su propia fisiología.

La tercer ley es que el proceso de acción llevado a cabo por el actor puede hacerse y observarse en la perspectiva de la energía en el espacio o de la energía en el tiempo, son variaciones en el ritmo y la intensidad.

Finalmente, lo que se persigue con estos ejercicios es romper con los automatismos de la vida cotidiana, esto no es expresión en si mismo, pero sin la ruptura de estos automatismos no hay expresión.

El concepto de *training* como una preparación específica para el actor, independiente de una producción determinada, se desarrolla en el s. XIX, aunque es en los años sesenta, con Grotowski, cuando alcanza una importancia relevante. El *training* propone la preparación física necesaria para el oficio de actor y también una especie de crecimiento personal por encima del nivel profesional, "es el medio para controlar el propio cuerpo y dirigirlo con seguridad, y a la vez

⁴²J. Grotowski. "Leyes Pragmáticas", en *El Arte Secreto del Actor*, Pag. 310.

es la conquista de una inteligencia física". ⁴³ No son los ejercicios aislados los que lograrán un avance en el actor, estos son solo una parte visible, de un proceso con numerosos aspectos.

¿Cómo lograr la *presencia dilatada* del actor? La presencia del actor es una presencia física y mental, por lo tanto, es posible decir que el *cuerpo dilatado* como lo llama Barba, está en recíproca interdependencia con una *mente dilatada*.

Los ejercicios de entrenamiento físico permiten desarrollar un nuevo comportamiento, un modo diferente de moverse, de actuar y reaccionar: una destreza determinada. Pero esta destreza se estanca en una realidad unidimensional si no va en profundidad, si no consigue llegar al fondo de la persona constituida por sus procesos mentales, su esfera psíquica, su sistema nervioso. El puente entre lo físico y lo mental determina una ligera mutación de conciencia que permite superar la inercia, la monotonía de la repetición. La dilatación del cuerpo físico, de hecho, no sirve si no viene acompañada por la dilatación del cuerpo mental. ⁴⁴

EL LENGUAJE DEL ESPACIO

¿Cómo definir el lenguaje del teatro? En un espectáculo pueden intervenir muchos factores: la luz, el sonido, las formas, la disposición del espacio...el cuerpo; Dice Artaud al respecto: "El teatro, por su aspecto físico, y por que requiere expresión en el espacio, permite que los medios mágicos del arte y la palabra se ejerzan orgánicamente..." ⁴⁵ . El teatro es una forma artística en la que si bien convergen otras artes (música, plástica, danza) el ingrediente principal es el actor, es un ser humano que respira, suda, mira, toca, etc. representando a otro ser humano que como espectador puede resonar en las acciones que el primero realiza. Meyerhold confiere al actor autonomía y relevancia al querer liberarlo de todos aquellos elementos que puedan considerarse

⁴³ N. Savarese. "Training y Punto de Partida", en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 332.

⁴⁴ E. Barba. "El Cuerpo Dilatado", en *El Arte Secreto del Actor*, pag. 60.

⁴⁵ A, Artaud. *El Teatro y su Doble*, Pag. 101.

superfluos. El *teatro de la convención* es un teatro donde el ritmo, la dicción y el movimiento de los actores son los protagonistas. Décadas más tarde, Julián Beck retoma este concepto cuando dice: "Si el decorado no dice al espectador algo que un escenario desnudo no pueda decir, mejor no hacerlo: la ornamentación superflua distrae la concentración del centro"⁴⁶ Beck habla también sobre la importancia de construir la escena casi como una escultura, es la presencia del actor la que moldea el espacio y no a la inversa. Dicho esto en palabras de Meyerhold: "El teatro de la convención libera al actor de la escenografía, poniendo a su disposición un espacio de tres dimensiones y la natural plasticidad estatuaria"⁴⁷.

Meyerhold ama la precisión mientras que Beck huye de ella, pero ambos coinciden en que el elemento humano de la puesta, es decir la energía viva del actor es lo que hace de un evento teatral algo perdurable en la memoria del público; Artaud, el poeta, se une a esta concepción cuando dice: "El encabalgamiento de las imágenes y de los movimientos conducirá, por medio de colisiones de objetos, de silencios, de gritos y de ritmos, a la creación de un verdadero lenguaje físico basado en signos y no ya en palabras".⁴⁸

Appia cuestionaba la utilización del espacio en la que el actor queda separado del espectador volviéndolo pasivo, reclamando por lo tanto, la creación de *arterias* que los unan mediante una circulación de la energía creadora. En esta preocupación se hace necesaria no sólo una modificación del espacio representacional sino también de la forma en la que el actor habita ese espacio.

⁴⁶ J. Beck. *Meditación sobre el Teatro nuevo*. Pag. 85.

⁴⁷ V.E. Meyerhold. *El Teatro Teatral*. Pag. 48.

⁴⁸ A. Artaud. *El Teatro y su Doble*. Pag. 141.

EL CUERPO EN VIDA

¿Cuál es el camino que permite al cuerpo alcanzar el máximo de sus posibilidades? El camino de la danza. Por que la danza es movimiento del cuerpo en la esfera del ritmo.

Meyerhold.

Cuando hablamos de la energía de un actor habría que plantearse cuáles son los principios que pueden ayudarlo a modelar y educar su fuerza muscular y nerviosa. A través del entrenamiento, un actor practica *técnicas extra-cotidianas* del cuerpo que *dilatan* o expanden su presencia y la percepción del espectador. Es lo que Barba llama un *cuerpo-en-vida*. Con el entrenamiento no se trabaja simplemente sobre el cuerpo y la voz, se trabaja sobre la energía de los actores.

El concepto de energía (enèrgeia = "fuerza", "eficacia", de enèrgon = "al trabajo", "a la obra") es un concepto obvio y difícil cuando se lo aplica al actor. Se le asocia al ímpetu externo, al grito, al exceso de actividad muscular y nerviosa. Pero indica también algo íntimo, que pulsa en la inmovilidad y en el silencio, una fuerza retenida que fluye en el tiempo sin difundirse en el espacio.⁴⁹

Meyerhold utilizaba una técnica que llamaba *freno de ritmos* y que era una forma de dosificar la energía del actor en el tiempo y en el espacio dando también un *tempo* preciso al espectáculo en general. Para Meyerhold todo actor debía ser musical. La música es un elemento que ayuda a controlar el tiempo, da una orientación sobre la manera de disponer de él y para esto es necesario un sentido rítmico. El empleo de la música no sólo restringía el tiempo también influía en la disposición del espacio, los actores debían estar muy atentos a moverse y hablar con precisión de modo que la unidad de la tensión musical y escénica del espectáculo no se rompiera. Meyerhold valoraba enormemente la precisión, pensaba "si la forma es justa, también lo serán los tonos y los sentimientos".⁵⁰ La energía en el tiempo se manifiesta a través de una inmovilidad

⁴⁹ E. Barba. "Energía". en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 90.

⁵⁰ V. Meyerhold. *Teoría Teatral*. Pag. 198.

recorrida y cargada por la máxima tensión. La esencia del ritmo escénico está en estricta oposición con el ritmo cotidiano. "El actor o el bailarín es aquel que sabe incidir el tiempo. Concretamente esculpe el tiempo en ritmo, dilatando o contrastando sus acciones"⁵⁰ El ritmo vuelve al tiempo un *tiempo-en-vida*, cuyo secreto radica en la organización de las pausas

Jugar con el dinamismo del ritmo permite quebrar la influencia de la inculturación o la aculturación técnica, es decir el modo en el cual nuestra cultura o una técnica particular nos enseña a utilizar las posibilidades posturales o cinéticas de nuestro organismo. Por que nosotros manifestamos nuestra presencia en el tiempo y el espacio a través de descargas dinámicas, inducidas éstas por la práctica y los hábitos aprendidos desde la primera infancia biológica o profesional.⁵¹

Es necesario que la energía del actor salga de lo cotidiano, de otro modo no sería una *presencia dilatada*, lo que cautiva al espectador es el resplandor de una energía iridiscente que conecta al actor aun antes de que haya descifrado sus acciones y haya comprendido su significado, esta fuerza del actor es lo que llamamos *presencia o cuerpo-en-vida*.

Para Artaud la presencia del actor se basa en un lenguaje físico de signos, una especie de "arquitectura espiritual, formada por gestos y mímicas, pero también por el poder evocador de un sistema, por la cualidad musical de un movimiento físico",⁵² El tipo de rigor escénico propuesto por Artaud quizá no es tan distinto del que propone Meyerhold, ya que éste nos habla de un ritmo escénico y de una disposición de los elementos a modo de signos o jeroglíficos cuya composición crea símbolos precisos e inmediatamente legibles. "El espectáculo obedece a un rito, posee un código y un objetivo, está en juego todo un material operatorio y falsearlo significaría equivocar la ceremonia, destruir lo previsto; toda gesticulación inútil o involuntaria, no calculada, conduciría al desgaste psíquico"⁵³ La música interviene como personaje y busca la resonancia de los elementos en el espectador. Podemos decir que al igual que Appia, busca suprimir la escena y la sala reemplazándola por un espacio integrado que no ponga obstáculos a la comunicación entre el

⁵⁰ E. Barba "Caballo de Plata", en *El Arte Secreto del Actor*, pag. 292

⁵¹ *Idem*, pag. 293.

⁵² A. Artaud, *El Teatro y su Doble*, Pag. 61.

⁵³ O. Zorrilla, *El Teatro Mágico de Antonin Artaud*, pag. 22.

actor, el espectador y el espectáculo. Artaud nos habla aquí de flujo de energías. Por otro lado Beck tenía la preocupación de encontrar el modo de romper los bloques que separan a los hombres de sus cuerpos y que separan a los hombres unos de otros. Evidentemente también quiere romper aquellos que separan al actor del espectador. Para Beck la presencia del actor debe ser una presencia provocadora. *el Living Theatre* intentaba recuperar el instante vivo, la conexión humana lo que hace único al teatro por su carácter efímero. " El artista es como el hechicero, el sacro curador que danza el código divino de la vida. Quien mira es inspirado, quien bebe está a salvo" ⁵⁴

⁵⁴ J. Beck. "THEANDRIC". *Revista Máscara*. Pag. 82

3. LA BIOENERGETICA DE LOWEN. EJERCICIOS.

- *La felicidad es la conciencia del crecimiento (Reich) bajó entonces las cejas y comentó. - No esta mal.*

Alexander Lowen

Alexander Lowen conoció a Reich en 1940 en la New School for Social Research de Nueva York. en un curso sobre *Análisis del Carácter*. En ese primer curso quedó sumamente impresionado con los conceptos que Reich manejaba. tal como el de *armadura caracterológica* que se refiere al conjunto de tensiones musculares crónicas que sirven para defender al individuo de sus impulsos o de las amenazas del medio externo Lowen . quien ya con anterioridad se mostraba interesado por la relación entre cuerpo y mente. estaba fascinado con el factor económico de la personalidad. que es la forma en que el individuo maneja su energía sexual o su energía en general Lowen fue alumno y paciente de Reich entre 1940 y 1947. año en que viajó a Suiza para estudiar medicina y psiquiatría. Al inicio de su labor como psicoterapeuta aplicó fielmente las técnicas que aprendiera de él pero al regresar a Estados Unidos . en 1952. rompió con Reich. pues ya no comulgaba con sus ideas acerca del *Orgón*. En esta época, Lowen fue dándose cuenta de otro tipo de necesidades en los pacientes. lo que el consideró como fallas en la técnica reichiana. Fue así como desarrolló junto con su amigo el Dr. John Pierrakos. una nueva técnica a la que denominó *Bioenergética* En 1956 fundó el Instituto de Análisis Bioenergético en Nueva York

La *Bioenergética*. según las propias palabras de Lowen. "es un modo de entender la personalidad humana en términos del cuerpo y sus procesos energéticos" Los procesos a los que se refiere Lowen son : la producción de energía a través de la respiración y el metabolismo. y la descarga de energía en el movimiento. que son las funciones básicas de la vida Para Lowen. el

¹ A. Lowen. *Bioenergética*. Pag 44

punto medular de la *Bioenergética* es que el individuo **es** su cuerpo, entendiendo que el cuerpo comprende la mente, el espíritu y el alma.

Lowen hace referencia a disciplinas orientales cuyo principio es el mismo pero cuya búsqueda es hacia dentro, hacia un desarrollo espiritual. Así mismo describe la terapia reichiana como una búsqueda hacia fuera, la creatividad y la alegría. Afirma entonces que la *bioenergética* busca conciliar estos dos objetivos. Para ello, creó una serie de ejercicios que combinan el movimiento corporal con la técnica respiratoria. Además, Lowen insiste en la importancia de establecer contacto físico entre el paciente y el terapeuta ante lo cual desarrolla algunas técnicas de masaje para liberar tensiones y dar salida a emociones bloqueadas. De este modo, la técnica terapéutica tiene como propósito que el individuo restablezca el contacto con su cuerpo en forma armónica lo cual permite que tanto su sexualidad como las funciones básicas del cuerpo (como respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo) fluyan de manera adecuada.

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.²

La *Bioenergética* es una técnica psicoterapéutica que se fundamenta en la necesidad de buscar una mayor integración entre el cuerpo y la mente, ya que nuestra cultura occidental ha ido separando al individuo de su cuerpo en aras de una mayor productividad.

Lowen apoya su trabajo en los siguientes conceptos básicos - LA ENERGÍA LA RESPIRACION Y LA MOTILIDAD DEL CUERPO Y SU AUTOEXPRESION

² *Idem.* pag 41

LA ENERGIA.

Comencemos por definir el concepto de energía tomando las palabras del propio Lowen

Para no enredarnos en términos místicos consideramos la energía como un fenómeno físico capaz de ser medido. Seguimos también la ley de la física de que toda energía es intercambiable y asumimos de acuerdo con las ideas modernas en física, que todas las manifestaciones de la energía pueden reducirse como eventualmente se hará, a un sólo denominador común. Trabajamos con la hipótesis de que en el cuerpo humano sólo hay una energía fundamental que se manifiesta en fenómenos psíquicos, emocionales y somáticos³

La energía es ese motor indispensable para la vida de todo cuanto existe. Lowen retoma este concepto fundamental de la teoría reichiana y explica su importancia definiendo la energía en un organismo vivo como: "un fuego independiente, autoregulador y perpetuador de sí mismo"⁴

La vida vegetativa de un organismo está regulada por dos funciones: la expansión y la contracción. Reich demostró que estas funciones ocurren como procesos fisiológicos que se relacionan con la actividad de los sistemas nerviosos parasimpático y simpático, en el aspecto psíquico la expansión es percibida como placer y la contracción como displacer. La energía en el organismo humano es un sistema abierto, es decir, puede aumentarse o disminuirse. Este es el aspecto económico de la energía. La *bioenergética* hace especial énfasis en buscar un equilibrio entre la carga y la descarga de energía, planteando así como uno de sus objetivos primordiales elevar el nivel de energía, abriendo canales de autoexpresión y restaurando la circulación de los sentimientos en el cuerpo del paciente. Hay energía en todos los procesos de la vida: la cantidad de energía que tiene un individuo y el modo en que la usa tiene que reflejarse necesariamente en su modo de estar en el mundo y de interactuar con estos procesos. El factor económico, es decir el equilibrio entre la carga y la descarga de energía determinará el buen funcionamiento de cualquier

³ A. Lowen. *The Language of the body*. p.18 Citado por Ramirez, Agustín, *Psique y Soma*. Pág 32.

⁴ A. Lowen. *Bioenergética* Pág. 45

organismo vivo, manteniendo así un nivel de energía óptimo. Para realizar cualquier actividad hace falta energía, sin embargo el ser humano no realiza sus actividades en forma mecánica sino que estas son expresiones de su ser. "El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimiento 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"⁵

La energía, en un ser humano, está anclada en dos polos: la cabeza y los genitales siempre y cuando no haya obstáculos que impidan su flujo natural de uno a otro polo. La energía de la cabeza se relaciona con la energía de la pelvis. Lowen, al igual que Reich, habla de un flujo de energía a lo largo del eje longitudinal del cuerpo, que puede estar bloqueado por tensiones en distintas partes de éste. Reich señala siete puntos de bloqueo: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma y cintura; en el trabajo de Lowen, en cambio, la atención se centra especialmente en las constricciones del cuello y la cintura, que así como pueden acelerar el flujo de la energía a la cabeza y a los genitales, lo pueden también obstaculizar. Reich consideró la psique y el soma como dos aspectos de un proceso unitario: la unidad existe en un nivel energético en la profundidad del organismo; en un nivel fenomenológico hay antítesis u oposición. Reich concibe el proceso energético como una pulsación (expansión y contracción) y la propagación de ondas de excitación que pueden experimentarse como corrientes en el cuerpo.

En el análisis bioenergético la personalidad se concibe como una estructura piramidal. El vértice, o la cabeza, lo ocupan la mente y el yo. En la base, o en el nivel más profundo del cuerpo, se sitúan los procesos energéticos que activan a la personalidad. Estos procesos dan lugar a movimientos que provocan sentimientos y culminan en pensamientos.⁶

Lowen prefiere utilizar el término *bioenergía* para referirse a la energía de la vida y no *orgón* como hacía Reich. "La vida, en consecuencia, se puede definir como un estado de excitación

⁵ *Idem* pag 47

⁶ A. Lowen. *La espiritualidad del Cuerpo* Pag. 37

contenida que produce la energía que impulsa los procesos internos que sostienen las funciones vitales, así como las acciones externas que mantienen o aumentan la excitación del organismo”⁷

LA RESPIRACION

Dice el Antiguo Testamento que Dios tomó un poco de barro entre sus manos, modeló con el al primer hombre a su imagen y semejanza y le *insufló* la vida. Nuestra existencia en el mundo así como nuestro derecho como personas comienza con el primer respiro. Podemos sobrevivir algunos días sin alimento, un poco menos sin agua, pero sin oxígeno no podemos resistir más que unos cuantos minutos. La respiración suministra el oxígeno necesario para realizar las funciones metabólicas del organismo, y es a través de estas funciones que obtenemos la energía que requerimos para vivir. Como ya se mencionó, existe una división entre mente y cuerpo, creada por la cultura occidental. La *Bioenergética* tiene como uno de sus objetivos fundamentales el devolverle esta unidad a las personas y una de sus herramientas más importantes es el uso de diferentes ejercicios de respiración. La respiración es un elemento que conecta al cuerpo con la mente; la palabra *psique* tiene su raíz en la palabra *pschein*, que significa respirar.

Una respiración saludable es aquella que involucra al cuerpo en su totalidad, sin embargo esto rara vez se observa en los adultos, quienes tienden a presentar patrones respiratorios muy perturbados por las tensiones crónicas que desarrollan a lo largo de su vida.

La onda respiratoria comienza en la profundidad de la pelvis y fluye ascendentemente hacia la boca. Conforme pasa hacia arriba, las grandes cavidades del cuerpo se expanden para succionar el aire. Estas cavidades incluyen el abdomen, el tórax, la garganta y la boca. La garganta es especialmente importante: a no ser que se expanda con la inspiración, no podremos hacer una respiración profunda. En demasiadas personas, sin embargo, se halla severamente constreñida o contraída para estrangular los sentimientos, especialmente los de grito y llanto.⁸

⁷ *Idem.* pag. 38

⁸ Lowen. A.. *Ejercicios de bioenergética.* Pag. 35

La respiración está directamente relacionada con el grado de excitación del cuerpo: a mayor relajación, mayor profundidad y la respiración es lenta y fácil. Cuanto mayor sea la excitación del cuerpo, la respiración será más rápida e intensa. Los ejercicios de respiración, elaborados en la *bioenergética* buscan fomentar un tipo de respiración profunda, involuntaria y más natural. "Cuando inspiramos, la onda parte de un punto profundo de la cavidad abdominal y fluye hacia arriba a la cabeza. Cuando espiramos, la onda se mueve de la cabeza a los pies"⁹

El tipo de afección que presentan las personas en su modo de respirar, está directamente relacionado con la cantidad de energía con que cuentan para funcionar en la vida, de modo que las personas que tienden a retener el aire en su caja torácica mostrarán también una cierta manera de enfrentarse al mundo con sus correspondientes ventajas y limitaciones; la respiración de este tipo mantiene el pecho rígido y más o menos inmóvil, provocando una apariencia como de barril. Esta conformación crea una predisposición al enfisema; es posible que a estas personas, en un tratamiento bioenergético o psicocorporal, se les haga hincapié en exhalar. Sucede lo contrario a las personas que presentan un cuerpo colapsado, aquellas que nunca tienen la energía necesaria para funcionar ya que su respiración es corta y superficial; el énfasis aquí está en la inhalación, el aspecto del pecho es hundido y plano, mientras que en el caso anterior la tendencia está en reprimir los sentimientos, los individuos que respiran de este modo los anulan. La respiración profunda y libre tiene el poder de alcanzar y liberar sentimientos reprimidos. Normalmente, el primer sentimiento que aflora cuando se hace un ejercicio bioenergético de respiración es de tristeza, o desconsuelo, el paciente comienza a llorar después de unos minutos de respiración. Llorar libera tensiones, moviliza una gran gama de músculos faciales, del cuello y del pecho. Llorar ayuda a que respiremos más profundamente, es esencial en los casos de pecho abombado y muy útil en los de pecho hundido, sin embargo, debajo de la tristeza hay siempre un sentimiento más fuerte y poderoso que es la ira. Cuando somos capaces de expresar la ira reprimida contamos con la fuerza

⁹ Lowen. A. *Op. Cit.* Pag. 51

necesaria para expandir plenamente el pecho. A continuación describiré algunos ejercicios bioenergéticos de respiración.

1.- Sentado, de preferencia en una silla dura, se emite el sonido "ah" constante y se mide el número de segundos que puede sostenerse el sonido, si no son al menos 20 segundos, de seguro se tiene un problema con la respiración. Debe repetirse este ejercicio con regularidad, tratando de extender el tiempo en que sostiene el sonido, al hacer esto se movilizan los músculos contraídos del pecho, al relajarse estos, algunas veces, surge el llanto. Al aspirar más plenamente, se inspira de forma más profunda.

2.- Sentado, igual que el anterior. Respirar normalmente durante un minuto para relajarse. Ahora, al espirar, emitir un gemido durante todo el tiempo que dura la exhalación y tratar de emitir el mismo sonido al inhalar.

3.- Los ejercicios anteriores son muy útiles para movilizar el llanto, pero como ya hemos explicado anteriormente, después se hace indispensable mover los sentimientos de rabia reprimida. El ejercicio que se utiliza para tal fin es el siguiente: el individuo se para de frente a un colchón o cama, con las rodillas flexionadas, levanta los puños por encima de la cabeza, manteniendo los brazos cerca de las orejas y llevándolos hacia atrás lo más que se pueda. Los codos deben estar flexionados. Desde esta posición, la persona extiende lentamente los brazos hacia atrás tres veces mientras inspira con la mayor fuerza posible, llenando el pecho de aire. Tras la tercera inspiración, asesta el golpe y expulsa el aire. Después de unos golpes, cuando se consigue que emerja la ira, el acto de golpear se vuelve involuntario.

4.- Respirar profundamente varios minutos con la brazos extendidos hacia atrás.

Dice Lowen que aspirar el aire es sinónimo de inspiración. "Cuando respiramos profundamente, es fácil sentir lo bueno que es el mundo, lo justo y lo hermoso. Estamos inspirados. Que trágico es, entonces, que tan pocas personas respiren libremente y bien." ¹⁰

MOTILIDAD Y AUTOEXPRESION

Desde luego, el yo, tal como lo conocemos en el hombre civilizado, es algo más que percepción. Es una percepción de la percepción... la conciencia de uno mismo.

A. Lowen

¿Qué es lo que se percibe? Básicamente somos capaces de percibir primero que nada el movimiento, el movimiento precede a la percepción. Si no hay movimiento no hay percepción. Si queremos sentir un brazo, por ejemplo, lo movemos, pero es difícil sentir el hígado o el intestino, pues son órganos cuyos movimientos son autorregulados, es decir, no tenemos el control de tales movimientos, ya que son internos e involuntarios y representan la movilidad del cuerpo. Realmente un cuerpo humano jamás está completamente quieto, salvo cuando está muerto. Cuando se percibe una parte del cuerpo, se hace uno consciente de esa parte, en términos de *bioenergética* se toma contacto con ella. Una forma de aumentar el contacto con una parte del cuerpo de la que no somos tan conscientes es aumentar su motilidad. El cuerpo humano está compuesto en un gran porcentaje de agua, de tal suerte que podemos pensar en el movimiento interno de estos fluidos como corrientes que facilitan nuestra percepción de ellos. Los impulsos y movimientos interiores son intrínsecos y esenciales en la carga energética del cuerpo, en sus ritmos y pulsaciones naturales.

La vida emocional de un individuo depende de la movilidad de su cuerpo. "Las anomalías o trastornos de la expansión o flujo de excitación a través del cuerpo constituyen obstáculos o

¹⁰ *Ibid.* pag 66

bloqueos manifestados en las áreas donde se reduce la movilidad corporal"¹⁰

Esto da por resultado la aparición de tensiones musculares crónicas que limitan la energía del individuo así como su autoexpresión. Lowen ve las emociones como hechos corporales, las ve como movimientos o alteraciones en el flujo de las corrientes de energía dentro del cuerpo. La experiencia es un fenómeno corporal, sólo se experimenta lo que tiene lugar en el cuerpo. Para saber *quien soy*, para ser consciente de mi mismo, tengo que ser consciente de mi propio cuerpo. La *bioenergética* se vale de ciertos ejercicios para ir aflojando estas tensiones crónicas, algunos masajes y toques suaves para relajar los músculos. La persona debe entrar en contacto con sus tensiones a través de los ejercicios y liberarlas.

OBJETIVOS DE LOS EJERCICIOS.

- 1) aumentar el estado vibratorio del cuerpo (motilidad).
- 2) asentar a la persona sobre sus piernas y su cuerpo.
- 3) profundizar la respiración
- 4) agudizar la percepción de si mismo.
- 5) ampliar la autoexpresión.

La autoexpresión tiene que ver con la espontaneidad. Nos expresamos en cada acción que realizamos, aunque no seamos conscientes de ello. La espontaneidad es la cualidad esencial de la autoexpresión, los movimientos carentes de esta cualidad se ven y se perciben mecánicos sin vida.

Dado que la espontaneidad es algo que no puede enseñarse, el objetivo de la bioenergética es su conquista a través de la demolición de los bloques energéticos que limitan la autoexpresión de un individuo. También se pretende lograr un equilibrio entre el control que ejercemos sobre nuestras acciones y la espontaneidad que permite la expresión de nuestros impulsos. Se tiene también, como premisa de la terapia, la orientación del individuo al placer. Cuando logramos que control y espontaneidad se complementen en lugar de obstaculizarse alcanzamos un alto grado de placer en la acción que estamos realizando. Este sería el objetivo de cualquier artista, obtener el

¹⁰ A. Lowen. *Bioenergética*. Pag 51.

control que facilita la técnica y junto con la espontaneidad, que no debe perderse, lograr lo mejor de la expresión artística. Para Lowen la movilidad y la espontaneidad son el espíritu de un cuerpo, así mismo opina que un buen entrenamiento no deberá jamás contrariar la corriente de excitación, es decir, debe fluir en forma armónica junto con el particular ritmo que cada persona posee "Un entrenador de caballos sabe que un animal cuyo espíritu ha sido doblegado nunca será un ganador" ¹¹

La movilidad del cuerpo está directamente relacionada con la cantidad de energía del mismo, el vínculo entre energía y autoexpresión es como sigue.

energía---movilidad---sentimiento---espontaneidad---autoexpresión.

La *Bioenergética* se concentra principalmente sobre tres campos de autoexpresión el movimiento, la voz y los ojos. Todos los ejercicios utilizan estos elementos expresivos para lograr traer a la memoria los sentimientos reprimidos "Los ejercicios bioenergéticos proporcionan a la gente una oportunidad para practicar la expresión del sentimiento de un modo organizado y para familiarizarse con ella". ¹²

La personalidad se encuentra muchas veces condicionada por el rol que nos fue asignado en nuestro núcleo familiar y que condiciona también nuestra actuación en la vida cotidiana. Dentro del movimiento en los ejercicios podemos a veces, por ejemplo, patear a la manera del berrinche que no nos dejaron hacer, o golpear y quizá asestamos el golpe que nunca nos hemos atrevido a dar, etc.

Una voz rica denota una vida interior rica también. Una voz rica es aquella en la que hay una gama variada de tonos y semitonos (armónicos), que le dan un sonido lleno. La voz tiene un vínculo muy estrecho con los sentimientos, liberar la voz moviliza emociones reprimidas y permite la autoexpresión por medio del sonido. Pierrakos, co-creador de la *Bioenergética*, describe el siguiente ejercicio para desbloquear los sentimientos atrapados en una garganta constreñida

¹¹ A. Lowen. *La espiritualidad del Cuerpo* Pag. 78

¹² A. Lowen. *Ejercicios de bioenergética*. Pag. 58

" 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 continuada los músculos escalenos y esternocleidomastoideos, mientras el paciente vocaliza a un tono 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 sollozar 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 bloque de la garganta se abre. Es sorprendente descubrir lo que se esconde tras la fachada de una voz estereotipada." ¹³

Dentro del canal anatómico de la voz, existen tres áreas en donde las tensiones crónicas crean anillos de constricción, estrechándolo y dificultando la expresión plena de los sentimientos en torno a la boca, en la unión de la cabeza con el cuello, en la unión del cuello con el tórax.

Los ojos son un órgano de visión pero también de contacto: el contacto es una función del mirar, cuando una persona mira, se expresa activamente a través de los ojos. El contacto ocular es una forma de tocar. Dicen que los ojos son el *espejo del alma*, lo que sucede es que reflejan los procesos energéticos del cuerpo. Una persona cargada de energía tendrá los ojos llenos de brillo que denotarán su salud, los ojos se tornan opacos o apagados ante cualquier depresión del nivel de energía. Los ejercicios de arraigo, que serán explicados más adelante, aumentan la carga de energía en los ojos.

Podemos concluir, entonces, que la energía es producida por el grado de excitabilidad del cuerpo; las corrientes u ondas de excitación en el cuerpo generan energía y ésta genera movimiento. Por eso un cuerpo vivo está en constante movimiento aun y cuando no sea consciente de ello. La respiración puede aumentar el grado de excitación de un cuerpo y por ende la cantidad de energía que este maneja. El movimiento del cuerpo desde su unidad más simple, la pulsación, se traduce en la autoexpresión de ese sujeto.

¹³ A. Lowen. *Bioenergética*. Pag. 260-261

EL LENGUAJE DEL CUERPO

Sólo a través del cuerpo se experimenta la propia vida y se tiene experiencia de estar en el mundo.

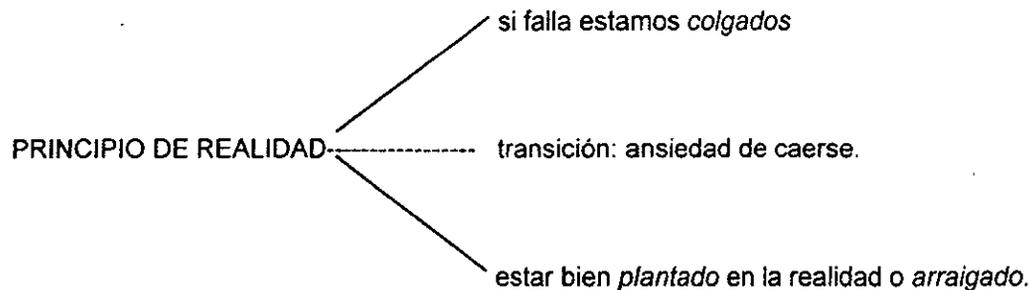
A. Lowen

El ser humano necesita movilizar su energía a fin de vencer la fuerza de la gravedad y así poder mantener una postura erecta. La gravedad entonces representa en sí misma una fuente de tensión. Estar de pie no es un proceso mecánico, si bien los huesos llevan el peso del cuerpo, los músculos deben trabajar constantemente para mantenerlo erguido. Esta particular postura del ser humano, que ningún otro animal presenta, libera a los brazos y las manos de las funciones de apoyo y locomoción, permitiéndoles a cambio realizar otro sinnúmero de movimientos que enriquecen nuestra expresión. Es evidente que esta postura también tiene que ver con la escala de valores que manejamos los seres humanos, pues la cabeza queda por encima del resto del cuerpo, y el pecho, el corazón y el vientre quedan expuestos en forma muy vulnerable.

Según Lowen, en el cuerpo humano hay seis áreas principales de contacto con el exterior : la cara, las dos manos, el aparato genital y los dos pies. Una sensación placentera movilizará el flujo de la energía en forma expansiva desde el centro hacia estos seis puntos. De igual manera, una experiencia de stress o displacer, movilizará la energía hacia dentro, retirando la energía de la periferia. El corazón es el centro, se expresa a través de las extremidades, los genitales y de los sentidos de contacto ubicados en la cara. Brazos y manos como canales de energía: alcanzan, toman, tocan, abrazan, rechazan, golpean, apartan, etc. Pies y piernas como canales de energía que nos comunican con la tierra, estar bien *plantado* es saber que quiero y a donde voy .

Desde este sencillo esquema el terapeuta observa en su paciente el modo en que maneja su energía. Esto significa que la persona puede cargar más la energía en cualquiera de estos puntos , retirarla o cualquier combinación de esto, lo cual indica también ciertos rasgos de carácter o su manera típica de estar en el mundo. Cómo se percibe a si misma una persona en relación con

su cuerpo nos habla de que tanto está orientada en la realidad: a la vez, estar bien orientado en la realidad significa ser eficiente en la búsqueda del placer.



COLGADOS vs. ARRAIGADOS

Según Lowen : "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".¹⁴ Por el contrario, tener bien plantados los pies en el suelo significa que la persona está en contacto con la realidad, no opera, como hace el individuo *colgado*, bajo el desvarío de ninguna ilusión. Se dice que la persona está atrapada por la expresión de su cuerpo cuando ésta adquiere una configuración específica en respuesta a algún conflicto, es lo que Reich llamaba *armadura caracterológica*, una forma de esto es estar *colgado*.

Existen varias maneras de estar *colgado*:

1.- *De gancho de ropa* los hombros están levantados y la cabeza y el cuello se inclinan hacia adelante, los brazos cuelgan como péndulos y el pecho está levantado. Los hombros levantados denotan miedo el cual es negado avanzando la cabeza hacia adelante. La represión del miedo reprime en consecuencia la ira. Este estilo de colgamiento es más común en hombres que en mujeres.

¹⁴ *Idem.* Pag. 172

2.- *De gancho para carne* es común en mujeres. Se caracteriza por una acumulación de masa de tejido entre la séptima vértebra cervical y la unión del cuello, los hombros y el tronco. Este es el punto desde donde se propaga a los brazos y a la cabeza, la emoción de la ira. Nuevamente estaríamos hablando de una acumulación de ira reprimida.

3.- *Sentirse colocada en un pedestal* es otra forma de colgamiento característica de la mujer. Se inmoviliza la pelvis y en general la parte inferior del cuerpo, inmoviliza por supuesto, la búsqueda del placer sexual.

4.- *El lazo*, la postura del cuerpo recuerda la de un hombre ahorcado y es característica de la estructura esquizoide. El área principal de tensión es la base del cráneo y esta tensión es la que escinde la unidad de la persona.

Hay una profunda tristeza en el individuo que está colgado, y muchos prefieren que los cuelguen a ellos observar su tristeza... Puede uno asomarse a la desesperación y tolerar su tristeza si cuenta con la ayuda de un terapeuta comprensivo, pero debo decir que eso 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.¹⁵

La *ansiedad de caída* está en la transición entre estar colgado y estar arraigado. Tiene que ver, también, con el miedo a perder el control que provocan las sensaciones sexuales si son profundas. Todo paciente que comience a desprenderse de las ilusiones que lo tienen *colgado* e intente bajar a la realidad, experimentará esta ansiedad de caerse, por que caer significa rendirse, dejar de defender una conducta disfuncional. Ser neurótico es estar empeñado en ser distinto de como se es realmente, las personas llegan con estas ilusiones al consultorio esperando que el terapeuta les ayude a conseguirlas y es esto a lo que el paciente debe renunciar. A cambio la terapia está orientada hacia abajo, hacia la tierra y la realidad, hacia la propia aceptación y el propio conocimiento. También está la ansiedad de sostenerse uno sobre los propios pies que en el fondo significa estar solo, sostenerse solo, que es la realidad del adulto y la ansiedad de ahogarse que se

¹⁵ *Ibid.* Pag. 186

presenta cuando la persona sofoca o frena sus impulsos

Es importante desarrollar el sentimiento de estar tomando tierra, puesto que la sexualidad adulta se halla relacionada con el sentido de independencia y de plantarse sobre los propios pies. La toma de tierra da a una persona el sentimiento de independencia y madurez que hace de su expresión sexual una actividad responsable de su ser total. ¹⁶

La *Bioenergética* cuenta con varios ejercicios que ayudan a lograr en la persona un mejor arraigo o lo que es lo mismo, a estar mejor orientado en la realidad

EJERCICIOS DE BIOENERGETICA.

SESION DE EJEMPLO.

Son muchos los ejercicios que Lowen desarrolló a lo largo de los años, muchos de estos están muy claramente descritos en su libro: *EJERCICIOS DE BIOENERGETICA*. Lowen plantea la posibilidad de practicar estos ejercicios como una ayuda en el objetivo de alcanzar la salud integral de las personas. Así pues una clase de *Bioenergética* deberá contar con un número mínimo de cuatro personas y no mayor de veinte. Se necesita la presencia de un director que supervise los ejercicios, dicha persona debe tener experiencia en la *Bioenergética* no sólo a un nivel teórico sino también vivencial. Debe estimular la capacidad de cada participante para tolerar el *stress* que envuelve a los ejercicios, de modo que nunca se les fuerce demasiado. Durante una clase de estas ocurren muchas manifestaciones, a veces violentas, de distintas clases de sentimientos. El director de una sesión bioenergética debe saber cómo contener estas emociones, cómo interpretarlas y cómo cerrarlas; de otro modo pueden ser muy peligrosas tanto individual como grupalmente. No debe ahondarse en los sentimientos que surjan, a menos que se trate de una terapia de grupo. A este respecto me parece fundamental el especificar que los ejercicios bioenergéticos son muy

¹⁶ A. Lowen. *Ejercicios de Bioenergética*. Pag. 50

poderosos y de ninguna manera deben realizarse sin la presencia de una persona con la capacidad para afrontar la posibilidad de una reacción violenta. Es importante también entender que los ejercicios autoexpresivos descargan la tensión con mucha fuerza y es necesario evaluar el grado de fortaleza del ego de los participantes antes de aplicarlos. Algunas veces sucede que ciertos miembros de un grupo necesitan fortalecerse en sesiones individuales.

Lowen no ve peligro en sus ejercicios pero reconoce la necesidad de ser cautos al recomendar que los miembros de un grupo presenten su historial médico o un examen, también señala a modo de advertencia:

Estos ejercicios bioenergéticos no están destinados a ocupar el lugar de la terapia, aunque tengan valor terapéutico. Alguien con un serio problema emocional o de la personalidad no debería tratar de resolverlo por sí mismo a través de estos ejercicios, pues hacerlos con esa finalidad puede conducir a sentimientos más grandes de lo que uno puede manejar solo. En tal situación, debería buscarse ayuda profesional competente. Sin embargo, estos ejercicios pueden ser hechos beneficiosamente para un fin más general. esto es, no como terapia, sino para entrar en contacto con el cuerpo, para aumentar nuestra energía, y para sentirnos más vivos.¹⁷

Los participantes deben trabajar con poca ropa y cómoda. La ventaja de trabajar en grupo es compartir y ver en los demás lo que a veces es más difícil ver en uno mismo. La meta de los ejercicios bioenergéticos es ayudar a las personas a abandonarse al placer, abandonarse al cuerpo; y nada tiene que ver con otro tipo de ejercicios físicos cuyo objetivo es fortalecer los músculos o adiestrarlos para lograr movimientos específicos.

A continuación describiré una sesión típica de *Bioenergética*.¹⁸

¹⁷ *Idem*. Pag. 69.

¹⁸ Los ejercicios están tomados textualmente del libro *Ejercicios de Bioenergetica*. De A. Lowen.

"EJERCICIO 13. POSICION BASICA DE ORIENTACION

El grupo forma un círculo, cada uno de los participantes está de pie, de cara hacia el interior, con sus pies separados unos 20 cm. y paralelos.

Inclínate hacia delante, de modo que el peso del cuerpo repose sobre los metatarsos de los pies. Las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis colgando flojamente y vuelta hacia atrás, la parte superior del cuerpo recta y relajada.

Deja que tu vientre sobresalga, y haz cuatro o cinco respiraciones ventrales profundas y audibles. Deja caer el fondo de la pelvis (como si fueras a defecar u orinar). Si tienes escrúpulos, ve primero al baño. Encontrarás la ansiedad de "soltar", tanto si tienes que "ir" como si no.

Respira ahora fácil y profundamente, y trata de sentir hasta que punto te puedes dejar "caer" hacia tus pies.

EJERCICIO 14. EL ESTIRAMIENTO DEL 'GOZO DE ESTAR VIVO'

Desde la posición arriba descrita, estira los brazos hacia delante, hacia arriba, hacia los lados, hacia abajo, manteniendo las palmas giradas hacia afuera del cuerpo. Haz esto lentamente, coordinando la respiración con los movimientos de los brazos. Cuando estires los brazos hacia delante, exhala con un suspiro audible. Exhala de nuevo cuando los brazos se hallen en posición levantada, también cuando estén en posición lateral, y una vez más en la posición descendente. Repite el ejercicio varias veces.

La orientación bioenergética consiste en tener los pies bien plantados sobre el suelo. Al mismo tiempo deberías ser capaz de estirarte hacia el cielo. Así pues, la dirección es tanto hacia abajo como hacia arriba. Los ejercicios implican dos acciones, la toma de tierra o "dejarse caer", y el estiramiento o "extensión hacia fuera". Cuando te extiendas hacia fuera o arriba tus pies no deberían perder contacto con el suelo. Tus piernas no deberían volverse tensas, y tu pelvis no debería ser empujada hacia dentro o hacia arriba. Extenderse es estirarse, no tensarse.

EJERCICIO 15. AGITARSE

Alzado, con los pies paralelos y separados unos veinte cm. , las rodillas ligeramente dobladas, la pelvis suelta, la espalda recta. Los brazos deberían colgar sueltos a los lados.

Rápidamente dobla y endereza las rodillas, de modo que se produzca un movimiento de rebote, sin que los pies dejen de pisar el suelo.

Esta acción debería producir una agitación del cuerpo entero que afecta la respiración, de modo que sonará como un perro jadeando.

Continúa este ejercicio durante más o menos un minuto, luego descansa con las rodillas todavía dobladas y respira con facilidad.

EJERCICIO 19. PESO SOBRE UNA PIERNA CON LA RODILLA DOBLADA

Asume la posición del primer ejercicio de orientación. Dobla la rodilla izquierda, y deja caer todo tu peso sobre el pie izquierdo. El pie derecho debería descansar plano sobre el suelo. Respira con facilidad y profundidad. Mantén la posición hasta que te sientas incómodo. Luego deja caer tu peso sobre la pierna derecha, doblando la rodilla derecha.

Repite de nuevo sobre cada pierna. Luego vuelve a la posición de descanso.

EJERCICIO 1. EJERCICIO BASICO VIBRATORIO Y DE TOMA DE TIERRA

De pie, con las piernas separadas unos 25 cm., los dedos de los pies ligeramente vueltos hacia dentro, a fin de estirar algunos de los músculos de las nalgas. Inclínate hacia delante y tocar el suelo con los dedos de ambas manos. Las rodillas deberían hallarse ligeramente dobladas. No debería recaer ningún peso en las manos; todo el peso del cuerpo se halla en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible.

Respira a través de tu boca, con facilidad y profundidad. Asegúrate de seguir respirando. Que el peso de tu cuerpo vaya hacia delante, de modo que se apoye sobre los metatarsianos de los pies. Los talones pueden quedar ligeramente elevados.

Endereza las rodillas lentamente, hasta que los tendones de la corva, en la parte de atrás de las piernas, estén estirados. De todos modos, las rodillas no deberían estar completamente estiradas o bloqueadas.

Mantén la postura durante aproximadamente un minuto.

¿ Estás respirando con facilidad, o contienes tu aliento? No habrán vibraciones si dejas de respirar.

EJERCICIO 4. EL ARCO

Erguido, con los pies separados unos 25 cm, los dedos ligeramente vueltos hacia el interior. Coloca ahora ambas muñecas, con los nudillos apuntando hacia arriba, en la región lumbar. Dobla ambas rodillas lo más que puedas, sin levantar los talones del suelo.

Arquéate hacia atrás sobre tus muñecas, pero asegúrate de que tu peso sigue cayendo hacia delante sobre los dedos de los pies.

Respira profundamente en tu vientre.

¿ Sientes alguna incomodidad en la parte inferior de la espalda? Si es así, indica que hay una considerable tensión en esta área de tu cuerpo.

¿ Sientes algún dolor o tensión en la parte frontal de los muslos o por encima de las rodillas? Si tus piernas están relajadas, no deberías sentir tensión alguna, excepto en los tobillos y pies, donde se apoya el peso del cuerpo.

¿ Comienzan tus piernas a vibrar?

EJERCICIO 20. ENCORVAMIENTO PROFUNDO DE LAS RODILLAS EN CUCLILLAS

Dobla ambas rodillas plenamente, de modo que quedes en cuclillas. Eleva los talones ligeramente, de modo que el peso de tu cuerpo recaiga sobre los metatarsianos de los pies. Extiende tus brazos hacia delante, e inclínate hacia delante como si fueras a zambullirte en una piscina para una carrera. Mantén esta posición durante un minuto más o menos, respirando.

Si tus rodillas y talones están rígidos, tal vez no seas capaz de doblarte lo bastante para ponerte en cuclillas. Esto significa que necesitas trabajar más en tus piernas para soltarlas.

EJERCICIO 21. POSICIÓN DE LA ORACIÓN MUSULMANA PARA DESCANSAR Y RESPIRAR PROFUNDAMENTE

Cuando estés cansado, déjate caer sobre las rodillas. Estírate hacia delante, con las manos por delante, palmas contra el suelo, dejando que la frente descansa sobre las manos. Los codos deberían quedar extendidos.

Arquea la espalda, de modo que el vientre salga hacia fuera el máximo posible.

Respira con facilidad y profundamente en la parte inferior del vientre.

Quédate en esta posición de descanso durante uno o dos minutos. Es similar a la posición utilizada en las oraciones musulmanas.

EJERCICIO 22. TRABAJANDO LOS TOBILLOS

Parte de una posición sobre las rodillas. Los dedos de los pies quedan estirados. Coloca el pie izquierdo plano sobre el suelo, unos 10 o 15 cm. por detrás de la rodilla derecha.

Apoya todo el peso sobre el pie izquierdo, permitiendo que la rodilla derecha se mueva hacia el lateral si es necesario.

Mantén el peso del cuerpo sobre los metatarsianos del pie, extendiendo ambos brazos hacia delante para mantener el equilibrio. Balancéate hacia delante y hacia atrás sobre el pie izquierdo, no permitiendo que el talón izquierdo se levante del suelo más de lo necesario. Presiona sobre el pie izquierdo conforme oscilas hacia delante.

Mantén la rodilla izquierda en línea con el dedo gordo del pie izquierdo.

Repite este ejercicio con el pie derecho, situándolo unos 10 o 15 cm. por detrás de la rodilla izquierda. Desplaza el peso hacia el pie derecho y procede como anteriormente.

El ejercicio debería repetirse con cada pie.

EJERCICIO 25. FLEXIONANDO LOS PIES - DE NUEVO EN CUCLILLAS

En posición de cuclillas, extiende tus brazos hacia delante lo más que puedas, tocando el suelo ligeramente.

Eleva los talones del suelo muy ligeramente, de modo que el peso recaiga sobre los metatarsianos del pie. Aguanta. Descansa, dejándote caer sobre las rodillas

EJERCICIO 26. UN EJERCICIO DE TENSION PARA LAS PIERNAS

Este ejercicio está destinado a hacerte caer, abandonando la rigidez de las rodillas. El ejercicio comienza descansando sobre ambas rodillas.

Coloca el pie izquierdo plano sobre el suelo, unos 15 cm. enfrente de la rodilla derecha y paralelo a ésta.

Extiéndete hacia delante y coloca las puntas de los dedos de ambas manos sobre el suelo, unos 45 cm. por delante del pie.

Desplaza el peso hacia delante sobre las puntas de los dedos. Conforme haces esto, eleva del suelo el pie derecho. Si esto es demasiado peso para los dedos, puedes utilizar las palmas para apoyarte. Dobla la rodilla izquierda, de modo que quede unos 20 cm. por encima del suelo, y lleva la pierna derecha (que permanece levantada del suelo) hacia arriba cerca de la izquierda.

Mantén esta posición durante el mayor tiempo que puedas sin forzar, y luego deja que la rodilla izquierda colapse sobre el suelo. Deberías trabajar sobre una alfombra o una manta doblada en la que puedas dejarte caer.

Vuelve a la posición original con ambas rodillas sobre el suelo, y repite con la pierna derecha hacia delante, siguiendo las mismas directrices.

REPITE EL EJERCICIO 13. POSICION BASICA DE ORIENTACION

EJERCICIO 31. LA COZ

Este es un buen ejercicio para soltar la articulación de la cadera y estirar los músculos de la parte de atrás de las piernas. Asume una posición sobre los codos y las rodillas. Alza la pierna izquierda del suelo y dobla la rodilla izquierda, de modo que la pierna quede próxima al cuerpo. Impulsa el talón hacia atrás utilizando el máximo poder de las caderas. Haz la patada tan recta y paralela al suelo como puedas. Da una serie de patadas con la pierna izquierda, y repite luego el ejercicio con la pierna derecha.

EJERCICIO 34. MOVIMIENTO PELVICO DE LADO A LADO

Plantado sobre ambos pies, paralelos y separados unos 30 cm., dobla las rodillas a mitad.

Desplaza el peso al pie izquierdo sin mover el derecho, haz oscilar la pelvis hacia el lado izquierdo presionando sobre el pie izquierdo.

La parte superior del cuerpo permanece relativamente recta y es inactiva.

Desplaza lentamente el peso al pie derecho, y haz oscilar la pelvis hacia el lado derecho, presionando sobre el pie derecho.

Repite el ejercicio hacia la izquierda y derecha una serie de veces, permitiendo que la pelvis oscile conforme la presión pasa a cada pie.

EJERCICIO 35. MOVIMIENTO PELVICO CIRCULAR

Partiendo de la posición del ejercicio anterior, desplaza tu peso sobre el pie izquierdo y, presionando sobre dicho pie, deja que la pelvis se mueva hacia la izquierda.

Que el peso de tu cuerpo vuelva a los metatarsianos de ambos pies y, conforme así ocurre, mueve la pelvis hacia adelante.

Desplaza hacia el pie derecho y, presionando sobre dicho pie, mueve la pelvis hacia la derecha.

Que el peso vuelva a ambos pies, y sosteniéndote hacia adelante sobre los metatarsos, empuja la pelvis hacia atrás.

Haz este ejercicio como un movimiento continuo varias veces, luego repítelo invirtiendo la dirección, de modo que la pelvis se mueva en dirección contraria a las agujas del reloj.

EJERCICIO 36. MOVIMIENTO PELVICO HACIA DELANTE Y HACIA ATRAS

Este ejercicio se hace desde la misma posición que el primero. Mantén el peso del cuerpo sobre los metatarsos.

Impulsa la pelvis hacia atrás arqueando la parte inferior de la espalda, pero recuerda mantener tu peso hacia adelante. Esto impedirá una exageración del arco de la espalda en forma de lordosis (una concavidad exagerada de las vértebras lumbares).

Haz que la pelvis oscile hacia delante presionando sobre los metatarsos y exhalando.

EJERCICIO 39. BALANCEANDO CADA BRAZO

Comienza el ejercicio desde la posición de orientación (ejercicio 13) . El peso del cuerpo va hacia delante, las rodillas ligeramente dobladas, y el vientre hacia afuera.

Estira por completo el brazo izquierdo hacia atrás y hacia arriba, doblándolo ligeramente hacia delante.

Conforme el brazo izquierdo va hacia atrás, el brazo derecho se extiende derecho hacia abajo y un poco hacia delante.

Haz un círculo lento con el brazo izquierdo hacia arriba, hacia delante, y hacia abajo, manteniendo el brazo lo más estirado posible para que también trabaje el hombro.

Haz lo mismo con el brazo derecho, extendiéndolo plenamente hacia atrás mientras el brazo izquierdo permanece extendido hacia abajo.

Repite con el izquierdo y el derecho una serie de veces.

EJERCICIO 40. OSCILACION CON AMBOS BRAZOS

Desde la misma posición que el ejercicio precedente, extiende ambos brazos hacia los lados.

Haz oscilar ambos brazos hacia delante y hacia abajo a los lados.

Exhala audiblemente durante la oscilación hacia delante y hacia abajo.

Inhala cuando lleves los brazos arriba a los lados para la siguiente oscilación.

EJERCICIO 43. 'VETE DE MI ESPALDA'

Este es un ejercicio expresivo, usado rutinariamente en el trabajo de la clase. Comienza en la misma posición que los ejercicios precedentes.

Dobla los codos y elévalos hasta la altura de los hombros. Esto servirá para extender la parte superior de los brazos.

Impulsa con fuerza ambos codos hacia atrás y di: "vete de mi espalda".

Repite el ejercicio una serie de veces, dando expresión vocal a un sentimiento de ira.

EJERCICIO 46. AGITANDO LOS PUÑOS

Asume la misma posición que anteriormente.

Eleva ambos puños hasta que estén enfrente de tu cara.

Agítalos con fuerza y di "no" vehementemente un número de veces.

Que tu voz sea alta y clara.

EJERCICIO 47. ESTIRAMIENTO DEL CUELLO

Coloca las manos en la parte de atrás de la cabeza, entrelazando los dedos.

Presiona hacia abajo con las manos, permitiendo que la cabeza se rinda plenamente a la presión.

Mantén tus rodillas ligeramente dobladas y tu espalda recta pero rígida. Tu peso debería ir hacia delante. respira profundamente.

EJERCICIO 50. GIRANDO LA CABEZA.

Deja que tu cabeza caiga ligeramente hacia delante. luego gírala en círculo de izquierda a derecha, respirando lenta y fácilmente mientras lo haces. Mantén tus ojos abiertos, enfocados sobre los diferentes objetos que pasan ante tu línea de visión. Pestañea a menudo. Haz esto al menos tres veces y repite luego en dirección opuesta.

Que tus hombros cuelguen lo más bajo posible.

Si te sientes mareado, detén el movimiento y dóblate como en el ejercicio de toma de tierra (ejercicio 1), de modo que tus pies y las puntas de tus dedos hagan contacto con el suelo. Este ejercicio puede así mismo hacerse en la posición de sentado, lo que proporciona mayor seguridad.

EJERCICIO 52. RELAJANDO LOS MUSCULOS DE LA CINTURA

La cintura, como el cuello, sirve para conectar dos segmentos principales del cuerpo en tal modo que cada segmento puede ser girado algo independientemente del otro. Consiguientemente, la cabeza puede girar a izquierda o derecha a causa de la flexibilidad del cuello. Si el cuello se pone demasiado rígido, este movimiento se ve impedido. Similarmente, el torso puede girar a cada lado porque la cintura es flexible. La rigidez no sólo restringe el movimiento, sino que además interfiere con el flujo a través de los segmentos conectores, ocasionando una disminución de la sensación de estar unificado o integrado.

A partir de la posición sentada con piernas cruzadas, coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda.

Gira el cuerpo hacia la izquierda de modo que puedas mirar por encima del hombro izquierdo.

Mantén la posición, haciendo una serie de respiraciones profundas, y luego vuelve lentamente el rostro hacia delante.

Sitúa la mano izquierda sobre la rodilla derecha, gírate hacia la derecha, y mira por encima del hombro derecho. Mantén la posición durante unos pocos momentos, respirando con profundidad. Retorna lentamente a la posición de partida.

EJERCICIO 54. CARGANDO LAS MANOS

Desde la misma posición del ejercicio anterior. Coloca las puntas de los dedos juntas. Separa los dedos y presiona unos contra otros, manteniendo las palmas separadas. Gira las manos hacia dentro, de modo que apunten hacia el pecho.

Manteniendo los dedos en contacto y las palmas separadas, mueve las manos hacia fuera hasta donde es posible.

Respira con facilidad y profundamente durante un minuto completo antes de relajar las manos.

Relájate colocando las manos de un modo suelto en frente del cuerpo, con los dedos ligeramente extendidos, y contempla las puntas de los dedos durante treinta segundos. Deja caer los hombros y sigue respirando.

A continuación, ahueca las manos sueltamente, y lentamente acerca una a la otra hasta quedar separadas unos cinco cm.

¿ Tuviste la sensación de que había algo entre tus manos cuando las acercabas?

EJERCICIO 61. EJERCICIOS DE LOS OJOS

Estoy de acuerdo con Lowen en que, si estamos en contacto con nuestras emociones, entonces tenemos un amplio *repertorio*, por así decirlo, de donde escoger y nuestras respuestas al medio ambiente no están estereotipadas. Quiere decir, por ejemplo, que si la respuesta ante algún acontecimiento es el llanto, podré llorar efectivamente, y no *enojarme* por que me *enoja* llorar. O, por que en mi casa no se permitía llorar, pero si enojarse.

Sin embargo, el problema de las catarsis en un grupo es que a veces obedecen más a una necesidad del terapeuta o del mismo grupo (si no hay demostraciones violentas de emociones no ha pasado nada), que de la persona en cuestión.

Otra posibilidad es que la persona siempre reaccione de la misma manera, siempre llora o siempre saca una ira violenta, de modo que la expresión de un determinado sentimiento es, en este caso, una defensa contra otro sentimiento más profundo, como podría serlo el miedo. A veces las emociones se mezclan unas con otras, obstaculizando el con la emoción principal.

A veces la persona utiliza la expresión de ciertas emociones para manipular y el terapeuta no se da cuenta.

Hay quienes afirman que la catarsis ni siquiera es deseable en un trabajo para que se produzca un cambio efectivo en la persona. Las terapias corporales suaves, como podrían serlo la *Eutonía* de Gerda Alexander o la *Autoconciencia a través del Movimiento* de Feldenkrais, consideran que el paciente puede cambiar despacio, sin necesidad de ninguna explosión violenta de sentimientos, y que estos cambios son los más duraderos.

Sin embargo, la descarga emocional puede ser una herramienta de trabajo útil para disminuir el *stress* en una persona, dando oportunidad así, de trabajar áreas más profundas que estaban encubiertas por un cierto sentimiento.

Así mismo, la expresión de las emociones puede constituir una oportunidad de aprender a expresar las emociones que no habíamos experimentado en largo tiempo, recuperando la posibilidad de estar en contacto con el propio cuerpo y con el mundo. " La descarga emocional puede ser preludio de un verdadero cambio si acompaña la emergencia de material reprimido o si la

emoción que surge es una emoción que la persona no era capaz de expresar en determinada situación".²⁰

Pero, "si el cuerpo no se reorganiza, seguirá produciendo la misma emoción. Si no hay un periodo reflexivo, en el que el material inconsciente recién emergido se elabore, relacionándolo con otras vivencias pasadas y la problemática actual, la sesión terapéutica será un hecho aislado, sin mayor trascendencia en la vida del individuo."²¹

Federico Navarro, pionero de la terapia reichiana en Italia y fundador de la *Scuola Europea di Orgonomia*, nos habla de las diferencias fundamentales entre la *Bioenergética* y la terapia reichiana en su libro, *Metodología de la Vegetoterapia-Characteroanalítica*. Señala, entre otras cosas, que la terapia bioenergética trabaja sobre la rabia y no sobre el miedo, trabaja en la superficie con violencia, estimula reacciones emocionales desde lo exterior, es reactiva y tiene como objetivo el bienestar individual, olvidando el elemento social que siempre caracterizó al trabajo de Reich.

Yo sólo agregaría que la *Bioenergética* sí puede ser una herramienta invaluable en ciertos tipos de carácter pero que puede ser contraproducente si el sujeto está más tendiente a la desorganización que a la rigidez, si su problema es más la carencia de límites que el exceso de ellos.

Por lo tanto, ¿quién puede evaluar la conveniencia de practicar los ejercicios bioenergéticos con un grupo?, sin lugar a dudas, tal como lo mencione con anterioridad, tiene que ser alguien que conozca a fondo dichos ejercicios y los haya experimentado en carne propia con la supervisión de un especialista.

Es por eso que, sin subestimar el valor de la *Bioenergética*, manifiesto algunas reservas en su utilización con actores. Estos ejercicios mal empleados pueden ocasionar un gran daño a las personas. Si la persona que dirige las clases de *Bioenergética* es un especialista, puede entonces, resultar de gran utilidad para el proceso del actor en su formación como tal.

²⁰ *Idem.* Pag. 126.

²¹ *Ibid.* Pag. 127.

4. COMPARACION CRITICA

Cuando mencionamos a Stanislavski o a Freud la reacción que podemos esperar será en la mayoría de los casos apasionada. O bien, se desatará una discusión de dimensiones interminables y bizantinas lo que no habrá es indiferencia. Así sucede con los nombres *pesados* de la historia, con los nombres de aquellos que han revolucionado de alguna manera, el pensamiento humano, la cultura, el curso de la historia.

En el Otoño de 1898, el Teatro de Arte de Moscú se abrió. Al siguiente verano, Freud escribió su obra mayor: *La Interpretación de los sueños*. Este libro se terminó en el otoño de 1899, pero el editor, con mucha visión, retardo su publicación hasta 1900. Su aparición marca el comienzo del siglo XX. Estos dos eventos, tan ampliamente separados en el espacio pero tan cercanamente asociados en el tiempo, podrían estar relacionados en términos de algún acontecimiento para la cultura occidental.¹

Tanto Stanislavski como Freud, pertenecieron a sociedades regidas por normas rígidas en las que la conducta y los modales eran regulados por fuertes presiones de grupo, códigos sociales y estereotipos que daban explicación a dicha sociedad, otorgándole un orden inalterable. Ambos personajes pueden ser vistos como el resultado lógico de una sociedad cambiante, sin embargo son en si mismos, agentes del cambio, son personajes que promueven que el hombre adquiriera una nueva conciencia de si mismo y rechazan el orden previo, simplemente por una cuestión de evolución.

Entre Stanislavski y Freud es posible encontrar algunas similitudes y una de ellas es que ambos se ocuparon de la vida interior del ser humano, buscaron la lógica de la conducta humana. Sin embargo Stanislavski no tenía ningún aparato conceptual que lo ayudara a distinguir los procesos interiores, por lo tanto tuvo que hablar de la mente en términos generales y admitir

¹ J.J. Sullivan. "Stanislavski y Freud" en *El Evangelio de Stanislavski*, Sergio Jiménez . Pag 460

que no tenía manera de estudiarla. Freud en cambio, contribuyó, grandemente al estudio de la estructura y dinámica de la mente.

Estudiar a Stanislavski nos conduce casi inevitablemente a pisar los terrenos de la psicología profunda, sin embargo el método de Stanislavski no demuestra ningún conocimiento de lo que debería ser una psicología adecuada de la actuación. Actuar es un hecho concreto, es acción, movimiento, alteración palpable de la realidad, el psicoanálisis, sin embargo, tiene dimensiones profundamente abstractas. ¿Cómo empatar lo concreto y lo abstracto, la acción y el pensamiento?

Wilhelm Reich buscaba esta respuesta, en los años en que estuvo influido por el materialismo y las doctrinas marxistas su principal interés era hacer tangibles las teorías freudianas. Su respuesta fue: El Cuerpo. Muchos discuten acerca de si el psicoanálisis es una ciencia o no lo es. Precisamente su dimensión abstracta, hiperteórica, es lo que provoca esta discusión. Cuando Reich propone su teoría de la economía sexual se aleja del psicoanálisis por que éste apunta hacia el campo de lo psíquico mientras el otro apunta hacia el campo de la investigación fisiológica. La teoría de Reich critica abiertamente a la sociedad patriarcal descrita por Engels, el proceso de represión sexual descrito por Reich se complementa con el proceso de represión económica expuesto por los sociólogos marxistas. La tarea a la que se dio Reich fue probar que el psicoanálisis tenía un fundamento materialista. Esto puso de manifiesto una contradicción interna del psicoanálisis: por un lado sus hallazgos amenazaban enormemente a las mayorías tradicionales, por otro lado ciertos aspectos parecían apoyar estos valores tradicionales.

Lo mismo sucedía con Meyerhold, se alejó del método stanilavskiano buscando una respuesta congruente con el espíritu de la Rusia que él estaba viviendo. El grupo constructivista intentaba realizar un arte basado en el materialismo, rechazando toda herencia cultural. Los postulados constructivistas que buscaban una belleza funcional y utilitaria servirían a Meyerhold para conseguir una *proletarización* de su arte y , al mismo tiempo, serían el punto de partida para su teoría de la *Biomecánica*.

El constructivismo exige del artista que se convierta también en ingeniero. El arte debe fundamentarse sobre bases científicas, toda la creación artística debe hacerse conscientemente. El arte del actor consiste en organizar su propio material, es decir, en la capacidad para utilizar de forma correcta los medios expresivos del propio cuerpo. El actor comprende en si mismo tanto a quien organiza como a lo que debe ser organizado. ²

Ni Reich ni Meyerhold pretendieron un objetivo distinto al de sus respectivos maestros, solamente decidieron buscar por caminos diferentes y ambos coinciden al encontrar este camino en el cuerpo. El cuerpo como algo concreto que nos ayuda a tocar las emociones (lo abstracto).

FISIOLOGIA DE LAS EMOCIONES

Hemos abandonado el dominio de la psicología, incluyendo la psicología profunda, y hemos ido incluso más allá de la fisiología de nervios y músculos, hasta el dominio de las funciones protoplasmáticas.

W. Reich

La preocupación que tenía Reich por encontrar la liga entre cuerpo y mente lo hace entrar, como ya hemos comentado, en terrenos que se alejan de la pura psicología, y uno de los terrenos en los que incursiona es la biología. Reich penetra en lo más profundo del cuerpo, más allá de músculos y huesos, se va a sus elementos constitutivos, a la unidad más pequeña del cuerpo: la célula. Cuando Reich observa al microscopio organismos unicelulares como las amebas se da cuenta de que el movimiento de expansión - contracción que dichos organismos presentan ante los estímulos externos corresponde a los dos afectos básicos del aparato psíquico: placer y angustia. La palabra emoción significa : *moverse hacia fuera*, la emoción es un movimiento protoplasmático expresivo. Cuando el estímulo recibido es placentero el protoplasma se mueve desde el centro hacia la periferia (expansión) , cuando por el contrario el estímulo recibido es desagradable el

² V.E. Meyerhold. *El Teatro Teatral*. Pag. 76.

movimiento cambia su dirección y fluye desde la periferia hacia el centro del organismo (contracción).

Sabemos que donde hay vida hay movimiento, lo vivo se expresa en movimientos expresivos. Emoción es equivalente a *movimiento expresivo*, el movimiento de expansión - contracción del protoplasma es un movimiento expresivo y "su proceso físico va unido a un significado comprensible en forma inmediata, al cual llamaremos *expresión emocional*. El movimiento del protoplasma posee, pues, una expresión en el sentido de una emoción, y la emoción o la expresión de un organismo está ligada al movimiento".³

Meyerhold, al igual que Stanislavski, carecía de fundamentos realmente científicos en sus propuestas, aunque esas fueran sus pretensiones ; sin embargo, la definición que da Reich a las emociones y su relación con el movimiento, nos hace suponer que la intuición de Meyerhold era correcta, así como su intención de que el actor consiga llegar a la expresión emocional a través del movimiento.

En primer lugar, el actor trae al escenario su material: el cuerpo...Después comienzan el diablo sabe cuántas dificultades: el carácter de los movimientos expresivos, el organismo humano como automotor, el mimetismo y los valores biológicos, el movimiento del hombre y el movimiento de los distintos órganos, el conjunto de movimientos de todo el organismo, los frenos y el desentumecimiento, el juego escénico visto como una descarga de energía sobrante...⁴

Meyerhold habla con frecuencia de la *excitabilidad* como una característica indispensable en el actor. La define como la capacidad de *transformarse*. Y una vez más parece que Reich puede ampliarnos un poco este concepto : lo que produce el movimiento en un organismo es la energía, de modo que la movilización de las emociones está estrechamente relacionada con la movilización de la energía en el organismo. Un carácter neurótico es aquel cuyo organismo está dominado por una coraza rígida que no puede ser modificada o eliminada por el individuo. La energía se estanca. En cambio un carácter genital será aquel cuyas "reacciones emocionales no están inhibidas por

³W. Reich. *Análisis del Carácter*. Pag. 364.

⁴ V.E. Meyerhold. *Op. Cit.* Pag. 98.

automatismos rígidos, cuando - en otras palabras - el individuo es capaz de reaccionar biológicamente conforme a la situación en la cual se encuentra".⁵ La energía fluye libremente. Esto es lo que Meyerhold exige de sus actores: la capacidad para reaccionar de manera espontánea, a los estímulos que les ofrece la propia puesta: "les daremos una puesta en escena que les sugerirá los estados de ánimo correspondientes a las situaciones físicas en que los pondremos".⁶ No quiero decir con esto, que Meyerhold esperara de sus actores la *genitalidad*, ya que esto es un ideal que no existe, pero sí, personas con la suficiente *flexibilidad emocional*, como para que su coraza no les impidiera dar respuesta a los estímulos recibidos.

Como quedó establecido en el capítulo dos, existen grandes consonancias entre Meyerhold y Artaud; y si el paralelismo entre Reich y Meyerhold nos parece interesante, el que existe entre Reich y Artaud es realmente sorprendente.

Reich nació a finales de 1897 y Artaud a principios de 1898, de modo que fueron contemporáneos, por lo tanto la Europa que ambos vivieron era la misma, a pesar de pertenecer a países y culturas muy distintos. Los caminos que ambos siguieron fueron igualmente diversos, la vida de uno y de otro nada tiene que ver entre sí, sin embargo, sus percepciones acerca del cuerpo, las emociones y la sociedad y la cultura como agentes represores del cuerpo convergen de manera admirable.

A menudo existe la tendencia de menospreciar un poco las ideas de Artaud bajo el argumento de que son los delirios de un loco. Pero ¿cuál es la verdad que encierran? tal vez es una verdad que nos duele o nos molesta. Reich opinaba que el esquizofrénico es *honesto hasta el punto de la molestia* ya que es capaz de ver mucho más allá que lo que la hipocresía y el conformismo del *homo normalis* es capaz de ver.

La validez objetiva de esta superioridad del juicio esquizoideo se manifiesta en forma bien práctica. Cuando deseamos llegar a la verdad de los hechos sociales, estudiamos a Ibsen o a Nietzsche - ambos *enloquecieron* -, y no a los escritos de algún diplomático bien adaptado o las resoluciones de los congresos del partido comunista... Y cuando deseamos aprender algo acerca de

⁵ W. Reich. *Op. Cit.* Pag. 368.

⁶ V.E. Meyerhold. *Op. Cit.* Pag. 174.

las emociones humanas y de las experiencias humanas profundas, recurrimos como biopsiquiatras al esquizofrénico, y no al homo normalis.⁷

Artaud tiene su propia opinión al respecto cuando habla de Van Gogh: "Pues un enajenado es también un hombre al que la sociedad no ha querido escuchar y a quien ha querido impedir que emita verdades insoportables".⁸ Gerard Durozoi describe este fenómeno común entre Van Gogh y Artaud así:

La pintura de Van Gogh y la poesía de Artaud persiguen una meta común: reconstruir al hombre, devolverle un cuerpo y un lugar verdaderos[...] Las consecuencias de semejante empresa se repiten: la locura, la muerte, el maleficio, dan fe de las resistencias del cuerpo social, de la misma forma que la condenación a la pobreza permanente, y el confinamiento a la categoría de "artistas malditos", que se ven así privados de toda eficacia.⁹

Para Artaud el teatro es *materialización* de lo abstracto, por que tiene la capacidad de plasmar en imágenes, en acción, a través de los cuerpos de los actores, todos los sentimientos todas las ideas. Así mismo el espectador recibe esto en su propio cuerpo, la comunicación está más allá de la comunicación verbal. Reich dice que la orgonterapia se diferencia de otras terapias al pedirle al paciente que se exprese biológicamente, lo que elimina en gran medida el lenguaje verbal. Esto lo conduce automáticamente a una profundidad de la que constantemente intenta escapar. Y esta es precisamente la exigencia que Artaud ve en el teatro, lograr una expresión biológica que conecte al espectador con esas zonas oscuras y adormecidas de su cuerpo y su propia expresividad, obligándole a transformarse, a romper con el mecanismo enajenante que genera la guerra, el hambre, la peste y la masacre.

Artaud habla continuamente de restituirle su verdadero lenguaje al teatro, que no es el de las palabras, sino el del cuerpo:

⁷ W. Reich. *Op. Cit.* Pag. 401.

⁸ A. Artaud. "Van Gogh, le suicidé de la société", en *Artaud, la enajenación y la locura*. G. Durozoi. Pag. 211.

⁹ *Idem.* pag. 212.

Afirmo que la escena es un lugar físico y concreto que exige ser ocupado y que se le permita hablar su propio lenguaje concreto. Afirmo que ese lenguaje concreto, destinado a los sentidos, e independiente de la palabra, debe satisfacer todos los sentidos... y que ese lenguaje físico y concreto no es verdaderamente teatral sino en cuanto expresa pensamientos que escapan al dominio del lenguaje hablado".¹⁰

Artaud habla aquí de encontrar el lenguaje de *lo vivo*, ese lenguaje que según Reich es mucho más primitivo que el lenguaje de las palabras.

Es difícil dar una estricta definición funcional de *lo vivo*. Los conceptos de la psicología tradicional y de la psicología profunda están maniatados por formaciones verbales.¹¹

Lo vivo, sin embargo, funciona más allá de las ideas y conceptos verbales. El lenguaje verbal es una forma biológica de expresión en un nivel de desarrollo elevado. No se trata de manera alguna de un atributo indispensable de lo vivo, pues lo vivo funciona mucho antes de existir un lenguaje verbal.¹²

En contraste con el teatro occidental, Artaud opina sobre el teatro oriental : "En este teatro toda creación nace de la escena, encuentra su expresión y hasta sus orígenes en ese secreto impulso psíquico del lenguaje anterior a la palabra".¹³

Cualquier emoción puede hallarse en el cuerpo, afirma Artaud en el penúltimo capítulo del *Teatro y su Doble*, " Un Atletismo Afectivo". Según Artaud el actor posee una especie de musculatura afectiva que corresponde con la localización de las emociones en el cuerpo. Esta aseveración lo lleva a suponer que el actor sería capaz entonces de manejar sus emociones a voluntad, podría , por medio del conocimiento de su localización en el cuerpo, acceder a ellas en forma voluntaria. "Saber que el alma tiene una expresión corporal, permite al actor alcanzar el alma en sentido inverso; y redescubrir su ser por medio de analogías matemáticas".¹⁴

Para Reich la energía fluye en un organismo en forma longitudinal, "las corrientes plasmáticas y excitaciones emocionales que producimos tienen lugar según el eje del cuerpo".¹⁵

¹⁰ A. Artaud. *El Teatro y su Doble*. Pag. 40.

¹¹ Tanto como lo están las formas del teatro occidental, según Artaud.

¹² W. Reich. *Op. Cit.* Pag. 364.

¹³ A. Artaud. *Op. Cit.* Pag. 66.

¹⁴ *Idem.* Pag. 149.

¹⁵ W. Reich. *Op. Cit.* Pag. 373.

ENERGIA, RESPIRACION Y MOVIMIENTO

Venilia y Selacia eran dos diosas de los romanos: una era la diosa de la ola que viene a la orilla, la otra era la diosa de la ola que vuelve al mar. ¿Por que dos diosas, si la ola es sólo una, si el agua que viene y el agua que va es siempre una misma agua?

La fuerza y la sustancia son iguales, pero la dirección y la cualidad de la energía son distintas y opuestas.

E. Barba

De acuerdo con Eugenio Barba, en el entrenamiento de un actor no se trabaja simplemente sobre el cuerpo o la voz, se trabaja más específicamente con la energía de ese actor. A la vez, "estudiar la energía del actor significa entonces: interrogarse sobre los principios a partir de los cuales los actores pueden modelar, educar su fuerza muscular y nerviosa según la modalidad que no es la misma de la vida cotidiana".¹⁷ Es muy importante destacar que el comportamiento de un actor sobre la escena es siempre extra-cotidiano, no importa el estilo que maneje el montaje.

Esta cualidad le da la oportunidad al actor de trabajar también con otro nivel de energía al cotidiano. La energía de un actor en escena se modifica para lograr lo que Barba llama un *cuerpo-en-vida*, es decir, una *presencia dilatada* del actor que es entonces captada por una *atención dilatada* del espectador. Obviamente, no sucede con todos los actores, pero hay algunos cuya presencia destila una energía tal, que el espectador queda seducido sin siquiera haber metabolizado lo que sucede, antes de descifrar lo que ve, antes de intelectualizar, es una presencia que cautiva inmediatamente. Es importante observar que esta cualidad del *cuerpo-en-vida* antecede a la emoción y al sentimiento, los cuales son una consecuencia tanto en el espectador como en el actor.

¹⁷ E. Barba. "Energía" en *El Arte Secreto del actor*. Pag. 83

¿Cómo consigue esta fuerza el actor? En el teatro oriental se lleva un entrenamiento muy concreto a base de ejercicios cuyo propósito es alterar el equilibrio normal y destruir dinámicas de movimiento pertenecientes a la cotidianidad.

¿Podríamos decir que los ejercicios de *Bioenergética* creados por Lowen, tendrían el mismo objetivo? En efecto, los ejercicios de bioenergética alteran el equilibrio normal de la persona que los está efectuando y destruyen ciertas dinámicas de movimiento, ya que buscan el ablandamiento o la destrucción de la coraza, liberando así la energía reprimida o acumulada en alguna parte del cuerpo. Estos ejercicios buscan restablecer el flujo de la energía del cuerpo, el equilibrio entre carga y descarga de energía, ya que esta es la que lo hace estar vivo. Lo hace un *cuerpo-en-vida*. " 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".¹⁸ La personalidad de un individuo está determinada por la cantidad de energía que tiene y la forma en que la usa.

La expresión del actor deriva de sus acciones, es lo que se hace y *como* se hace lo que determina lo expresado. La expresión se logra a nivel técnico a través del uso del cuerpo y su fisiología. Es la lógica del proceso y "según esta lógica podemos distinguir y trabajar separadamente los niveles de organización que constituyen la expresión del actor [...] El nivel que se ocupa en como rendir escénicamente viva la energía del actor, en cómo hacer que una presencia golpee inmediatamente la atención del espectador es el nivel pre -expresivo".¹⁹

En Japón existen diferentes términos para denominar la presencia del actor, según de que tradición teatral se trate, pero hay una palabra común en todas ellas que se llama *Koshi*.

Koshi en japonés significa una parte muy concreta del cuerpo: las caderas siguen los movimientos de las piernas. Pero si queremos reducir este movimiento de las caderas - es decir crear una especie de eje fijo en el cuerpo - nos vemos obligados a flexionar las piernas y a mantener el tronco como un solo bloque.

¹⁸A. Lowen. *Bioenergética*. Pag. 48.

¹⁹ E. Barba. "Pre - Expresividad" en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 261.

Al inmovilizar las caderas, evitando que sigan los movimientos de las piernas, se crean dos niveles de tensiones distintos en el cuerpo: en la parte inferior y en la parte superior. Esta creación de dos niveles opuestos en el cuerpo obliga a un equilibrio particular que repercute en los músculos de la nuca, del tronco, de la pelvis y de las piernas. Todo el tono muscular del actor resulta transformado, utiliza muchas más energías, y debe realizar un esfuerzo mayor que si caminase normal.²⁰

Según Lowen, el canal principal de comunicación del corazón es la garganta y la boca, el segundo canal de comunicación son los brazos y las manos que se alargan para tocar, y el tercer canal de comunicación pasa por la cintura y la pelvis hasta los órganos genitales. Dicho esto, podemos explicar que uno de los trastornos más comunes en las personas es la disociación de la parte superior del cuerpo con respecto a la parte inferior. Al existir esta disociación, la energía del cuerpo no se distribuye igual en todo el cuerpo, esto crea tensiones crónicas, bloqueos que impiden la libre expansión de la excitación y el sentimiento.

Me parece importante hacer esta comparación entre los ejercicios del entrenamiento japonés y lo que opina Lowen sobre la disociación del cuerpo ya que esto establece conexiones y diferencias o puntos de discusión interesantes. En efecto, ambos coinciden en que la disociación del cuerpo produce una alteración sensible de su energía. Sin embargo parece haber una contradicción, ya que el teatro japonés busca y fomenta esa disociación mientras que la bioenergética busca romperla devolviéndole su armonía al cuerpo. De acuerdo con Lowen esta disociación rompería la comunicación del cuerpo con el corazón, lo que obstaculizaría la expresión de emociones, volviendo los movimientos de esa persona mecánicos y carentes de vida. Por el contrario para los japoneses esta disociación es la que provoca una *presencia dilatada* del actor.

En realidad, sobre todo en las tradiciones de teatro codificado, sucede lo contrario: el actor plasma su propio cuerpo según determinadas tensiones y formas, y son estas tensiones y formas las que desencadenan los rayos en el espectador. De ahí la paradoja del actor no emocionado capaz de suscitar emociones.²¹

²⁰ E. Barba. "Energía" en *El Arte Secreto del Actor*. Pag, 87.

²¹ E. Barba. *Op. Cit.* Pag, 261.

Un factor común en todas las técnicas, tanto teatrales como psicoterapéuticas, es el uso de la respiración como recurso para incrementar los niveles de energía en el cuerpo. Podemos entonces, establecer varios puntos de convergencia al respecto.

Esta cuestión de la respiración es en verdad primordial; está en relación inversa con la importancia de la expresión exterior.

Mientras más sobria y restringida es la expresión, más honda y pesada es la respiración, más sustancial y plena de resonancias. Y a una expresión arrebatada, amplia y exterior, corresponde una respiración en ondas breves y bajas.²²

Así habla Artaud de la respiración en el capítulo del "Atletismo Afectivo", así mismo, Lowen afirma que la respiración está estrechamente vinculada con el grado de excitación del cuerpo, cuanto más relajado está el cuerpo, cuanto más la respiración será profunda, lenta y fácil. Así como, cuanto mayor sea la excitación del cuerpo, más intensa y rápida será la respiración.

El oxígeno que tomamos en cada respiración suministra a nuestro cuerpo la energía necesaria para sus procesos metabólicos. De modo que si logramos tener una respiración profunda, lograremos tener una mayor concentración de energía que nos permitirá un mejor funcionamiento vital. Uno de los objetivos principales de la *Bioenergética* es este, incrementar el nivel de energía por medio de una respiración más profunda. Tal como lo describe el mito de Venilia y Selacia, podemos equiparar el flujo de la respiración con el oleaje del mar: "Cuando inspiramos, la onda parte de un punto profundo de la cavidad abdominal y fluye hacia arriba a la cabeza. Cuando espiramos, la onda se mueve de la cabeza a los pies".²³ y así la explicación de la existencia de dos diosas para un mismo fenómeno también encaja aquí: "la fuerza y la sustancia son iguales, pero la dirección y la cualidad de la energía son distintas y opuestas".²⁴ Dice Lowen:

La respiración saludable es una acción corporal total: todos los músculos del cuerpo se hallan envueltos en algún grado. Esto es especialmente cierto para los músculos pélvicos profundos, que rotan la pelvis ligeramente hacia abajo durante

²² A. Artaud. *El Teatro y su Doble*. Pag. 148.

²³ A. Lowen. *Ejercicios de Bioenergética*. Pag. 51.

²⁴ E. Barba. "Energía" en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 89.

la inspiración para ampliar el vientre, y luego rotan hacia delante y hacia arriba para disminuir la cavidad abdominal durante la espiración.²⁵

Para Artaud era muy claro que el actor debía aprender a respirar "pues si el conocimiento de las respiraciones aclara el color del alma, con mucha mayor razón puede estimular el alma, facilitar su expansión".²⁶ Para él era claro que la respiración está directamente relacionada con los sentimientos, la respiración *acompaña* al sentimiento, y no sólo eso, sino que la respiración posee un poder evocativo que es muy socorrido por la *Bioenergética*, después de una inspiración profunda, la espiración relaja las tensiones del cuerpo, cuando la persona deja salir su aliento, deja salir también cualquier sentimiento contenido. A veces estos sentimientos son muy antiguos. "El aliento que alimenta la vida permite remontar gradualmente sus etapas".²⁷

La palabra *ansiedad* tiene una raíz alemana *-angst-*, que significa: ahogo de las estrecheces. Existen algunos puntos en el cuerpo donde éste se *estrecha*. Uno de ellos es el cuello al que podemos ver como un pasaje muy angosto que comunica a la cabeza con el resto del cuerpo, por donde circula la sangre del corazón a la cabeza y el aire a los pulmones. Esta es un área que puede causar mucha ansiedad en una persona que se siente amenazada. Lo mismo sucede con la cintura y el diafragma, cuando éste último, que es un músculo respiratorio importantísimo, se contrae, indica situaciones de intenso temor y cuando esta tensión se hace crónica la respiración se ve permanentemente obstruída, causando una ansiedad constante. Este pasaje une al tórax con el abdomen y la pelvis, por lo tanto su obstrucción ahoga las sensaciones y el flujo de la energía hacia los genitales y las piernas. De esta manera cuando se trabaja con la liberación de estas tensiones los sentimientos que se desencadenan pueden ser muy intensos, sobre todo de rabia y/ o de miedo. Dice Reich que cuando el segmento diafragmático se ablanda, el lenguaje expresivo que surge es intraducible al lenguaje verbal, este segmento está vinculado con lo más primitivo en el hombre, con la fuerza de lo arcaico, quizás el origen. Nuevamente Artaud, intuye (quizá basado en su propia experiencia con el cuerpo) esta conexión del cuerpo y la

²⁵ A. Lowen. *Op. Cit.* Pag. 34.

²⁶ A. Artaud. *El Teatro y su Doble.* Pag. 150.

²⁷ *Idem.* Pag. 151.

respiración con la violencia más arcaica del hombre: "Tomar conciencia de la obsesión física, de los músculos estremecidos por la afectividad, equivale, como en el juego de las respiraciones a desencadenar esta afectividad en toda su potencia, a otorgarle una amplitud sorda, pero profunda, y de una violencia desacostumbrada".²⁸

Después de la Segunda Guerra Mundial, muchos jóvenes se rebelaron en contra de las guerras y de la política que regía al mundo. Cuando, en los años sesentas, surgió una nueva guerra, (por demás absurda) la de Vietnam, los jóvenes de aquella época se dejaron crecer el pelo, consumieron drogas y promulgaron un espíritu de libertad y de idealismo, en el que actualmente ya muy pocos creen. En medio de este espíritu fue retomado Reich y sus ideas político-revolucionarias acerca de la salud sexual, y surgió en Estados Unidos un movimiento que se llamó *sensitivity training* el cual tenía su *Meca* en California en un centro de desarrollo humano llamado *Esalen*, al cual acudían especialmente personas de clase acomodada en busca de experiencias de crecimiento y autorrevelación. En este centro trabajaban gente tan importante en el mundo de la psicoterapia moderna como Fritz Perls, creador de la *Terapia Gestalt*. En este gran *Movimiento del Potencial Humano*, como es llamado también, se adoptaron todo tipo de técnicas surgidas de las más diversas disciplinas, incluidos el teatro y la danza. Hablar del *Movimiento de Potencial Humano* en los Estados Unidos me sirve de marco de referencia para hablar de Julian Beck, que si bien comenzó su actividad teatral a fines de los años cuarenta, su época más sólida y comprometida de trabajo fue a partir de los años sesenta. Quizá por que el clima socio-político del momento era congruente con sus ideas respecto al teatro y más allá, con respecto a la vida misma.

En 1971, escribe lo siguiente:

Respiración: Notas para una primera lección. La posición rígida, tiesa, en que mantenemos a la espina dorsal y la caja torácica: la postura militar de una persona orgullosa y de cuello duro: pecho que se comba, cintura estrecha, mantenida artificialmente mediante una succión de los músculos del estómago y conteniendo la respiración, fatalmente...

Cómo tenemos miedo a respirar. Cómo estamos encerrados en la rigidez y el temor. Temor a mover un músculo, el diafragma. Cómo tenemos que

²⁸*Ibid.* Pag. 154.

aprender a atrevernos a respirar. Hacen falta ejercicios de relleno de los pulmones, aumentando la conciencia del aparato físico, utilizando la conciencia para sobrepujar los resultados de la represión psicofísica. ²⁹

El *Instituto de Bioenergética* de Lowen tiene su sede en Nueva York, ciudad donde han sido publicados todos sus libros, y donde Julian Beck habitó buena parte de su vida. No tengo constancia alguna de que se hayan conocido, o de que Beck haya tenido en sus manos alguna vez uno de sus libros, pero el auge de las terapias corporales en Estados Unidos, donde la respiración es un recurso de primera mano, aunado al tipo de discurso que maneja Beck cuando se refiere a la respiración, me hacen suponer que existe una influencia importante de la terapia psico-corporal en sus ideas. De tal suerte que Beck ve en la recuperación del cuerpo, la vía para realizar el cambio, a nivel individual y más tarde colectivo, hacia una sociedad más sensible, libre y justa. Y en esta empresa, el teatro es su vehículo, es su acceso al resto de la gente para transmitir su mensaje revolucionario. Con respecto al trabajo del *Living Theatre*, desde su apreciación personal, Oscar Cossío escribe para la revista *Máscara* lo siguiente:

Sus reclamos por un mundo mejor eran muy bonitos, pero ellos mismos no estaban dispuestos a poner en práctica sus prédicas. Por lo menos esa fue la impresión que me dieron. Sin embargo sus propuestas teatrales, con influencia del psicodrama y del movimiento de psicología humanista con sus técnicas de grupo de encuentro y sensibilización, eran muy impactantes, tanto que aún hoy los recuerdo vívidamente. ³⁰

Hemos podido constatar que el nivel de energía y la respiración están totalmente relacionados. Es un conocimiento no sólo compartido por la Psicoterapia Corporal, Artaud y Beck, es un conocimiento milenario según nos lo demuestra Eugenio Barba:

En el teatro Nô, en particular encontramos un término muy extendido para indicar la energía del actor, Ki - hai : significa consonancia profunda (ha) del espíritu (ki, en el sentido de espíritu como neuma spiritus, aliento) con el cuerpo.

²⁹ J. Beck. "Meditación sobre el Teatro Nuevo", *Revista Máscara*, Pag. 80

³⁰ O. Cossío. "Recuerdos de un Paraíso Ahora Perdido", *Revista Máscara*, Pag. 63.

En Bali, *Bay*, viento, *respiro*, define normalmente la presencia del actor: se usa la expresión *pengunda bayu* para subrayar la buena distribución de la energía de un actor...

Como el Ki - hai japonés, en cuanto a *respiro*, así como el *bayu* balinés interpreta literalmente el crecer y disminuir de una fuerza que eleva el cuerpo entero y dicha complementariedad genera vida.³¹

La vida está ligada al movimiento, un cuerpo vivo está en constante movimiento, resultado del estado de excitación interna del cuerpo, el flujo de las corrientes plasmáticas, las pulsaciones vitales, el eterno movimiento de expansión-contracción.

Tal como lo explico al principio del capítulo, las emociones están directamente relacionadas con este movimiento interno e involuntario del cuerpo, tienen que ver también con las sensaciones del cuerpo. Toda emoción es una sensación, aunque no toda sensación sea un sentimiento. Según Lowen, una sensación es más que un proceso mental, ya que incluye al cuerpo. "Estas sensaciones surgen de movimientos espontáneos del cuerpo que representan impulsos de asociación, o de repliegue, hacia el entorno" (expansión-contracción, placer-displacer).³²

"99%[sic] de nuestro cuerpo está compuesto de agua, de modo que las sensaciones, sentimientos y emociones pueden considerarse corrientes u olas de este cuerpo líquido, son las percepciones de movimientos internos en el cuerpo relativamente fluido".³³ La movilidad esencial del organismo está dada en forma involuntaria, cuando falta la espontaneidad que le brinda este carácter involuntario a los movimientos corporales, estos se perciben mecánicos. La movilidad del cuerpo es equivalente a su capacidad de autoexpresión.

Por otro lado, el concepto de *pre-expresividad* que maneja Barba, no toma en cuenta la *psicotecnia*, es decir, intenciones del actor, sentimientos, identificación con el personaje, etc., ya que esta dirige al actor hacia un *querer expresar* pero no le indica cómo lograrlo. "La expresión del actor deriva - casi a pesar de sí mismo -, de sus acciones, del uso de su presencia física. Es el

³¹ E. Barba. "Energía", en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 87

³² A. Lowen. *La Espiritualidad del Cuerpo*. Pag. 79.

³³ A. Lowen. *Bioenergética*. Pag. 51.

hacer y el cómo se ha hecho lo que decide que se expresa".³⁴ Esto parece coincidir con Lowen, en el sentido de la estrecha relación entre el movimiento y la acción física con la expresividad de la persona. Meyerhold también coincide cuando dice: "Si la forma es justa, también lo serán los tonos y los sentimientos, por que estos están determinados por las posturas físicas".³⁵

La *Bioenergética* busca aumentar el estado vibratorio del cuerpo, cuando las tensiones crónicas que bloquean los diferentes segmentos del cuerpo, se relajan, las vibraciones se vuelven más finas, aumentando la tolerancia del cuerpo a la excitación y al placer. "El resultado final es una persona cuyos movimientos y comportamiento tienen un elevado grado de espontaneidad, y que sin embargo son coordinados y efectivos: la calidad de la gracia natural".³⁶ A través de los ejercicios de *Bioenergética* se induce a las personas a expresar sus sentimientos, al tiempo que se le ayuda a obtener un control consciente sobre su expresión.

La Antropología Teatral propone algo común en todas las diferentes técnicas actorales independientemente de su cultura tradicional. Ese algo es el nivel *pre-expresivo* que utiliza ciertos principios para hacer adquirir al actor la presencia dilatada que requiere. Esto es más claro en las formas de teatro codificado, donde se formula una técnica específica para poner en forma al cuerpo. Esto era lo que Meyerhold intentaba lograr al proponer su método de la *Biomecánica*; era a través del movimiento como se lograría una comunicación a nivel sensorial, antes que intelectual o emotiva, entre el actor y el espectador. Lowen lo describe como empatía: esa capacidad que tiene nuestro cuerpo de resonar con otros cuerpos vivientes por medio de las sensaciones, de la capacidad que tengamos de resonar dentro de nosotros mismos. Meyerhold dice que la ley fundamental de la *Biomecánica* es que el cuerpo entero participa de cada uno de nuestros movimientos. El actor logra el control de sus emociones a través del dominio del cuerpo, por medio de acciones físicas específicas, es decir a través del movimiento. "Todo estado de ánimo

³⁴ E. Barba. "Pre - Expresividad", en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 259.

³⁵ V.E. Meyerhold. "Meyerhold: El Grotesco, es decir La Biomecánica", en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 168.

³⁶ A. Lowen. *Ejercicios de Bioenergética*. Pag. 14.

psicológico está condicionado por determinados procesos fisiológicos. Una vez encontrada la justa solución del propio estado físico, el actor llega al punto en que aparece la excitabilidad, que contagia al público y le hace participar en la interpretación del artista".³⁷

Barba y el *Odin Teatret*, recogen de alguna manera estos principios para su entrenamiento como grupo ; sin embargo, aunque el entrenamiento está basado en las acciones físicas, en las posibilidades psicofísicas del actor, no ven en ello un modo de *aprender a actuar*, o preparación para la creación, es más un proceso de autodefinition, un encuentro con uno mismo. En este tipo de entrenamiento se toma en cuenta lo que nos enseña la Terapia Psico-corporal sobre las pulsaciones vitales del individuo, el entrenamiento se basa en el ritmo único y personal de estas pulsaciones, el ritmo orgánico de cada actor y lo torna individual. Claro que es un proceso de autodescubrimiento tanto como lo es la *Bioenergética*. "De este modo el entrenamiento se ha transformado en un proceso de autodefinition, alejado de cualquier justificación de tipo utilitario y guiado por la subjetividad individual".³⁸

Tal vez ahora sea pertinente establecer que la *Bioenergética* tiene muchos puntos en común con lo deseable del entrenamiento de un actor, y aunque sus objetivos inmediatos pueden coincidir con algunos de los objetivos inmediatos del entrenamiento actoral, el *superobjetivo* de ambos es diferente. El superobjetivo de la *Bioenergética* es devolverte al individuo su capacidad energética, destruyendo los bloqueos que aprisionan su energía, incrementando así su capacidad para el placer y su autoexpresión ; el del entrenamiento actoral es desarrollar las capacidades creativas del actor.

Es importante, entonces, citar textualmente la advertencia que hace Lowen a los lectores de su libro de *Ejercicios de Bioenergética*:

Estos ejercicios bioenergéticos no están destinados a ocupar el lugar de la terapia, aunque tengan valor terapéutico. Alguien con un serio problema emocional o de la personalidad no debería tratar de resolverlo por sí mismo a través de estos ejercicios, pues hacerlos con esa finalidad puede conducir a sentimientos más grandes de lo que uno puede manejar solo. En tal situación, debería buscarse

³⁷ V.E. Meyerhold. *El Teatro Teatral*. Pag. 78

³⁸ E. Barba. *Más allá de las Islas Flotantes*. Pag. 102.

ayuda profesional competente. Sin embargo, estos ejercicios pueden ser hechos beneficiosamente para un fin más general. esto es, no como terapia, sino para entrar en contacto con el cuerpo, para aumentar nuestra energía y para sentirnos más vivos.³⁹

³⁹ A. Lowen. Ejercicios de Bioenergética. Ed. Sirio, Málaga, 1990. pag. 69.

5. CONCLUSIONES

En muchas cuestiones, la psicología no llega a soluciones definitivas. El construir un edificio teatral basándose en la psicología es como construir una casa sobre la arena: necesariamente terminará por caerse.

Meyerhold

A lo largo de esta investigación han quedado manifiestos varios puntos de convergencia entre la terapia psicocorporal y el entrenamiento actoral como proceso creativo desarrollado a partir del siglo XX. Podemos afirmar que ambos buscan alcanzar los sentimientos utilizando como recurso el cuerpo: también postulan que las emociones pueden ser alcanzadas a través de su localización en los músculos del cuerpo y coinciden en que el movimiento del cuerpo es una expresión de esta *anatomía emocional*. También es claro que ambas disciplinas manejan los términos de energía, respiración y movimiento en el mismo sentido y le dan la misma importancia.

Ahora, en cuanto al entrenamiento actoral, tenemos que los autores manejados durante el presente trabajo han estado en contra del naturalismo y de las bases psicológicas en la actuación entendiendo la psicología en ese nivel abstracto e intangible al que nos hemos referido con anterioridad. Esta inconformidad los llevó a buscar las bases fisiológicas de la actuación ya que éstas proporcionan al actor asideros concretos para su trabajo.

Discontinuidad en la tradición, búsqueda de realismo o mejor dicho de naturalismo bases psicológicas y no fisiológicas de la acción, han ido disolviendo progresivamente el patrimonio de reglas respecto a la acción del actor que no obstante debieron existir en el teatro europeo durante las épocas gloriosas de la *Commedia dell'Arte*. patrimonio que se ha ido perdiendo justamente por la ausencia de escritura que caracteriza a la pedagogía teatral directa tanto en Oriente como en Occidente.¹

¹ E. Barba. "Pre - expresividad", en *El Arte Secreto del Actor*. Pag. 267.

El entrenamiento actoral debe, entonces, proveer recursos técnicos adecuados para desentrañar los patrones de la acción. La terapia psicocorporal, y más específicamente, la *Bioenergética*, al buscar el elemento tangible de la psicología a través del cuerpo, coincide con las necesidades del entrenamiento actoral y puede brindarle ayuda en el proceso de comprensión de la conducta humana a través de la acción.

Ha quedado claro también, que el actor tiene la necesidad imperiosa de emprender un proceso de autodescubrimiento minucioso, dado que él mismo es su propio material de trabajo. Según James Hindman, "una función de cualquier entrenamiento legítimo es el estimular una penetración en los procesos de la conducta, en las capas del sentimiento y la experiencia que guían las respuestas humanas a las situaciones de la vida".² En este sentido la terapia psicocorporal puede brindar al entrenamiento actoral un marco teórico de referencia, muy importante. Ya que como hemos podido constatar, maneja un conocimiento profundo del origen y la dinámica de las emociones. Podemos decir que, a excepción de Eugenio Barba, los teóricos teatrales se han basado más en sus intuiciones y experiencia escénica que en un estudio consciente y formal de aquello que buscan desentrañar.

Tal como lo describe Meyerhold o Artaud, el actor necesita flexibilidad, necesita tener la posibilidad de elegir entre un rango más amplio de opciones, disposición para los cambios de respuesta ante los diferentes estímulos. Esto no es posible si su conducta se encuentra sujeta a estereotipos marcados por su *armadura caracterológica*, si su visión y su percepción del mundo son limitados, si su propia autopercepción está limitada. El entrenamiento podría ayudar a obtener la necesaria apertura y capacidad del actor para rebasar sus propios límites. "Al volverse sensible a su propia conducta y la de los otros, el actor intenta hacer puentes entre su interior y el exterior, entre su cuerpo y sus sentimientos, entre la emoción y la técnica, de su yo al de los otros. El proceso de crear puentes mantiene la exploración personal dinámica y enfocada hacia una constante búsqueda de progreso en el entrenamiento".³

² J. Hindman. "Developmental Approaches to Theatre", en *The Drama Review*. Pag. 75.

³ *Ibidem*.

Una sesión de *Bioenergética* tiene varias características comunes con una sesión de entrenamiento actoral. Para empezar, ambas son colectivas, es decir se dan en grupo. Esto confiere al trabajo una dinámica muy especial, el desarrollo individual tiene la oportunidad de amplificarse con el desarrollo individual de los otros participantes. "El proceso del grupo elabora cosas, extiende su escala, multiplica significados, les da resonancia y profundidad. Una experiencia colectiva puede alentar, soportar, cultivar y enriquecer el intento individual del actor de crecer y cambiar".⁴

Un ejemplo muy claro de este tipo de entrenamiento es el del *Odin Teatret*, es un trabajo individual dentro de otro colectivo; es decir, si bien se plantea la necesidad de respetar el ritmo y las necesidades individuales de cada actor, también es cierto que el entrenamiento se da en medio de un grupo, donde los actores más experimentados ayudan a los más jóvenes y donde la retroalimentación es básica. Lo mismo podríamos decir del tipo de trabajo del *Living Theatre*, que si bien no estaban interesados en una técnica específica -de hecho no sistematizaron nunca un tipo de entrenamiento- consideraban básica la creación colectiva. En la creación colectiva se da una especie de *inter - inspiración*, fomentada por la libertad de decir y de hacer sin ninguna clase de restricción.

Este valor de lo grupal en lo terapéutico, podemos encontrarlo desde el *Psicodrama* del doctor J.L. Moreno, que inició en 1923, hasta el *Movimiento de Potencial Humano* en Estados Unidos, en que se puso de moda el trabajo terapéutico de grupo. La *Bioenergética*, en sus sesiones grupales, toma en cuenta todas estas ventajas: la energía de una persona puede ser modificada por la energía del grupo, el compartir mis problemas con otros les da otro carácter y una nueva dimensión, la confrontación con los otros me permite reconocer en mi mismo cosas que quizá veo con más claridad en los demás. Mientras se trabaja con uno mismo, se trabaja para los demás, porque el poder de resonancia de las emociones en un grupo de esta naturaleza es muy poderoso.

¿Debemos pensar entonces que la *Bioenergética* es viable como recurso en el entrenamiento actoral?

⁴ *Ibid.* Pag. 76.

La respuesta a esta pregunta es compleja. La *Bioenergética* puede proporcionarle al actor herramientas muy útiles en su proceso de autodescubrimiento. El elemento psicofísico de la *Bioenergética* permite el desarrollo de las cualidades requeridas para un actor en forma orgánica, logrando conectar mente y cuerpo, acción y sentimientos, control y espontaneidad; sin embargo, a pesar de las ventajas que hemos mencionado, no podemos ignorar los problemas que pueden presentarse en la utilización de esta práctica. Es necesario, tal y como lo expuse en el capítulo correspondiente, que la persona que dirija la sesión de *Bioenergética* sea un terapeuta experimentado ; debe ser una persona entrenada rigurosamente en la comprensión de la dinámica que suscita un encuentro grupal de esta naturaleza, debe saber cómo manejar situaciones de transferencia y contra - transferencia entre los miembros del grupo, así como entre los miembros del grupo y él mismo. Cuando se trabaja terapéuticamente con un grupo, se manejan ciertas reglas que es importante respetar, las metas son claras y puestas de antemano, acordadas por medio de una especie de contrato verbal negociado entre el terapeuta y los participantes, a esto se le llama *encuadre*. De alguna manera estas reglas del juego garantizan una cierta seguridad emocional en los participantes. Es muy difícil lograr un encuadre adecuado si las metas del trabajo de grupo se confunden, es decir, por un lado están los objetivos artísticos y creativos del grupo y por otro lado los objetivos de crecimiento personal de cada miembro en un grupo terapéutico.

Un trabajo de terapia grupal tan intenso como puede ser el de la *Bioenergética*, necesita forzosamente brindar protección a sus participantes, en el sentido de que es muy fácil caer en situaciones de manipulación.

La proyección toma el lugar de la confrontación y la interacción directa. Un liderazgo manipulador estimula los juegos de poder, en donde el director adquiere el status de gurú y los actores se convierten en discípulos. El aspecto paternal de la autoridad inherente al trabajo o ensayo establece juegos familiares, incluyendo *castiga- al- niño- destructor, asesina- papá, haz- que- mami-te-ame, etc. Tales juegos requieren por lo menos dos jugadores, uno de los cuales es, inevitablemente, el director.* ⁵

⁵ J. Hindman. "Developmental Approaches to Theatre", en *The Drama Review*. Pag. 77 -78.

Concluyendo, podemos afirmar que los ejercicios y las técnicas de trabajo de la *Bioenergetica* en el marco del entrenamiento actoral, pueden ser un recurso de gran utilidad para aumentar la conciencia y el autoconocimiento del actor e incrementar su flexibilidad y capacidad expresiva, siempre y cuando se lleven a cabo responsablemente y bajo la supervisión de un profesional calificado.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

- Artaud, Antonin. *El Teatro y su Doble*, Ed. Hermes, México, 1987.
- Barba, Eugenio. *Más allá de las Islas Flotantes*. Col. Escenología. México, 1986.
- Barba, Eugenio y Savarese, Nicolas. *El Arte Secreto del Actor*, Editado por el Segundo Gran Festival Ciudad de México, 1990.
- Beck, Julian. "EL LIVING: La transgresión como sobrevivencia". *Revista Máscara*, Año 2, No. 6, Julio, 1991. México, D.F.
- Beck, Julian. "Meditación Sobre el Teatro Nuevo". *Revista Máscara*, Año 2, No. 6, Julio, 1991. México, D.F.
- Boadella, David. *Wilhelm Reich. The Evolution of his Work*. Laurel Editions. Dell Publishing CO. INC. New York, 1975.
- Boadella, David. *Corrientes de Vida, una introducción a la Biosíntesis*. Edit. Paidós. México, 1993.
- Durozoi, Gerard. *Artaud, la enajenación y la locura*. Ediciones Guadarrama, S.A. Madrid. 1975.
- Freud, Sigmund. *Obras Completas*, vol. 1. Ed. Biblioteca Nueva, Madrid, 1967.
- Hindman, James. "Developmental Approaches to Theatre". en *The Drama Review*. T-69. Volume 20, Number 1. New York University/ School of Arts. Marzo, 1976.
- Jimenez, Sergio. *El Evangelio de Stanislavski*. Col. de Escenología. México 1990.
- Lowen, Alexander. *Bioenergética*. Edit. Diana, México 1991.
- Lowen, Alexander. *La espiritualidad del Cuerpo*. Paidós, Barcelona, 1993.
- Lowen, Alexander. *Ejercicios de bioenergética*. Ed. Sirio, Málaga, 1990.
- Lowen, Alexander. *El lenguaje del cuerpo*. Edit. Herder, Barcelona, 1988.
- Lowen, Alexander. *La Traición al Cuerpo*. Edit. Era Naciente, Buenos Aires, Argentina. 1995.
- Meyerhold, V. E. *El Teatro Teatral*. Editorial Arte y Literatura, Ciudad de la Habana. 1988.
- Meyerhold, V. *Teoría Teatral*. Ed. Fundamentos, Madrid, España ;a, 1986.
- Meyerhold, V. *El actor Sobre La Escena. Diccionario de practica teatral*. Edición, Introducción y Notas : Edgar Ceballos. De. Gaceta y UAM. México, 1986.
- Navarro, Federico. *Metodología de la Vegetoterapia—Caracteroanalítica. A partir de Wilhelm Reich*. Publicaciones Orgón de la Escuela Española de Terapia Reichiana. Valencia 1993.
- Ortiz Lachica, Fernando. "El cuerpo y la psicoterapia". *Revista Plural*, Marzo de 1990. Volumen XIX-VI, No. 222.

- Ortiz Lachica, Fernando. "La Catarsis en la Terapia Psicocorporal". *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*. Universidad Intercontinental, México, Volumen 5, No. 2, 1992.
- Pierrakos, J. *Core Energetics*. Liferythm publication. Mendocino, Cal. 1987.
- Ramírez, Agustín. *Psique y Soma*. Editorial ITESO, UIA., México. 1995.
- Reich, Wilhelm. *Pasión de Juventud. Una autobiografía, 1897-1922*. Paidós. Barcelona, España. 1990.
- Reich, Wilhelm. *La Revolución Sexual*. Edit. Roca. México, 1976.
- Reich, Wilhelm. *Early Writings*. Vol. 1. Farrar, Straus and Giroux. New York, 1975.
- Reich, Wilhelm. *Análisis Del Carácter*. Paidós, México 1989.
- Reich, Wilhelm. *La Función Del Orgasmo*. Paidós, México, 1994.
- Sharaf, Myron. *Fury On Earth*. St. Martin Press/Marek, N.Y. 1983.
- Stanislavski, Konstantin. *El Arte Escénico*. Edit. Siglo XXI. 1981. México.
- Stanislavski, Konstantin. *Un Actor se Prepara*. Edit. Diana. México, 1985.
- Stanislavski, Konstantin. *La Construcción del Personaje*. Edit. Arte y Literatura. La Habana, Cuba. 1986.
- Thomson, David. *Historia Mundial De 1914 A 1968*. Fondo de Cultura económica, México, 1979.
- Zorrilla, O. *El teatro mágico de Antonin Artaud*. Textos de Teatro/4. Segunda Epoca Difusión Cultural/ UNAM. Depto. de Teatro. México, 1997.