

**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**



FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**COMPARACIÓN DE LAS OCHO ETAPAS DE DESARROLLO DEL YO
DE ERIK ERIKSON CON LA ESTRUCTURA CARACTEROLÓGICA DE
ALEXANDER LOWEN**

T E S I N A
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:
LORENZO MARTÍN CHAPA

DIRECTORA DE TESINA:
LIC. MARÍA DEL ROSARIO MUÑOZ CEBADA



**Facultad
de Psicología**

CIUDAD UNIVERSITARIA, MÉXICO, DISTRITO FEDERAL.

JUNIO DE 2006



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.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a Dios y al Universo.

A Gurumayi Chidvilasananda, por haberme iniciado con todo su amor en este camino.

A mi querido Antonio Bernabé por su amor incondicional, apoyo total y su ayuda.

A Ana Padilla y Alejandro Bretschneider por sus sabios consejos y cálida presencia.

A Guadalupe Lechuga por cuidarme con tanto amor con todo su apoyo.

A mis queridos hermanos María Isabel, Juan y Carlos.

A Rosario Muñoz por su dirección, orientación, paciencia y consejos en ésta Tesina.

A mis queridas sinodales María Asunción Valenzuela, Leticia Bustos, Araceli Mendoza y a Guadalupe Santaella.

A Ricardo Blanco por una larga compañía de supervisión.

A Esperanza Pla por todos estos años de análisis.

A Mario Arturo Martínez Cortés y a Juan Manuel Gálvez Noguez por su acertada dirección y por facilitar el camino.

A la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología, de la Universidad Nacional Autónoma de México.

CONTENIDO

	Pag.
ÍNDICE DE CUADROS	iii
RESUMEN	iv
I. INTRODUCCIÓN	1
II. OBJETIVOS	3
III. MARCO TEÓRICO	4
3.1. Antecedentes de las teorías de Erik Erikson.....	4
3.2. Teoría del desarrollo del yo de Erik Erikson.....	26
3.3. Las ocho etapas de desarrollo del yo de Erik Erikson.....	31
3.3.1. Primera etapa, infancia: Confianza contra Desconfianza (Esperanza)	31
3.3.2. Segunda etapa, primera infancia Autonomía contra Vergüenza y duda (Voluntad)	33
3.3.3. Tercera etapa, edad de juegos Iniciativa contra Culpa (Determinación)	35
3.3.4. Cuarta etapa, edad escolar Industria contra Inferioridad (Competencia)	37
3.3.5. Quinta etapa, adolescencia Identidad contra Confusión de papeles (Fidelidad).....	38
3.3.6. Sexta etapa, estado adulto temprano Intimidad contra Aislamiento (Amor)	40
3.3.7. Séptima etapa, estado de adulto medio Generatividad contra Estancamiento (Cuidado).....	42
3.3.8. Octava etapa, estado adulto tardío Integridad del yo contra Desesperación (Sabiduría).....	43
3.4. Antecedentes de la Teoría Bioenergética de Alexander Lowen.....	44
3.5. Estructura caracterológica de Alexander Lowen.....	57
3.5.1. Estructura del carácter esquizoide	58
3.5.2. Estructura del carácter oral	60
3.5.3. Estructura del carácter psicopático	62
3.5.4. Estructura del carácter masoquista	64
3.5.5. Estructura del carácter rígido	66

IV. COMPARACIÓN ENTRE LAS TEORÍAS DE ERIK ERIKSON Y ALEXANDER LOWEN.....	68
4.1. Comparación de la primera etapa, Infancia: Confianza contra Desconfianza (Esperanza) con la estructura del carácter Esquizoide.	71
4.2. Comparación de la segunda etapa, primera infancia: Autonomía contra Vergüenza y Duda (Voluntad) con las estructuras del carácter Oral y Masoquista.	72
4.3. Comparación de la tercera etapa, edad de juegos: Iniciativa contra Culpa (Determinación) con la estructura del carácter Rígido.....	74
4.4. Comparación de la estructura del carácter psicopático con las etapas de desarrollo del yo de Erik Erikson.	76
4.5. Comparación de la cuarta, quinta, sexta, séptima y octava etapa con la estructura del carácter.	77
V. PROPUESTA DE UN TALLER DE BIOENERGÉTICA APLICANDO LAS ETAPAS DE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LA TEORÍA DE ERIK ERIKSON Y LA ESTRUCTURA DEL CARÁCTER DE ALEXANDER LOWEN.....	80
5.1. Sesión 1. Presentación del material teórico general.	85
5.2. Sesión 2. Presentación sobre la estructura del carácter esquizoide.	87
5.3. Sesión 3. Presentación sobre la estructura del carácter oral.	93
5.4. Sesión 4. Presentación sobre la estructura del carácter psicopático.	98
5.5. Sesión 5. Presentación sobre la estructura del carácter masoquista.....	104
5.6. Sesión 6. Presentación sobre la estructura del carácter rígido	109
5.7. Sesión 7. Presentación de la gráfica de la estructura del carácter.....	117
5.8. Sesión 8. Presentación de la rutina de ejercicios de bioenergética	120
VI. CONCLUSIONES.....	128
VII. REFERENCIAS	131
VIII. ANEXOS.....	134

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro	Título	Pag.
1	Presentación de material teórico general, exposición de las ocho etapas de desarrollo de Erik Erikson y de los cinco tipos de estructura del carácter.....	86
2	Presentación sobre la estructura de carácter esquizoide.....	92
3	Presentación sobre la estructura de carácter oral.....	97
4	Presentación sobre la estructura de carácter psicopático.....	103
5	Presentación sobre la estructura de carácter masoquista.....	108
6	Presentación sobre la estructura de carácter rígido.....	116
7	Presentación de la gráfica de estructura de carácter.....	119
8	Presentación de la rutina de ejercicios de bioenergética.....	127

RESUMEN

El presente trabajo describe la forma cómo ha evolucionado el psicoanálisis hasta llegar a la teoría de Erik Erikson y las terapias psicocorporales, básicamente representadas por Alexander Lowen, para la aplicación de un taller de bioenergética donde se integran estas dos corrientes en la conjunción del cuerpo y la mente, la psique y el soma.

Inicialmente se describe el proceso de desarrollo de la teoría psicoanalítica iniciado por Sigmund Freud y llevado a los teóricos de la psicología del yo a través de Anna Freud, Heinz Hartmann y Erik Erikson, del que se toman sus postulados de las ocho etapas de desarrollo del yo.

Este proceso psicoanalítico se compara con el logrado por Wilhelm Reich a partir del mismo Freud y estructurado finalmente por Alexander Lowen en los cinco tipos de estructura del carácter. Ambas corrientes se comparan encontrando sus similitudes para la realización de un taller de bioenergética, en donde sus participantes efectúan un proceso inicial de diagnóstico utilizando las ocho etapas de desarrollo del yo de Erik Erikson y la descripción de la estructura del carácter de Lowen. Esto se procesa a través de la vivencia de ejercicios de terapia psicocorporal planteados por Lowen y la elaboración analítica de las vivencias obtenidas.

I. INTRODUCCIÓN

Este trabajo trata de ciertas experiencias que todos, en mayor o menor medida, hemos atravesado en nuestra infancia, niñez, adolescencia y edad adulta como parte de nuestro desarrollo de personalidad a través de la formación del yo, las etapas más relevantes y determinantes en el proceso de nuestro crecimiento como organismos vivos y como seres humanos. Debido a ello, trata también de aquello que tiende a ser lo más doloroso de confrontar en un proceso psicoterapéutico, aquello que en nuestra vida cotidiana preferimos negar, rechazar y reprimir, aún cuando de ese modo permitimos que una de las partes más abandonadas y heridas de nuestra personalidad maneje los aspectos más importantes de nuestra existencia sin que nuestra conciencia repare en ello. Me refiero evidentemente a las experiencias traumáticas que vivimos de niños y que conformaron nuestro yo en nuestro proceso de desarrollo creando aspectos que siguen influyendo en nuestra psique.

Este ámbito experiencial comprende toda vivencia o grupo de vivencias originales que nos hayan afectado directamente de manera dolorosa, traumática y significativa así como la resolución de conflictos en el desarrollo del yo durante el período comprendido entre los inicios de nuestra vida y el transcurso de nuestro crecimiento y madurez. Cualquier experiencia que pueda ser entendida como el revivir o la re-actuación (acting-out) de alguna de las etapas de desarrollo dentro de una situación terapéutica o bien en el curso de las relaciones interpersonales en las cuales vivimos insertos.

Después de haber descubierto la relación existente entre el desarrollo del yo y las vivencias corporales, la vida, el desarrollo y el bienestar del ser humano en nuestra cultura, parece estar tomando cada vez más conciencia en este asunto. Esta apertura en nuestra psique colectiva se ve reflejada en y a la vez impulsada por las siguientes circunstancias históricas y sociales: (1) el reconocimiento creciente de la realidad en el alcance de las experiencias dolorosas y traumáticas infantiles; (2) el continuo incremento de la cantidad de las actividades extrafamiliares de los padres (por ejemplo, la inserción masiva de la mujer en el

mundo laboral), que ha precipitado la necesidad de volver a evaluar las formas más adecuadas que debe asumir la crianza de los niños; (3) la gran incidencia del divorcio, la consiguiente conformación de familias uniparentales y las diferentes consecuencias que se derivan de estos fenómenos para los hijos y las familias reconstruidas; (4) la búsqueda de sentido de la existencia, la revaloración postmoderna de la subjetividad y el redescubrimiento de la espiritualidad; (5) el impresionante florecimiento del llamado "movimiento de recuperación", a través de los grupos de autoayuda, en un principio difundidos para alcohólicos (Alcohólicos Anónimos) e hijos adultos de alcohólicos; (6) el aumento casi exponencial del número de investigaciones sistemáticas en campos del conocimiento tales como la medicina y la psicología; (7) las experiencias de sanación personal interna y el establecimiento de ciertas concepciones acerca de los procesos que atraviesa el ser humano durante su crecimiento vital que provienen del área del psicoanálisis y la psicoterapia.

La presencia generalizada de los factores que hemos enumerado ha estado sensibilizándonos de manera progresiva y, en consecuencia, debilitando los sistemas de defensa que ocupamos día a día para mantener alejadas de nuestra conciencia las situaciones emocionalmente traumáticas a las que hemos estado expuestos en nuestra vida, así como, los retos a vencer en cada etapa. De esta manera contamos con condiciones sociales sin precedentes en la historia para permitir la emergencia gradual de nuestras heridas más profundas, con el fin de curarlas recuperando nuestra historia y nuestra capacidad para sentir nuestros sentimientos sin interferir o manipular su expresión natural, para comprender y apoyar en la práctica a aquellos individuos que, en el presente, encaran las limitaciones y restricciones que les imponen algunos de los acontecimientos que se han vivido incluso en el desarrollo posterior durante la adolescencia y edad adulta (André, 2005).

Para tal efecto se propone un taller de ocho sesiones donde se desarrollará la elaboración de los diferentes factores que inciden en la conformación de la estructura caracterológica a partir de cómo la vida del sujeto se orienta hacia la

búsqueda del placer y la evitación del dolor con la creación de los subsecuentes mecanismos de defensa para el manejo de la ansiedad que acompaña a todos los trastornos neuróticos de la personalidad.

Esta secuencia, la búsqueda del placer, privación, frustración o castigo, ansiedad y después defensa, es un esquema general que implica todos los problemas de la personalidad de acuerdo al desarrollo céfalo-caudal del sujeto que incorporan una estructura del carácter como un patrón fijo de conducta, donde las tensiones musculares, generalmente inconscientes, bloquean o limitan los impulsos hacia afuera, en el cual el aparato psíquico se protege con un sistema de negación, racionalización, proyección, y polariza hacia un ego ideal que afirma su valor. La identidad funcional del carácter psíquico con la estructura corporal o la actitud muscular que nos lleva al entendimiento de la personalidad.

Este planteamiento abarca un esquema que comprende la descripción de los cinco tipos de estructura del carácter, sus bloqueos corporales básicos en relación al desarrollo y la etiología de la personalidad propuesto por Alexander Lowen, así como un proceso de elaboración y autovaloración a través de la descripción de las ocho etapas de desarrollo descritas por Erik Erikson.

II. OBJETIVOS

- Comparar las ocho etapas de la teoría del desarrollo del yo de Erik Erikson con la estructura caracterológica de la teoría Bioenergética de Alexander Lowen.
- Plantear una propuesta de taller de bioenergética.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de las teorías de Erik Erikson

Sigmund Freud con la cooperación de Breuer descubre que los síntomas histéricos dependen de escenas vividas en el pasado que fueron olvidadas, y al recordarlas mejoraban y que la hipnosis no era tan efectiva (Fadiman y Frager, 1979).

En 1896 usa por primera vez el término “psicoanálisis” para describir sus métodos y forma el “movimiento psicoanalítico”. Plantea conceptos fundamentales en donde el cuerpo es la única fuente de toda experiencia mental refiriéndose a la relación directa con la fisiología del cerebro.

Freud establece la existencia del *determinismo psíquico* en el cual nada sucede al azar y hay una causa para cada pensamiento. Cada evento mental es causado por una interacción consciente o inconsciente, y está “determinado” por eventos que lo han precedido.

Dentro de este punto plantea la existencia de tres instancias básicas: consciente, inconsciente y preconscious.

La conciencia es solo una pequeña parte de la mente, incluye todo aquello de lo cual nos damos cuenta en cualquier momento dado. En el inconsciente existen conexiones entre todos los sucesos mentales, éstas se hayan en el inconsciente donde los elementos instintivos que nunca han sido conscientes y nunca son accesibles a la conciencia crean material censurado y reprimido. Este material no se olvida ni se pierde, solo que no se le permite ser recordado. Los recuerdos mantienen su fuerza emocional cuando se liberan en la conciencia. Como preconscious se describe a una parte del inconsciente, que es capaz de volverse fácilmente consciente, son las partes de la memoria que son accesibles. Esto incluye todo el material donde se encuentran los recuerdos que la conciencia necesita para llevar a cabo sus funciones.

Freud, en su teoría establece la existencia de impulsos e instintos. Los instintos son presiones que dirige un organismo hacia determinados fines; los aspectos mentales de los instintos pueden llamarse generalmente deseos. Los instintos son las fuerzas impulsoras que incitan al hombre a actuar.

Todos los instintos tienen cuatro componentes: una *fuerza*, una *meta*, un *ímpetu* y un *objeto*. La *fuerza*, donde surge la necesidad puede ser una parte o todo el cuerpo. La *meta* tiene por objeto reducir la necesidad hasta que ya no se necesite más acción; el *ímpetu* es la cantidad de energía, fuerza o presión, el *objeto* de un instinto, es cualquier cosa, acción o expresión que proporciona la satisfacción de la meta original. Los instintos humanos solamente inician la necesidad de una acción.

Freud supone que el patrón normal saludable conductual y mental está orientado para reducir la tensión a niveles previamente aceptables. Una persona que tenga una necesidad, continuará buscando actividades que puedan reducir su tensión original. El ciclo completo de la conducta, desde la relajación hasta la tensión y la actividad, y una vez más a la relajación, se llama modelo *tensión-reducción*. Las tensiones se eliminan cuando el cuerpo se vuelve al nivel de equilibrio que existía antes de que la necesidad se presentara. Sin embargo, hay muchos pensamientos y conductas que no parecen reducir la tensión; en realidad parecen crear tensión, ansiedad o *stress*. Tales conductas pueden indicar que la expresión directa de un instinto ha sido bloqueada.

Freud describió de dos maneras los instintos básicos (Fadiman y Frager, 1979). En su primer modelo menciona dos fuerzas opuestas: la sexual (o más generalmente la erótica que satisface físicamente) y la agresiva o destructiva. En sus descripciones posteriores (más globales), consideraba estas fuerzas como de apoyo a la vida o de estímulo a la muerte. Los instintos son los canales por donde la energía puede fluir.

Freud, observa que muchas de las perturbaciones emocionales estaban mezcladas con problemas sexuales y concluyó que la energía que él había

tomado primero como física, y posteriormente como psíquica, era más bien energía sexual y la llamó libido. Al limitarse al estudio de las perturbaciones sexuales y partiendo de los postulados de los fisicalistas, Freud empezó a insistir en que todas las manifestaciones de la actividad humana son efecto de la libido o energía sexual. Conservó la idea de que el organismo humano es un sistema cerrado de energía en el que nada se crea ni se pierde, solo hay una transformación de la energía que cada persona tiene según su constitución biológica; a esa energía siempre la llama o supone sexual o libido para sostener la consistencia de su sistema (Freud, 1935; citado en Ramírez, 1998).

Cada uno de estos instintos generalizados tiene su propia fuente de energía. La libido (que en latín significa “deseo” o “ansia”) es la energía disponible para los instintos de la vida. “Su producción, su aumento o disminución, su distribución y su desplazamiento, deben darnos la posibilidad de explicar los fenómenos psicosexuales observados”.

Otra característica importante de la libido es su “movilidad” o sea, la facilidad con que puede pasar de un área de atención a otra, es una corriente de energía que fluye hacia el interior y el exterior de las áreas de interés inmediato. La energía del instinto de agresividad no tiene un nombre especial. Se supone que tiene las mismas propiedades generales que la libido

Al hablar de catexia se refiere al proceso por el cual la energía libidinal disponible en la psique se une o está investida en la representación mental de una persona, de una idea o de una cosa. La libido que ha sido investida por la catexia deja de ser móvil y ya no se puede trasladar a nuevos objetos. Se ha arraigado en cualquier parte de la psique que la ha atraído y retenido.

Freud propuso tres componentes estructurales básicos de la psique: el ello, el yo y el superyo. El *ello* contiene todo lo que se hereda lo que está presente al nacer, sobre todo los instintos que se originan en la organización somática y que encuentran una primera expresión física aquí en el ello. Es la estructura original básica y más dominante de la personalidad, abierta tanto a las exigencias

somáticas del cuerpo como a los efectos del yo y del superyo. A pesar de que las otras partes de la estructura se desarrollan a partir del ello, el ello mismo es amorfo, caótico y desorganizado. Las leyes lógicas del pensamiento no se aplican al ello. Es el depósito de energía para toda la personalidad y casi todo su contenido es inconsciente, en éste no hay nada que corresponda a la idea de tiempo. No conoce valores.

El yo es aquella parte del mecanismo psíquico que está en contacto con la realidad externa. Se desarrolla a partir del ello a medida que el niño se entera de su propia identidad para atender y calmar las repetidas exigencias.

Protege al ello, pero extrae de él la energía para cumplir con dicha tarea, tiene el deber de asegurar la salud, la seguridad y el buen estado de la personalidad, controla el movimiento voluntario. Tiene el deber de autopreservarse, cumple con su tarea al enterarse de los estímulos externos almacenando las experiencias de ellos en la memoria, evitando los estímulos excesivos mediante la evasión y ocupándose de los estímulos moderados mediante la adaptación. Adquiere control sobre las exigencias de los instintos, decidiendo si les puede permitir obtener satisfacción, aplazando esa satisfacción al momento y circunstancias favorables en el mundo exterior o suprimiendo totalmente sus exigencias. El yo persigue el placer y trata de evitar lo molesto, es creado originalmente por el ello por la necesidad de reducir la tensión y aumentar el placer.

El superyo se desarrolla a partir del yo, actúa como juez o censor, es el depósito de los códigos morales, los modelos de conducta y todas aquellas construcciones que constituyen las inhibiciones de la personalidad. Freud describe tres funciones del superyo: la conciencia, la auto-observación y la formación de ideales.

Como conciencia moral, el superyo actúa para restringir, prohibir o juzgar la actividad consciente, pero también actúa conscientemente. Las restricciones inconscientes son indirectas y se presentan como compulsiones o prohibiciones, por ejemplo, el sentimiento de culpa (Freud, 1907; citado en Fadiman y Frager, 1979).

En la auto-observación se evalúan las actividades sin importar el impulso del ello en la tensión-reducción, e independientemente del yo. El superyo de un niño se construye en realidad con base en el modelo del superyo de sus padres: el contenido es el mismo convirtiéndose en el vehículo de la tradición y de todos los juicios de valor, propagándose así de generación en generación (Freud, 1933; citado en Fadiman y Frager, 1979).

La meta más importante de la psique es mantener y recobrar cuando se ha perdido un nivel aceptable de equilibrio dinámico que maximice los placeres y minimice las molestias. La energía utilizada para operar el sistema se origina en el ello. El yo, que nace del ello, existe para tratar en forma realista los impulsos básicos, sirve de intermediario.

El superyo, que nace del yo, actúa como un freno o contra fuerza moral para los intereses prácticos de este. Grandes partes del yo y del superyo pueden permanecer inconscientes.

En las etapas psicosexuales del desarrollo se efectúan grandes cambios en aquello que se desea y en la forma en que se satisfacen los deseos. Las distintas formas de placer y las áreas físicas de satisfacción constituyen los elementos fundamentales en las descripciones. Cueli *et al.* (1990) también mencionan que Freud utiliza el término *fijación* para describir lo que ocurre cuando una persona no progresa normalmente de una etapa a otra y permanece demasiado apegado a una etapa determinada.

En la etapa oral, las necesidades se concentran en los labios, en la lengua y, un poco más tarde en los dientes. Calmar las tensiones del hambre y de la sed. El niño asocia el placer y la reducción de la tensión con el proceso de la alimentación.

La boca es la primera área del cuerpo que el infante puede controlar; algo de esa energía queda permanentemente unida o investida por la catexia en los medios de satisfacción como son comer, chupar, mascar, fumar, morder y lamer o chasquear

los labios. El final de la etapa oral, después de que han salido los dientes, incluye la satisfacción de los instintos agresivos. Morder el pecho, lo cual causa dolor a la madre es lo que en realidad obliga al destete, otros ejemplos son el sarcasmo, la burla y el chismorreo de los adultos.

En la etapa anal, entre los dos y los cuatro años de edad, los niños controlan el esfínter anal y la vejiga, y hay una especial atención a la nutrición y a la defecación. Aprenden rápidamente que al tener un mayor nivel de control atraen más la atención y los elogios de sus padres. Esta preocupación de los padres por dicho aprendizaje permite al niño exigir atención, tanto por el control que haya logrado como por los “errores” que cometa.

Las características adultas en la etapa anal son la meticulosidad, la parsimonia y la obstinación; “es el personaje anal”.

La confusión que puede acompañar en la etapa anal es la contradicción entre la alabanza y el reconocimiento, por un lado, y por el otro, la idea de que el comportamiento en el retrete es “sucio” y debe ser algo secreto, y a menudo hacen señales y dicen adiós a sus evacuaciones. No es raro que un niño ofrezca parte de su defecación a su padre o madre como regalo.

A los tres años de edad, el niño entra en la etapa fálica, la cual se concentra en las áreas genitales del cuerpo. El niño se da cuenta de que tiene pene o de que carece de él, hay conciencia de las diferencias sexuales, hombres y mujeres desarrollan serios temores hacia los temas sexuales como es el deseo de un pene y la correspondiente comprobación de las niñas, en cuanto a su “carencia”. “El descubrimiento de que está castrada es un punto definitivo en el crecimiento de la niña. De ahí, nacen tres posibles líneas de desarrollo: la primera lleva a la inhibición sexual y a la neurosis, la segunda a la modificación de carácter en el sentido del complejo de la masculinidad, y la tercera a la feminidad normal”.

El niño lucha por la intimidad que sus padres comparten mutuamente. Esta etapa se caracteriza por el deseo que el niño tiene de acostarse con los padres y por los

celos que siente respecto a la atención que sus padres se dispensan entre sí. Para el niño que desea estar cerca de su madre, el padre asume algunos de los atributos de un rival, es el complejo de Edipo; teme a su padre y teme ser castrado por él, reduciéndolo a la condición de un ser asexual e inofensivo.

En la etapa de latencia los niños parecen modificar el apego a sus padres en algún momento después de los cinco años de edad y orientan sus relaciones hacia otros niños, hacia las actividades escolares, hacia los deportes y hacia otras habilidades. Esta época, desde los cinco o seis años hasta el inicio de la pubertad, se conoce como *periodo de latencia*, época en la cual los deseos sexuales irresolubles de la etapa fálica, no son atendidos por el yo. En la latencia, normalmente la sexualidad no progresa; por el contrario, los apetitos sexuales pierden fuerza y gran parte de lo que el niño practicó o sabía anteriormente, deja de existir y se olvida, surgen así, actitudes del yo tales como la vergüenza, la aversión y la moralidad.

Finalmente en la etapa genital, que inicia con la pubertad y el consecuente regreso de la energía libidinal a los órganos sexuales. En este momento, hombres y mujeres se dan cuenta de sus diferentes identidades sexuales y empiezan a buscar medios para satisfacer sus necesidades eróticas e interpersonales.

La intención de Freud desde sus primeros escritos, era tratar de comprender y mejorar aquellos aspectos de la vida mental que eran oscuros y aparentemente inalcanzables, para lo cual plantea procedimientos técnicos como la libre asociación y la transferencia. La meta del psicoanálisis es liberar los materiales inconscientes y a medida que el material inconsciente se vuelve accesible, se va descargando energía que puede ser utilizada por el yo en actividades más saludables.

La descarga del material bloqueado puede minimizar las actividades autodestructivas. La necesidad de ser castigado o la necesidad de sentirse incompetente se pueden volver a evaluar, por ejemplo, trayendo a la conciencia

aquellos actos o fantasías que condujeron a la necesidad. La persona puede entonces ser liberada del sufrimiento.

El análisis trata de dejar al descubierto los complejos que han sido reprimidos a raíz de las sensaciones dolorosas relacionadas con ellos. Una de las tareas del psicoanálisis es levantar el velo de la amnesia que oculta los primeros años de la infancia y traer a la memoria consciente las expresiones de la vida sexual infantil que están escondidas detrás de ella (Freud, 1933; citado en Fadiman y Frager, 1979). Si uno es liberado de las inhibiciones del inconsciente, el yo establece nuevos niveles de satisfacción en todas las áreas del funcionamiento.

Otra aportación fundamental de la teoría freudiana al psicoanálisis, es el trabajo con los sueños, donde se descubre que la vida diaria esta llena de obstáculos incesantes y deseos insatisfechos. Los sueños son un equilibrio parcial y somático, y psicológicamente soñar es una forma de canalizar los deseos insatisfechos a través del inconsciente sin despertar el cuerpo físico. El trabajo del sueño esta constituido por la totalidad de las operaciones que transforman la materia prima del sueño, como son los estímulos corporales, residuos del día anterior, y ensueños; todo sueño se puede entender como el cumplimiento de un deseo. El sueño es una vía para satisfacer los deseos del ello, es un proceso de selección, distorsión, transformación, inversión, desplazamiento, y otras modificaciones de un deseo original. En los sueños nos permitimos acciones que exceden evidentemente las restricciones morales.

Freud establece que el mayor problema de la psique y del desarrollo de la personalidad, es buscar la forma de hacer frente a la ansiedad. Esta ansiedad es desatada por un momento de la tensión o por el disgusto esperado o previsto; se puede desarrollar en cualquier situación como puede ser la pérdida de un objeto deseado o bien algún objeto amoroso, la pérdida de identidad, así como, la pérdida de amor hacia uno mismo. Con esto, el yo protege a toda la personalidad contra la amenaza falseando la naturaleza de esta amenaza. Las diversas maneras en que se llevan a cabo las perturbaciones de la ansiedad, crean los distintos mecanismos de defensa:

Para Fenichel (1989) estos mecanismos de defensa representan el conflicto neurótico que da por resultado el bloqueo de las descargas necesarias creando de esta manera un estado de estancamiento. Este estado da origen gradualmente a una relativa insuficiencia en la aptitud del yo para controlar la excitación.

El conflicto neurótico se desarrolla entre una tendencia que impugna por hallar descarga y otra tendencia que trata de evitar esa descarga, la decisión a cerca de permitir o no la descarga, ha sido definida como una función del yo.

Los motivos de la defensa tienen su razón de ser en influencias externas, donde el mundo externo como tal no puede reprimir, solo puede obligar al yo a crear las fuerzas represoras. Sin el auxilio de una instancia intrapsíquica que representa y se anticipa al mundo externo, no podría surgir ni la defensa ni la neurosis. Para que pueda producirse un conflicto neurótico, es necesario que previamente un conflicto originario entre el ello y el mundo externo sea transformado en un conflicto entre el ello y el yo.

El yo se vuelve contra los instintos por que juzgando correctamente o no, los cree peligrosos. De esta manera se crea un fenómeno automático que se produce todas las veces que el organismo se ve inundado de excitación con la respectiva angustia primaria o traumática que se produce automáticamente y que hace su aparición en forma de pánico y es experimentada por el yo en forma pasiva. Puede ser interpretada en parte, como la forma en que se hace sentir la tensión no dominada, y en parte como la expresión de descargas vegetativas de emergencia.

Más tarde el yo aprende a usar para sus fines las que antes fueron reacciones automáticas arcaicas. El juicio del yo a cerca de la existencia de un peligro inminente, coloca al organismo en un estado similar al de un trauma, pero de menor intensidad. La angustia "amansada" así creada por el yo en situaciones de peligro, puede ser considerada como una señal de angustia, ya que es usada para indicar la necesidad de iniciar una actitud defensiva.

De acuerdo a Fenichel (1989) las defensas del yo se pueden dividir en: 1) defensas exitosas, que dan lugar a la cesación de lo que se rechaza; 2) defensas ineficaces o patógenas, que obligan a una repetición o perpetuación del proceso de rechazo, a objeto de evitar la irrupción de los impulsos rechazados y 3) defensas contra los afectos.

1) La sublimación representa la principal defensa exitosa, donde las defensas de carácter eficaz pueden hacer uso de diversos mecanismos, tales como el cambio de la pasividad a una actitud activa, la vuelta contra el sujeto, o la transformación de un fin en el fin opuesto. El factor común a estos mecanismos es que, bajo la influencia del yo, el fin o el objeto, es modificado sin resultar de ello el bloqueo de una descarga de carácter adecuado. Los impulsos sublimados encuentran su forma de salida por una vía artificial, cosa que no sucede con los demás impulsos. En la sublimación, el impulso originario desaparece por que su energía le es quitada en beneficio de la catexis de su sustituto.

Las sublimaciones necesitan un torrente irrefrenado de libido, donde las fuerzas defensivas del yo no se oponen de frente a los impulsos originarios, sino que recuerden a una treta, y la resultante, en la que se suman la energía instintiva y la energía de la defensa, queda en liberar su acción. Las sublimaciones se distinguen de las gratificaciones sustitutivas de carácter neurótico por su desexualización; es decir, la gratificación del yo ya no es abiertamente de carácter instintivo. Es muy improbable que exista una sublimación de la sexualidad genital adulta. Los genitales representan un aparato destinado a lograr una plena (no sublimada) descarga orgásmica. La capacidad de orgasmo genital hace posible la sublimación de las pulsiones pregenitales.

La sublimación se caracteriza por una inhibición del fin, una desexualización, una completa absorción de un instinto por sus secuelas, y por una alteración dentro del yo.

La sublimación se halla íntimamente relacionada con la identificación. Por otra parte, los casos de perturbación de la capacidad de sublimación demuestran que esta incapacidad se relaciona con dificultades para hacer identificaciones.

2) En las defensas patógenas, los conflictos entre las exigencias instintivas y el temor a los sentimientos de culpa no son necesariamente patológicos. La forma en que son manejados estos conflictos es lo que decide si su curso interior será normal o patológico. Mientras las exigencias instintivas normales ocupen su lugar dentro de la personalidad total y puedan ser periódicamente satisfechas, los conflictos restantes serán de una intensidad relativamente pequeña y podrán ser resueltos sin dar lugar a consecuencias patológicas. La capacidad de descargar las tensiones instintivas mediante gratificaciones periódicas constituye la mejor garantía de salud mental, y a la vez un prerrequisito de la sublimación libre de perturbaciones. Pero aquellas partes de los instintos que durante la infancia entraron en colisión con las defensas del tipo de contracatexis se hayan excluidas de esta posibilidad de descarga periódica. Las contracatexis no transforman los instintos rechazados en algo diferente; más bien los contienen. Tratan simplemente de bloquear su descarga, haciéndoles perder con ello la conexión con el resto de la personalidad y mantenerse inalterados en el inconsciente. Estos mecanismos son:

a) Negación. Consiste en la tendencia a negar las sensaciones y hechos dolorosos, es tan antigua como el mismo sentimiento de dolor. La aptitud de negar partes displacientes de la realidad es la contraparte de la “realización alucinatoria de deseos”. El desarrollo gradual de la capacidad de “juicio de realidad” hace imposible esta falsificación global de la realidad, donde se imponen mejor es ahí donde se trata de ciertas percepciones internas, aisladas, de carácter doloroso. El desarrollo gradual del yo y del principio de realidad refuerza la experiencia y la memoria, y debilita lentamente la tendencia a la negación. Mientras el yo es débil, la tendencia a la negación puede mantenerse en situaciones de relativa superioridad.

- b) Proyección. El primer juicio del yo establece la diferencia entre objetos comibles y no comibles: la primera forma de aceptar es tragar, el primer rechazo es escupir. La proyección es un derivado de la primera negación; su contenido es: “quiero escupirlo”, o, por lo menos, “quiero poner distancia entre esto y yo”. La proyección es esencial en aquella temprana etapa de desarrollo que Freud denominó el yo de placer puro, y en la que todo lo que sea placentero es sentido como perteneciente al yo (“algo para tragar”), mientras que todo lo que sea doloroso es sentido como no-yo (“algo para escupir”).

Mientras la línea de demarcación entre yo y no-yo aún no es definida, los mecanismos del estado del yo depuradamente hedónico pueden ser puestos al servicio de la defensa. Las emociones o excitaciones que el yo trata de rechazar son “escupidas”, y luego sentidas como cosa de fuera del yo. El impulso censurable, en lugar de ser percibido en el propio yo, es percibido en otra persona. De manera que es válido para el mecanismo de defensa de la proyección lo mismo que para la ansiedad y el sentimiento de culpa: las reacciones arcaicas que en las primeras fases del desarrollo se producen automáticamente, son más tarde amansadas por el yo y utilizadas por este para fines de defensa. Pero este primitivo mecanismo de defensa solo puede usarse en forma extensiva si la función de prueba y juicio de realidad, de parte del yo, se haya gravemente menoscabada por el efecto de una regresión narcisística, y oscurecidos, en consecuencia una vez más, los límites entre yo y no-yo.

- c) Introyección. Es un mecanismo de defensa, en la cual, la idea de tragar un objeto es, originalmente, una expresión de afirmación. Es el prototipo de la satisfacción instintiva, no de la defensa contra los instintos. En la etapa del yo de placer puro, todo lo que es placentero es introyectado, en última instancia, todos los fines sexuales son derivados de fines de incorporación. Simultáneamente, la introyección es el prototipo de la recuperación de la omnipotencia previamente proyectada sobre los adultos. Pero la

incorporación, si bien es una expresión de “amor”, objetivamente destruye los objetos como tales, como cosas independientes en el mundo externo. En el momento en que se da cuenta de éste hecho, el yo aprende a usar la introyección para fines hostiles, como medio de ejecución de los impulsos destructores y como modelo de un mecanismo definido de defensa. La identificación, llevada a cabo mediante la introyección, es el tipo más primitivo de relación con los objetos.

- d) Represión. Es un mecanismo de defensa menos arcaico. Es un derivado de la “negación”. Consiste en el olvido intencional (inconsciente) de impulsos internos o de hecho externos, o en no darse cuenta de lo mismo, lo que, por regla general, representan posibles tentaciones o castigos por causa de exigencias instintivas censurables, o meras alusiones a tales exigencias. El hecho de excluir (intencionalmente) de la conciencia estos datos tiene evidentemente el propósito de aminorar sus efectos reales, así como también el dolor que implicaría el hacer consciente de los mismos. Pero lo reprimido, aún cuando no es sentido conscientemente, continúa en vigor. Es posible que gracias a continuas contracatexis, lo reprimido mantiene su acción desde el inconsciente.

El ejemplo más típico de represión lo hallamos en el simple olvido de un nombre o de una intención. El análisis revela que el olvido de un nombre o de una intención se produce allí donde los mismos encuentran la resistencia de un motivo previamente coartado, habitualmente por estar asociado a una exigencia instintiva de carácter censurable. La represión es el mecanismo principal de la histeria, expresa una actitud en la cual la cosa censurable es tratada simplemente como si no existiera. El motivo de la represión es indudablemente la tendencia a contener, paralizar, aquello que ha sido reprimido de la motilidad.

Puesto que lo reprimido sigue existiendo en el inconsciente y crea derivados, la represión no se efectúa nunca de una vez y para siempre. El

mantenimiento de la represión requiere un constante gasto de energía, ya que lo reprimido trata constantemente de hallar una vía de escape.

- e) Formación reactiva. Se trata de actitudes constreñidas y rígidas, que estorban la expresión de los impulsos opuestos, que, no obstante, se abren camino, a veces, de diversos modos. Cuando se trata de estos rasgos, el psicoanálisis, en su calidad de psicología “desenmascaradora”, puede demostrar que la actitud opuesta originaria todavía persiste en el inconsciente. Estas actitudes opuestas de carácter secundario parecen ser una consecuencia y una forma de reaseguramiento de una represión ya establecida.

Es un tipo de represión en la cual la contracatexis es manifiesta, y que, por lo tanto, logra evitar los actos permanentemente repetidos de represión secundaria. Las formaciones reactivas evitan estas represiones secundarias produciendo una modificación definida, “de una vez por todas”, en la personalidad. La persona ha modificado la estructura de su personalidad como si el peligro estuviera siempre presente, en forma tal que pueda hallarse preparado en cualquier momento en que el peligro se produzca.

Una formación reactiva puede hacer uso de pulsiones cuyos fines son opuestos a los de la pulsión originaria. Puede aumentar la intensidad de las pulsiones de este género a objeto de tener a raya, de una manera más afectiva, la pulsión originaria, y de este modo, un conflicto entre un impulso instintivo y una ansiedad o un sentimiento de culpa puede ocultarse bajo la apariencia de un conflicto entre instintos.

- f) Anulación. En la anulación se realiza algo de carácter positivo que, real o mágicamente, es contrario a algo que, también realmente o tan sólo en la imaginación, fue realizado antes. Todos los síntomas que representan una expiación pertenecen a esta categoría, ya que forma parte de la naturaleza de la expiación el anular actos anteriores. La idea misma de expiación no

es otra cosa que una expresión de la creencia en la posibilidad de una anulación de carácter mágico.

Paradójicamente, la anulación, a veces, no consiste en una compulsión de hacer lo opuesto a lo que se hizo anteriormente, sino en una compulsión de repetir precisamente al mismo acto. La realización del primer acto se vincula a cierta actitud instintiva inconsciente, y el acto es anulado cuando puede ser repetido una vez más mediando condiciones internas diferentes. La finalidad de la compulsión de repetición es repetir el mismo acto, pero despojado de su secreto significado inconsciente, o con un significado inconsciente opuesto al primero. Cuando, a causa de la persistencia de lo reprimido, alguna parte del impulso primitivo se insinúa nuevamente en la repetición destinada a ser una expiración, puede resultar necesaria una tercera, cuarta o quinta repetición del acto.

- g) Aislamiento. En este mecanismo, la persona no ha olvidado sus traumas patógenos, pero ha perdido la huella de sus conexiones y de su significado emocional, ofrece resistencia a la demostración de las conexiones reales que ofrece a la evocación de sus recuerdos reprimidos. Lo que aquí actúa es, una vez más, una contracatexis; su acción consiste en mantener separado lo que en realidad corresponde que esté unido.

A veces la persona intercala intervalos reales de espacio o de tiempo entre las dos esferas que se trata de mantener separadas. Los intervalos espaciales son dispuestos de tal modo que ciertas cosas no pueden tocarse entre sí, o bien se les asigna un orden determinado, que las mantiene a cierta distancia entre sí. Los lapsos intercalados son planeados de tal modo que después de un acto sigue un intervalo que le impide chocar con cualquier otro acto. El acto de medir estos intervalos de tiempo constituye a veces uno de los factores determinantes de una compulsión neurótica de contar.

h) Regresión. Cada vez que una persona sufre una frustración, surge en ella una tendencia a añorar períodos anteriores de su vida, en los que sus experiencias fueron más placenteras, y tipos anteriores de satisfacción, que fueron más completos. La intensidad de esta tendencia es acrecentada por dos factores íntimamente ligados entre sí: el grado de vacilación con que el individuo acepta las formas más nuevas de satisfacción y el grado de su fijación a las formas anteriores. El papel desempeñado por el yo en la regresión es diferente del que desempeña en todos los otros mecanismos de defensa, el yo es mucho más pasivo.

La regresión es algo que le ocurre al yo. En general, parece ser puesta en marcha por los instintos, los cuales, al ser bloqueada su satisfacción directa, buscan un sustituto. El prerequisite necesario para el uso de la regresión como mecanismo de defensa es, por lo tanto, una peculiar debilidad de la organización del yo.

3) Defensas contra los afectos. Hasta aquí nos hemos limitado a ocuparnos de los mecanismos de defensa contra los impulsos instintivos, pero estos impulsos son rechazados a causa de la ansiedad o de un sentimiento de culpa, es decir, para evitar el dolor del pánico traumático o de la pérdida de autoestima. En consecuencia, toda defensa es, en última instancia, una defensa contra los *efectos*. No hay que olvidar que también actúan contra los afectos defensas arcaicas, menos sistemáticas.

a) Bloqueo (represión) de afectos. Parece ser que el yo, cuando se ha visto abrumado por los afectos, puede recobrar su fortaleza en medida tal que, cada vez que se presenta una situación similar a la primera, dispone de las contracatexis necesarias para rechazar un nuevo despliegue total del afecto. Podemos hablar de afectos inconscientes, así como también de sensaciones inconscientes. En ambos casos hay ciertos estados de tensión que, de no ser estorbados en su desarrollo y no hallar su descarga mediante contracatexis, originaría afectos y sensaciones respectivamente,

tendencias inconscientes al desarrollo de afectos, que son mantenidas a raya por la acción de fuerzas contrarias.

- b) Postergación de afectos. Los derivados más simples son las explosiones diferidas de afectos. El desplazamiento en el tiempo, con el simple resultado de una aparición posterior de la reacción afectiva y el de evitar, de este modo, el reconocimiento de la situación que ha dado motivo a este mecanismo, es el caso especial más frecuente de desplazamiento de un afecto. Donde más frecuentemente es usado este tipo de defensa es contra los afectos de rabia (o fastidio) y aflicción. La rabia puede ser soportada, evidentemente, sin descarga, pero sólo por un corto tiempo. Después tiene que ser descargada, sea contra quien fuere. Cuando se trata de la aflicción, la postergación parece ser un elemento esencial. Lo que sucede en el duelo no es otra cosa que una gradual “elaboración” de un afecto, el cual, si fuera descargado en su pleno vigor, es decir, la cantidad total de catexis desencadenadas por la pérdida del objeto arrollaría al yo.
- c) Desplazamiento de afectos. El afecto, dominado con relación a un *objeto* determinado, estalla libremente contra otro. Este tipo de desplazamiento puede combinarse con una postergación.
- d) Equivalentes de afectos. Si la persona puede engañarse así misma respecto al carácter de su emoción, las inervaciones de descarga típicas pueden producirse total o parcialmente, pero su significado psíquico se mantiene inconsciente. Todos los demás afectos pueden ser también remplazados, de igual manera, por equivalentes de sensaciones somáticas.
- e) Formaciones reactivas contra los afectos. La negación del significado verdadero de un afecto puede intensificarse hasta convertirse en una adhesión compulsiva a la actitud emocional opuesta. Las “actitudes contrafóbicas” son formaciones reactivas contra la ansiedad, tales como son:

- El cambio de cualidad de los afectos.
- El aislamiento de los afectos.
- La proyección e introyección de afectos.
- Las defensas contra sentimientos de culpa.

Por otra parte, dentro de las funciones del yo Freud (1932); citado en Cueli *et al.* (1990), había destacado entre ellas las que se centran en torno a la relación con la realidad: “esta relación con el mundo exterior, es decisiva para el yo”. El yo organiza y controla la movilidad y la percepción del mundo exterior; pero probablemente también del sí mismo; además sirve como una barrera protectora contra los estímulos externos excesivos, y contra los internos. El yo comprueba la realidad, las funciones de la misma entidad y la acción, a diferencia de la simple descarga motora, y el pensamiento que, de acuerdo con Freud representa un tanteo con pequeñas cantidades de energía psíquica (Freud, 1911; citado en Cueli *et al.*, 1990). En ambas va implícito un elemento de inhibición de demora de la descarga, por otra parte es un factor de independencia paulatina gracias a la influencia inmediata del estímulo presente que podemos denominar interiorización donde se incluye también la señal de peligro.

Finalmente Freud, no dedicó suficiente atención al yo y a su funcionamiento, de hecho, empezó a preguntarse si el yo tendría una posición más importante y más autónoma de lo que había creído, y es así como algunos autores empezaron a desarrollar una serie de ideas que en conjunto se conocen como psicología del yo. Con esto se integra un marco de referencia psicodinámico que atribuye al funcionamiento del yo una mayor importancia de la que Freud le concedía.

Freud distingue al yo del ello y del superyo en su segunda teoría del aparato psíquico. Laplanche y Pontalis (1993) mencionan que desde el punto de vista *tópico*, el yo se encuentra en una relación de independencia tanto respecto a las reivindicaciones del ello como a los imperativos del superyo y a las exigencias de

la realidad. Aunque se presenta como mediador encargado de los intereses de la totalidad de la persona, su autonomía es puramente relativa.

Desde el punto de vista *dinámico*, el yo representa eminentemente en el conflicto neurótico, el polo defensivo de la personalidad; pone en marcha una serie de mecanismos de defensa, motivados por la percepción de un afecto displacentero.

Desde el punto de vista *económico*, el yo aparece como un factor de ligazón de los procesos psíquicos; pero, en las operaciones defensivas, la tentativa de ligar la energía funcional se contaminan de los caracteres que definen el proceso primario: adquieren un matiz compulsivo, repetitivo, irreal.

La teoría psicoanalítica intenta explicar la *génesis* del yo dentro de dos registros relativamente heterogéneos, ya sea considerarlo como un aparato adaptativo diferenciado a partir del ello, en virtud del contacto con la realidad exterior, ya sea definiéndolo como el resultado de identificaciones que conducen a la formación, dentro de la persona, de un objeto de amor catectizado por el ello.

En relación con la primera teoría del aparato psíquico, el yo es más extenso que el sistema preconscious-consciente, dado que sus operaciones defensivas son en gran parte inconscientes.

Laplanche y Pontalis (1993) indican que desde un punto de vista histórico, el concepto tópico del yo es el resultado de una noción que se haya constantemente presente en Freud desde los orígenes de su pensamiento

La aparición de la psicología del yo fue un proceso gradual que, en realidad comenzó mucho tiempo antes de la muerte de Freud.

Quien analizó con gran cuidado los mecanismos de defensa fue, Anna Freud, y estableció que el yo es el que utiliza esos mecanismos de defensa para su protección, lo que permite verlos como funciones del yo y como parte de la psicología del yo.

Ella se preocupó más de la dinámica mental que de sus estructura, y estuvo particularmente fascinada por el lugar del yo en todo esto, el cual, planteó: “es el lugar de observación” donde se evidencía el trabajo del ello y el superyo, así como del inconsciente en general. Presenta una descripción particularmente clara de cómo funcionan las defensas, incluyendo además una atención especial al uso de las defensas en adolescentes (Boeree, 1998).

El análisis de Anna Freud de los mecanismos de defensa es una exposición de transición que puede aplicarse lo mismo al psicoanálisis tradicional que a la psicología del yo. Pero otros aspectos de la psicología del yo se apartan más claramente del psicoanálisis (Carver y Scheier, 1997).

Este énfasis sobre el yo empezó un movimiento en los círculos psicoanalíticos llamado psicología del yo, que representan en la actualidad la mayoría de los freudianos. Este movimiento surge y se apoya en los trabajos tempranos de Freud, pero se complementa con una visión más actual, ordinaria y práctica del mundo del yo. La teoría freudiana puede aplicarse no sólo a la psicopatología, sino también a campos relacionados como lo social y lo evolutivo (Boeree, 1998).

Freud había insistido en que la tarea principal del yo consistía en mediar entre el ello, el superyo y la realidad externa. En contraste, desde el ventajoso punto de la psicología del yo, este hace mucho más que eso. El yo participa en el proceso de adaptación, de un ajuste cada vez mejor al mundo. Esta explicación sostiene que la adaptación y los procesos conscientes por los que ocurre son más importantes para la personalidad que la conducta instintiva inconsciente (Wolberg, 1967; citado en Carver y Scheier, 1997).

No sólo en esto se alejan de Freud los psicólogos del yo. También suponen que el yo existe desde el nacimiento, diferenciado del ello, y que dispone de su propia fuente de energía. Todas estas ideas se fundan en la suposición central de los psicólogos del yo respecto a la importancia que por derecho propio tienen los procesos del yo.

El psicoanálisis tradicional había asignado al yo un papel específico, pero subordinado: coadyuvar a la expresión de los impulsos de ello. Hartmann (1958/1939, 1964; citados por Carver y Scheier, 1997) propuso que el yo cumple de manera simultánea dos funciones. Por un lado, reduce el conflicto entre el ello y el superyo y entre el ello y la realidad externa, como Freud había dicho. Por otro lado, actúa mediante sus procesos cognitivos para permitir una mejor adaptación del individuo a su ambiente.

Hartmann sostenía que el yo actúa de dos modos diferentes para manejar esas funciones. Cuando actúa para reducir conflictos, opera en lo que él llamó la *esfera del conflicto de la personalidad* y actúa para asegurar que los impulsos del ello sean satisfechos, y cuando actúa para promover la adaptación, opera en la *esfera libre de conflictos* en la cual emprende actividades para sus propios propósitos encaminados a lograr una mejor adaptación. Así, resalta diferentes aspectos de lo que hace el yo. También suponía que el yo y el ello tienen la misma fuente biológica. Dada la herencia compartida, parte del yo permanece durante toda la vida en contacto con el ello. Esta es la parte del yo que opera en la esfera del conflicto y que se esfuerza por satisfacer las necesidades del ello. El resto del yo se desarrolla de manera más independiente y opera en la esfera libre de conflictos trabajando para sus propios propósitos.

El mismo autor menciona que la adaptación al ambiente es la meta última de toda la conducta y ocurre a varios niveles. Físicamente, la gente debe aprender a mover su cuerpo para ir a donde desea y hacer lo que quiere hacer. Psicológicamente debe aprender a controlar sus impulsos modificándolos y canalizándolos en acciones apropiadas, en esto coincide con Freud en que las energías sexual y agresiva proporcionan la base para gran parte de la conducta humana. Considera que el esfuerzo de inhibición de los impulsos forma parte de un proceso más amplio de adaptación. La diferencia no está *en qué* sucede, sino *por qué*. Para Hartmann, el por qué del control de los impulsos corresponde a las propias metas del yo.

Al describir al yo, habla de dos tipos de autonomía o separación. Primero, los procesos del yo tienen una existencia independiente desde el nacimiento y pueden funcionar separados del ello, principio llamado autonomía primaria del yo. Una ampliación de esta idea es que los individuos obtienen satisfacción directamente del uso de los procesos del yo: el pensar, planificar, imaginar e integrar información. Desde éste punto de vista, el ser efectivo es en sí mismo agradable. Conforme el individuo ejercita las funciones del yo se vuelve más diestro en su uso, y más eficiente para tratar con el mundo.

La expresión autonomía secundaria del yo se refiere en parte a la idea de que una función del yo que originalmente ese realizaba con un propósito específico puede continuar practicándose durante mucho tiempo después de haber cumplido el objetivo. El propósito original puede haber estado subordinado a alguna otra necesidad, incluso a una necesidad del ello, pero la función del yo se ha vuelto ahora gratificante por derecho propio. El significado del término *autonomía secundaria del yo* no es diferente de lo que Allport (1961); citado en Carver y Scheier (1997) llamaba autonomía funcional. Cuando una conducta que originalmente se realizaba por una razón específica continúa ocurriendo después de que la razón original ya no existe, se dice que la conducta ha adquirido autonomía funcional, es decir, se cree que la conducta se ha convertido en un fin en sí misma.

La meta principal del yo es lograr una mejor adaptación al mundo. Parte de la adaptación consiste en aprender a *controlar los impulsos*, lo que permite que el individuo obtenga un sentimiento de dominio en sus relaciones con el mundo. Parte del éxito consiste también en mostrar *flexibilidad* en la interacción con el entorno, saber cuándo es conveniente restringirse, y cuándo comportarse con mayor libertad.

Los temas relacionados con el control de impulsos para obtener una mejor adaptación, son cruciales en el trabajo de los psicólogos del yo.

3.2. Teoría del desarrollo del ego de Erik Erikson

Erik Erikson nació en Frankfurt, Alemania el 15 de junio de 1902. Su patrimonio está rodeado de cierto misterio. Su padre biológico fue un danés desconocido que abandonó a su madre justo cuando nació Erik. Su madre, Karla Abrahamsen, fue una joven judía que le crió sola durante los tres primeros años de la vida de Erik. En este momento, se casó con el Dr. Theodor Homberger, el pediatra de él y se mudaron a Karlsruhe en el sur de Alemania.

Después de finalizar la secundaria, Erik decidió ser artista. Cuando no asistía a clases de arte, vagaba por Europa, visitando museos y durmiendo bajo los puentes. Vivió una vida de rebelde descuidado durante mucho tiempo, justo antes de plantearse seriamente qué hacer con su vida.

Cuando cumplió los 25 años, un amigo suyo, Peter Blos (artista y más tarde psicoanalista), le sugirió que aplicara para una plaza de maestro en una escuela experimental para estudiantes americanos dirigida por Dorothy Burlingham, una amiga de Anna Freud. Además de enseñar arte, logró un certificado en educación Montessori y otro de la Sociedad Psicoanalítica de Viena. Fue psicoanalizado por la misma Anna Freud. Mientras estuvo allí, conoció a una profesora de danza teatral en la escuela mencionada. Tuvieron tres hijos, uno de los cuales más tarde sería sociólogo.

En el momento en que los nazis toman el poder, abandonan Viena y se dirigen primero a Copenhague y luego a Boston. Erikson aceptó un puesto de trabajo en la Escuela de Medicina de Harvard y practicó psicoanálisis de niños en su consulta privada. En este tiempo, logró codearse con psicólogos de la talla de Henry Murray y Kurt Lewin, así como los antropólogos Ruth Benedict, Margaret Mead y Gregory Bateson. Creo que no sería exagerado decir que estos autores tuvieron tanta influencia en Erik, como la tuvo Sigmund sobre Anna Freud.

Más tarde enseñó en Yale y luego en la Universidad de California en Berkeley. Fue durante este período cuando Erik Erikson realizó sus estudios sobre los indios Dakota y los Yurok. Cuando obtuvo su ciudadanía americana, adoptó oficialmente el nombre de Erik Erikson; nadie sabe por qué escogió este nombre.

En 1950 escribe “Childhood and Society”, libro que contenía artículos de sus estudios de las tribus americanas, análisis de Máximo Gorky y Adolfo Hitler, así como una discusión de la “personalidad americana y las bases argumentales de su versión sobre la teoría freudiana. Estos temas (la influencia de la cultura sobre la personalidad y el análisis de figuras históricas) se repitieron en otros trabajos, uno de los cuales, La Verdad de Ghandi, obtuvo el premio Pulitzer y el Premio Nacional del Libro.

En 1950 Erikson abandona Berkeley cuando se les pide a los profesores que firmen un “compromiso de lealtad”. A partir de este momento, Erik pasa 10 años trabajando y enseñando en una clínica de Massachussets y posteriormente otros 10 años más de vuelta en Harvard. A partir de su jubilación en 1970, no deja de escribir e investigar durante el resto de su vida. Muere en 1994 (Boeree, 1998).

Es así como Erik Erikson formula su teoría que se enmarca dentro de la estructura psicoanalítica como parte de la escuela del yo junto con Anna Freud y Heinz Hartmann, dando especial interés en el desarrollo del niño. Cueli *et al.* (1990) menciona tres de los rangos más significantes a la teoría freudiana:

- a) El desarrollo de la personalidad sana, en contraste con el hincapié de Freud en el tratamiento de conductas neuróticas.
- b) El proceso de socialización del niño dentro de una cultura particular, en la cual atraviesa por una serie innata de etapas psicosociales, paralelas a las etapas del desarrollo psicosexual de Freud.
- c) El trabajo individual de lograr una identidad del yo mediante la solución de crisis de identidad específicas en cada etapa psicosocial del desarrollo.

Erikson estuvo de acuerdo con los críticos de Freud, quienes reclamaron el hecho de que éste sólo se hubiera enfocado en personalidades neuróticas, por lo cual descuidó definir la naturaleza de las personalidades sanas o de trazar su patrón de desarrollo.

Por esto, Erikson buscó corregir el desequilibrio de la teoría psicoanalítica, y empezó a identificar las características de la personalidad sana. Estas características pueden ser las metas y los signos de un deseable desarrollo humano. Es así como para él, crecer es el proceso de lograr la identidad del yo a partir de dos aspectos. El primero, o enfoque interno, es el reconocimiento de la persona, de su propia unidad y continuidad en el tiempo; esto es, conocerse y aceptarse uno mismo. El segundo, o enfoque externo, es el reconocimiento individual y su identificación con los ideales y patrones esenciales de su cultura; lo cual incluye compartir un carácter esencial con otros.

Desde el punto de vista de Erikson, el desarrollo humano consiste en pasar de la no identidad del yo a la identidad del mismo (Cueli *et al.*, 1990).

Erikson establece como constructos y postulados fundamentales los siguientes postulados:

3.2.1. Determinantes psicosociales

Las etapas psicosexuales de Freud las fundamenta a través de su énfasis en los determinantes sociales de la maduración de la personalidad. Erikson ha introducido muchas ideas nuevas, como el penetrante papel de los determinantes sociales en el desarrollo de la personalidad y el énfasis en las fuerzas desarrolladoras del ego, y fue denominado “psicólogo del ego”.

Erikson aceptó el conjunto de etapas psicosexuales de Freud como una descripción básica y válida del desarrollo de la personalidad desde la infancia hasta la edad adulta. Sin embargo, pensó que la formulación era incompleta, al menos en cuatro aspectos (Cueli *et al.*, 1990):

Primero pensó que Freud prestó poca atención al proceso de socialización del niño.

Segundo, descubrió que también existen etapas de desarrollo después de la adolescencia, las que Freud nunca investigó.

Tercero, asentó que la interacción del individuo con su ambiente social produce una serie de crisis psicosociales, con las cuales el individuo debe trabajar para lograr una identidad del yo y una salud psicológica.

Finalmente, Erikson creyó que el concepto de desarrollo puede ser mejor entendido si se encierra en forma de un enrejado, el cual clarifica la interacción y la comparación entre los aspectos del desarrollo.

Sostiene que en la infancia los principales conflictos son provocados sólo en parte por la frustración de los instintos sexuales; muchos conflictos resultan del choque entre las necesidades y los deseos no sexuales del niño y las expectativas y limitaciones impuestas por su cultura. Erikson divide el ciclo vital en ocho etapas: cinco para descubrir los primeros 20 años de vida, y tres más para abarcar el resto de la vida. *Cada etapa presenta al individuo con una tarea principal para que la cumpla* (Erikson, 1963; citado en Dicaprio, 1989).

3.2.2. El principio epigenético

Este principio enuncia que el curso de desarrollo está programado genéticamente y que el despliegue de maduración sigue una secuencia con un patrón definido. Las relaciones del individuo con su medio dependen de cambios biológicos. Las exigencias biológicas y ambientales deben entrelazarse. Las necesidades deben satisfacerse en un escenario sociocultural. El desarrollo ocurre en un ambiente cultural que impone exigencias poderosas.

Los padres son cronológicamente los primeros representantes culturales o autoridades para el niño, cada cultura produce frustraciones y principios, con lo cual engendra en sus miembros rasgos específicos de personalidad (Dicaprio, 1989).

3.2.3. Cambios culturales

Las condiciones culturales, físicas y geográficas tienen una influencia tan profunda en el curso del desarrollo que toda la orientación de la gente es establecida por esas condiciones externas.

Erikson (1968); citado en Dicaprio (1989) afirma que la capacidad para adaptarse a las circunstancias cambiantes es una señal de madurez.

3.2.4. Las ocho etapas de la vida

Al analizar las ocho etapas propuestas por Erikson, hay que tener en cuenta que cada etapa, si es encontrada y vivida exitosamente agrega algo al ego. Erikson se refiere a esos logros del ego como *fuerza del ego* . Conforme el niño crece, hay cambios en las potencialidades y las capacidades pero también un aumento en su vulnerabilidad al sufrir daño. Un logro alcanzado en la etapa apropiada puede preparar al niño en crecimiento para encargarse de las tareas de la siguiente etapa (Dicaprio, 1989).

El mismo autor menciona que para Erikson, los mismos problemas se repiten a través de toda la vida. Distingue entre la fase *inmadura* , la fase *crítica* y la fase de *resolución* de estos problemas universales.

La *resolución* de conflictos y los problemas asociados con cada periodo de la vida ayuda a hacer posible el desarrollo normal. El fracaso para alcanzar las fuerzas específicas del ego, cuando es crucial hacerlo, hace que se guarden los problemas y necesariamente impide los intentos de solucionar los nuevos problemas de las etapas posteriores.

Las ocho tareas psicosociales asociadas con las etapas de la vida propuestas por Erikson son bastante generales y cada una influye en toda la orientación a la vida. A continuación se presentan las características generales de las ocho etapas.

3.2.4.1. Los principales problemas son conflictos

Durante cada etapa de la vida, el individuo se enfrenta con un problema principal *que es realmente un conflicto básico*; permanece como un problema recurrente a través de la vida, aunque puede tomar formas diferentes en diversos periodos (Erikson, 1963; citado en Dicaprio, 1989).

3.2.4.2. Ritualización y ritualismo

Erikson (1977); citado en Dicaprio (1989) menciona que el recién nacido tiene la tarea de volverse *especiado*; es decir, el niño debe de volverse culto. Cada individuo debe adquirir costumbres, creencias, valores y patrones aceptables de conducta sancionados por una sociedad en particular. Las normas y prácticas de una cultura son comunicadas al joven por *ritualizaciones* que son *patrones repetitivos de conducta característicos de una sociedad en particular*.

Erikson utiliza el término *ritualismo* para referirse a una *ritualización inapropiada*. Necesitamos ciertas figuras de autoridad como modelos y fuentes de inspiración, pero si los idealizamos e idolatramos, experimentamos una inferioridad innecesaria o una apatía debilitante.

Debemos tomar en cuenta que las *ritualizaciones* son *patrones aprobados culturalmente* de conductas que capacitan a la persona a convertirse en un miembro aceptable de su cultura.

3.3. Las ocho etapas de desarrollo del yo de Erik Erikson

3.3.1. Primera etapa, infancia: Confianza contra Desconfianza (Esperanza)

Erikson (1963); citado en Dicaprio (1989) afirma que el primer año de vida postnatal, el lactante afronta su primer desafío importante. El lactante se encuentra en el desgarrador dilema de confiar y desconfiar de las cosas y la gente que lo rodea. El sentido de confianza se desarrolla, si las necesidades del lactante son satisfechas sin demasiada frustración. Un ambiente de confianza también determina el desarrollo de la confianza en el ego propio; la segunda en sí mismo.

Un sentido de confianza se manifiesta en la fe en el ambiente y el optimismo ante el provenir. El sentido de desconfianza se revela a través de la suspicacia, la introversión y una temerosa y angustiada preocupación respecto a la seguridad.

La madre, cuyo cuidado de su hijo armoniza con las necesidades del niño, engendra en él un sentido de ser *aceptable* o ser *bueno y adorable*, y éstos son los ingredientes esenciales del sentido de confianza básica antes de cumplir los dos años de edad.

La primera demostración de confianza en el niño pequeño es la facilidad de su alimentación, la profundidad de su sueño y la regulación de sus intestinos. La experiencia de una regulación mutua entre sus capacidades cada vez más receptivas y las técnicas maternas de abastecimiento, lo ayudan gradualmente a contrarrestar el malestar provocado por la inmadurez de la homeostasis con que ha nacido. El primer logro social del niño entonces, es su disposición a permitir que la madre se aleje de su lado sin experimentar indebida ansiedad o rabia, por que aquella se ha convertido en una certeza exterior, así como en algo exterior previsible. Tal experiencia, continuidad e identidad de la experiencia, proporciona un sentido rudimentario de identidad yoica, que depende, del reconocimiento de que existe una población interna de sensaciones e imágenes recordadas y anticipadas que están firmemente relacionadas con la población externa de cosas y personas familiares y previsibles.

El ensayo y la verificación constantes de la relación entre adentro y afuera tienen su prueba crucial durante las rabietas de la etapa del morder. El niño se ve ahora llevado a tomar más, pero las presencias deseadas tienden a eludirlo.

El psicoanálisis supone que el temprano proceso de diferenciación entre interior y exterior es el origen de la proyección y la introyección, que permanecen como dos de nuestros más profundos y peligrosos mecanismos de defensa. En la introyección sentimos y actuamos como si una bondad exterior se hubiera convertido en una certeza interior. En la proyección experimentamos un daño interno como exterior: atribuimos a personas significativas el mal que en realidad

existe en nosotros. Se supone, entonces, que estos dos mecanismos, la proyección y la introyección, están modelados según lo que tiene lugar en los niños cuando éstos quieren externalizar el dolor e internalizar el placer. Intento que en última instancia deba ceder ante el testimonio de los sentidos en maduración y también en la razón. En la edad adulta, estos mecanismos reaparecen, más o menos normalmente, en las crisis agudas del amor, la confianza y la fe, y pueden caracterizar las actitudes irracionales hacia los adversarios y los enemigos en las masas de individuos “maduros”.

El firme establecimiento de patrones perdurables para la solución del conflicto nuclear de la confianza básica y la desconfianza básica en la mera existencia, constituye la primera tarea del yo y por ende, una tarea para el cuidado materno. Pero corresponde decir aquí que la cantidad de confianza deriva de la más temprana experiencia infantil, no parece depender de cantidades absolutas de alimento o demostraciones de amor, si no más bien, de la cualidad de la relación materna. Esto crea en el niño la base para un sentido de identidad que más tarde combinará en un sentimiento de ser aceptable de ser uno mismo. En última instancia, los niños no se vuelven neuróticos a causa de frustraciones, si no a falta o pérdida total de significado social en estas frustraciones (Erikson, 1966).

3.3.2. Segunda etapa, primera infancia: Autonomía contra Vergüenza y duda (Voluntad)

Con el desarrollo de habilidades perceptuales y musculares, el niño consigue una creciente autonomía de acción. Dos formas de enfrentarse con sus alrededores: aferrarse a la cosas y desprenderse de ellas. Estas son expresiones de la voluntad en desarrollo. Aferrarse puede llegar a significar tener o restringir en forma destructiva y cruel, y puede convertirse en un patrón de cuidado, tener y conservar. Así mismo, soltar puede convertirse en una liberación hostil de fuerzas destructivas, o bien, en un afable *dejar pasar dejar vivir* (Erikson, 1966).

Erikson (1966) menciona que el niño debe llegar a sentir que la fe básica en la existencia, que es el tesoro perdurable salvado de las rabietas de la etapa oral, no

correrá peligro ante su súbito cambio de actitud, este deseo repentino y violento de elegir por su propia cuenta, de apoderarse de cosas con actitud exigente y de eliminar empecinadamente.

A menudo las demandas del niño se oponen directamente a las de los demás y pueden oponerse a las demandas de sus padres con tenacidad obstinada; en el entrenamiento del control de esfínteres, es capaz de rehusarse a cooperar con los deseos de la madre, también “abandonarse” a actitudes hostiles y agresivas, creando fricción y conflictos, y la inmadurez puede hacerlo en extremo vulnerable a los sentimientos de vergüenza y duda. Aquí, vergüenza significa el sentimiento de ser inaceptable para los demás, mientras duda significa temor a la autoafirmación. Fácilmente se convierte en la víctima de la agresión de la madre y al encontrar frecuentes fracasos, frustraciones y rechazos, el niño puede desarrollar un sentido de duda en sí mismo. Un resultado de ello puede ser el desarrollo de tendencias obsesivas y compulsivas, dudando de sus propias habilidades. El niño puede desarrollar tendencias agresivas y hostiles y reaccionar negativamente ante todos los controles externos e internos, engendrando una orientación rebelde y autoafirmativa; puede desarrollar un sentido de vergüenza que persiste durante toda la vida. La vergüenza se produce cuando el ego es expuesto en forma indefensa a un examen desfavorable o poco halagüeño (Dicaprio, 1989).

Erikson (1966) indica que la vergüenza supone que uno está completamente expuesto y consiente de ser mirado: en una palabra conciente de uno mismo, uno es visible y no está preparado para ello. La vergüenza se expresa desde muy temprano en una pulsión a ocultar el rostro, a hundirse, en ese preciso instante en el suelo. Pero se trata, en esencia, de rabia vuelta contra sí mismo. Quien se siente avergonzado quisiera obligar al mundo a no mirarlo, a no observar su desnudez. Esa vergüenza explota un creciente sentimiento de pequeñez, que puede desarrollarse solo cuando el niño es capaz de ponerse de pie y percibir las medidas relativas de tamaño y poder.

La provocación excesiva de vergüenza no lleva al niño a una corrección genuina, si no a una secreta decisión de tratar de hacer las cosas impunemente sin que nadie lo vea cuando no trae como resultado una desafiante vergüenza.

La duda es hermana de la vergüenza. Cuando la vergüenza depende de la conciencia de estar erguido y expuesto, la duda se relaciona con la conciencia de poseer un reverso y un anverso y, sobre todo, un *detrás*, pues esa área del cuerpo, con su foco agresivo y libidinal en los esfínteres y en las nalgas, queda fuera del alcance de los ojos del niño, y en cambio, puede estar dominada por la voluntad de los demás. Este sentimiento básico de duda con respecto a lo que uno ha dejado atrás, constituye un sustrato para formas posteriores y más verbales de duda compulsiva; encuentra su expresión adulta en temores paranoicos concernientes a perseguidores ocultos y a persecuciones secretas que amenazan desde atrás.

Esta etapa por tanto, se vuelve decisiva para la proporción de amor y odio, cooperación y terquedad, libertad de autoexpresión y su supresión. Un sentimiento de autocontrol sin la pérdida de la autoestimación da origen a un sentimiento perdurable de buena voluntad y orgullo; un sentimiento de pérdida del autocontrol y de un sobrecontrol foráneo da origen a una propensión perdurable a la duda y a la vergüenza.

Un sentido de dignidad apropiada y de independencia legítima por parte de los adultos que lo rodea proporciona al niño de buena voluntad la expectativa confiada de que la clave de autonomía promovida en la infancia no lo llevará a una duda o vergüenza indebida en la vida posterior.

3.3.3. Tercera etapa, edad de juegos: Iniciativa contra Culpa (Determinación)

Entre los tres y los cinco años de edad, el principal logro del ego es el sentido de iniciativa, y fracasar en esta tarea se interpreta como culpabilidad. Si la duda de sí mismo y la vergüenza son el resultado del fracaso de adquirir un sentido de autonomía, un sentido profundo y constante de culpa e indignidad es el resultado

del fracaso de adquirir un sentido de iniciativa. El niño puede hacer cosas esenciales sin ningún esfuerzo, tales como caminar, correr y levantar cosas; el nivel de energía es mayor (Dicaprio, 1989).

En relación a esto, Erikson (1966) señala que la iniciativa agrega a la autonomía la cualidad de la empresa, el planteamiento y el “ataque” de una tarea por el mero hecho de estar activo y en movimiento.

El peligro de esta etapa radica en un sentimiento de culpa con respecto a las metas planeadas y a los actos iniciados en el propio placer exuberante experimentado ante el nuevo poder locomotor y mental. La iniciativa trae apareada la rivalidad anticipatorio con los que han llegado primero y pueden, por tanto, ocupar con su equipo superior el campo hacia el que esta dirigida la propia iniciativa. Los celos y la rivalidad infantiles, esos intentos a menudo amargos y no obstante esencialmente inútiles por delimitar una esfera de privilegios indiscutido, alcanza ahora su culminación en una lucha final por una posición de privilegio frente a la madre; el habitual fracaso lleva a la resignación, la culpa y la ansiedad (Erikson, 1966).

Por otra parte Dicaprio (1989), plantea que el niño se interesa románticamente en su madre y se dedica activamente a un cortejo primitivo, la niña se interesa románticamente en su padre; distrae la atención de la madre por el padre, en el caso del niño; ser favorecido por el padre, en el caso de la niña; ser incluido en las conversaciones adultas y preocuparse y obtener los privilegios de la posición de los adultos, en el caso de ambos. Si los padres son demasiado rigurosos con el niño y lo reprimen por interferir en sus actividades, el niño desarrollará un sentido de culpa.

De acuerdo a Erikson (1966), este tipo de evolución en el desarrollo lleva entonces a la etapa del complejo de castración, donde el temor intensificado de comprobar que los genitales, ahora energéticamente erotizados, han sufrido un daño como castigo por las fantasías relacionadas con su excitación.

Además, la sexualidad infantil y el tabú del incesto, el complejo de castración y el superyo, se unen aquí para provocar esa crisis específicamente humana, durante la cual el niño debe dejar atrás su apego exclusivo y pregenital a los padres e iniciar el lento proceso de convertirse en un progenitor y un portador de la tradición.

Es así como llega a desarrollar gradualmente un sentido de responsabilidad moral donde encuentra logros placenteros en el manejo de herramientas y armas, de juguetes significativos y en el cuidado de los niños más pequeños.

Finalmente, uno de los conflictos más profundos en la vida es el odio hacia el progenitor que sirvió como modelo y ejecutor del superyo pero al que en alguna forma, se descubrió tratando de realizar impunemente las mismas transgresiones que el niño ya no puede tolerar en sí mismo.

Aquí observamos que el niño no está en ningún otro momento tan dispuesto a aprender rápida y ávidamente como en esta etapa, donde está ansioso y es capaz de hacer las cosas en forma cooperativa, de combinarse con otros niños con el propósito de construir y planear, dispuesto a aprovechar a sus maestros y emular los propios ideales. Desde luego, permanece identificado con el progenitor del mismo sexo, pero por el momento busca oportunidades donde la identificación en el trabajo parece prometer un campo de iniciativa sin demasiado conflicto infantil o culpa edípica, y una identificación más realista basada en un espíritu de igualdad experimentada en el hecho de hacer cosas juntos.

3.3.4. Cuarta etapa, edad escolar: Industria contra Inferioridad (Competencia)

El niño se familiariza con el mundo de las “herramientas” en el hogar y la escuela. Los juegos continúan, pero se esperan del niño el trabajo productivo y los logros reales. *Es preciso adquirir habilidades y conocimientos:* el que se aprendan en un ambiente escolar formal o en una situación de campo depende de la cultura, alguna forma de adiestramiento de los niños, *como un aprendiz del arte de aprender las tareas de la edad adulta.*

Si todo va bien durante éste periodo entre los seis y los doce años, el niño empieza a desarrollar dos virtudes importantes: *método* y *competencia*, los niños están deseosos de ser como los adultos, gustosamente cumplirán las demandas que se les hacen. Pero si esas demandas son contrarias a sus tendencias naturales, se revelarán y se resistirán. El peligro del niño, en esta etapa, radica en el sentido de insuficiencia e inferioridad (Dicaprio, 1989).

Así, el escenario interior según Erikson (1966), parece preparado para la “entrada a la vida” escolar donde además debe comenzar por ser un trabajador y proveedor potencial. Ha experimentado un sentimiento de finalidad referente al hecho de que no hay un futuro practicable dentro del vientre familiar y esta dispuesto a aplicarse a nuevas habilidades y tareas, que van mucho más allá de la mera expresión juguetona de sus modos orgánicos o el placer que le produce el funcionamiento de sus miembros. Desarrolla un sentido de la industria, esto es, se adapta a las leyes orgánicas del mundo de las herramientas. Los límites de su yo incluyen sus herramientas y habilidades.

El peligro del niño en esta etapa radica en un sentido de inadecuación e inferioridad. Si desespera de sus herramientas y habilidades o de su estatus entre sus compañeros puede renunciar a la identificación con ellos y con un sector del mundo de las herramientas. Por esto, cuando el pequeño se desespera se siente condenado a la mediocridad o a la inadecuación, como contraparte se desarrolla un sentido de industria Freud la denomina *etapa de latencia* por que las pulsiones violentas están normalmente inactivas.

3.3.5. Quinta etapa, adolescencia: Identidad contra Confusión del rol (Fidelidad)

La búsqueda de la identidad, alcanza su punto crítico durante la adolescencia, ya que en esta hay muchos cambios significativos en toda la persona, pero especialmente en el ego. La identidad se refiere a *una integración del rol*. El joven se encuentra atrapado en un problema de identidad: aún es un niño en algunos aspectos, aunque con necesidades de adulto; aún es dependiente, aunque se

espera que se comporte con independencia; ya es sexualmente maduro, pero incapaz de satisfacer sus necesidades sexuales, por lo que el adolescente no sabe quien es en realidad.

Algunas personas jóvenes recurren a la formación de su propia subcultura antagónica en muchos casos, la búsqueda de la identidad sigue un curso de desarrollo con la adolescencia como su punto máximo. La incapacidad de lograr un sentido de identidad se denomina, según Erikson; *confusión del rol*.

Erikson ha utilizado el término *moratoria psicosocial* para designar algunas conductas muy desconcertantes de la adolescencia tardía y la edad adulta temprana. La moratoria es un *cambio abrupto* en la dirección de la conducta (Dicaprio, 1989).

En la descripción original de Erikson (1966), se plantea que con el establecimiento de una buena relación inicial con el mundo de las habilidades y las herramientas, la infancia llega a su fin y la juventud comienza. Pero en la pubertad y en la adolescencia todas las mismidades y continuidades en las que se confiaba previamente vuelven a ponerse hasta cierto punto en duda, debido a una rapidez del crecimiento corporal, que iguala a la de la temprana infancia y a causa del nuevo agregado de la madurez genital. Los jóvenes se preocupan ahora fundamentalmente de lo que parecen ante los ojos de los demás, en comparación con lo que ellos sienten que son, y por el problema relativo a relacionar los roles y las aptitudes cultivadas previamente con los prototipos ocupacionales del momento.

La integración que ahora tiene lugar bajo la forma de identidad yoica resalta, la experiencia acumulada de la capacidad del yo para integrar todas las identificaciones con las vicisitudes de la libido, con las aptitudes desarrolladas a partir de lo congénito y con las oportunidades ofrecidas en los roles sociales. El sentimiento de identidad yoica, entonces, es la confianza acumulada en que la mismidad y la continuidad anterior preparada en el pasado encuentran su

equivalente en la mismidad y la continuidad del significado que uno tiene para los demás, tal como se evidencia en la promesa tangible de “una carrera”.

El peligro de esta etapa es la confusión del rol. Cuando ésta se basa en una marcada duda previa en cuanto a la propia identidad sexual. En la mayoría de los casos, lo que perturba a la gente joven es la incapacidad para decidirse para una identidad ocupacional. Para evitar la confusión, se sobreidentifican temporalmente, hasta el punto de llegar a una aparente pérdida completa de la identidad con los héroes. Esto inicia la *etapa del enamoramiento* donde el amor adolescente constituye un elemento por llegar a una definición de la propia identidad, proyectando la imagen yoica difusa en otra persona.

La mente adolescente es en esencia la del “*moratorium*”, una etapa psicosocial entre la infancia y la adultez, entre la moral ya aprendida por el niño y la ética que ha desarrollado el adulto, por buscar los valores sociales que guían la identidad donde uno enfrenta los problemas de la ideología y la aristocracia, ambos en su sentido más amplio posible según el cual, dentro de una imagen definida del mundo, los mejores individuos llegarán al poder, mismo que desarrollan lo mejor que hay en la gente.

3.3.6. Sexta etapa, estado adulto temprano: Intimidad contra Aislamiento (Amor)

Para Dicaprio (1989) las interacciones sociales durante el estado adulto temprano alcanzan un punto crítico. Las personas tienen un anhelo profundo de relacionarse íntimamente, el matrimonio es el medio usual mediante el cual se satisface esta necesidad.

Durante la adolescencia, si se han resuelto sus problemas de identidad, las interacciones sociales también mejoraran. Conforme el adulto joven satisface con competencia los retos de las interacciones sociales, disfruta genuinamente de las relaciones sociales, tanto las íntimas como las casuales.

Muchas personas son incapaces de lograr la intimidad. Nadie puede formar una relación íntima sin una confianza básica en el otro. La relación íntima se construye sobre la autonomía segura de ambas partes. Un sentido de iniciativa bien desarrollado capacita a los cónyuges a realizar cosas productivas para el otro. Un sentido de laboriosidad capacita a cada uno a mostrar amor en una forma tangible. El sentido de identidad proporciona a la pareja el papel de ego estable, una capacidad sana para la fidelidad y una serie bien definida de valores y prioridades.

Uno de los signos de madurez es la capacidad de amar. Amar verdaderamente exige cualidades como compasión, simpatía, empatía, identificación, reciprocidad y mutualidad. La compasión es el sentimiento de ternura hacia el otro. La empatía es el sentimiento de compartir una experiencia. La identificación es convertirse en una sola persona con el otro. La reciprocidad significa aceptar el punto de vista del otro como igualmente válido el propio. Estos son los aspectos sociales de la personalidad sin los cuales no puede haber intimidad.

Para Erikson (1966) el adulto joven que surge de la búsqueda de identidad y la insistencia en ella, está ansioso y dispuesto a fundir su identidad con la de otros. Está preparado para la intimidad, esto es, aquella capacidad de entregarse a afiliaciones y asociaciones concretas y de desarrollar la fuerza ética necesaria para cumplir con tales compromisos, aún cuando puedan exigir sacrificios significativos. La solidaridad de las afiliaciones estrechas, en los orgasmos y las uniones sexuales, en la amistad íntima y en el combate físico, en experiencias de inspiración por parte de los maestros y de la intuición surgida de las profundidades de sí mismo. La evitación de tales experiencias debido al temor de la pérdida del yo, puede llevar a un profundo sentido de aislamiento y a una consiguiente autoabsorción.

La contraparte de la intimidad es el distanciamiento: la disposición a aislarse y, de ser necesario, a destruir a aquellas fuerzas y personas cuya esencia parece peligrosa para la propia, y cuyo *territorio* parece rebasar los límites de las propias relaciones íntimas. El peligro de esta etapa es que las relaciones íntimas, competitivas y combativas se experimentan con y contra las mismas personas.

La genitalidad, entonces, consiste en la energía plena para desarrollar una potencia orgásmica tan libre de interferencias pregenitales que la libido genital se exprese en la mutualidad, con plena sensibilidad tanto del pene como de la vagina, y con una descarga convulsiva de la tensión en todo el cuerpo.

El peligro de esta etapa es el aislamiento, esto es, la evitación de contactos que llaman a la intimidad (Erikson, 1966).

3.3.7. Séptima etapa, estado de adulto medio: Generatividad contra Estancamiento (Cuidado)

La capacidad de trabajar en forma eficaz es una señal de madurez. Amar y trabajar, ha delineado una etapa de la vida llamada *generatividad* para describir la necesidad de un trabajo y afectos sostenidos y productivos (Dicaprio, 1989). Erikson (1966) describe a la *generatividad* como la esencia de la preocupación por establecer y guiar a la nueva generación, aunque hay individuos que, no aplican esta pulsión a su propia descendencia. De hecho, el concepto de generatividad incluye sinónimos más populares como productividad y creatividad y que sin embargo, no pueden reemplazarlo.

El periodo comprende de los años intermedios 25 a 60 años de edad. Este es por lo general, el periodo de mayor productividad en la vida; las personas se establecen en una profesión, forma una familia y se forja una reputación favorable en la comunidad, tienen más que ofrecer durante estos años, un hecho bastante evidente es la crianza de una familia, la cual exige la máxima generosidad.

Además, tener hijos agrega a la vida una dimensión que no tiene sustituto. Hay una alegría indescriptible en ser parte del crecimiento de un hijo desde la infancia hasta que llega a adulto.

La falta en lograr generatividad la designa Erikson como *estancamiento*. Consiste en un empobrecimiento personal. La víctima puede sentir que la vida es monótona y vacía, que simplemente esta marcando el tiempo y volviéndolo viejo sin cumplir sus expectativas, no utilizando eficazmente sus dotes; se vuelven apáticos y se

quejan de fatigan crónica o pueden ser quejumbrosos y resentidos crónicos (Dicaprio, 1989).

3.3.8. Octava etapa, estado adulto tardío: Integridad del yo contra Desesperación (Sabiduría)

Abarca de los 60 años a la muerte. La integridad del yo, que es la tarea principal de este periodo, implica una unificación de toda la personalidad, con el yo como la principal fuerza determinante.

La perspectiva de llegar al final de la vida, puede producirles profunda angustia a muchas personas. Los ancianos experimentan dificultades que varían de dolores y malestares físicos, de apatía y pérdida de interés en las cosas y las personas, hasta sentimiento de inutilidad, aislamiento y desesperación. Para quienes creen en la vida futura, la muerte es el umbral de un nuevo tipo de existencia. Así, en un sentido, cada logro lo prepara a uno para la tarea final de la vida: la capacidad de encarar la muerte sin desesperación y con el sentimiento de haber llevado una vida plena, vivida como tenía que ser.

Para Erikson (1966), es la etapa de seguridad acumulada del yo con respecto a su tendencia al orden y al significado. Es un amor posnarcisista del yo humano como una experiencia que transmite un cierto orden del mundo y sentido espiritual. Es la aceptación del propio y único ciclo de vida como algo que debía ser y que, necesariamente, no permitía sustitución alguna.

El estilo de integridad desarrollado por su cultura o su civilización se convierte así en el "patrimonio de su alma" el sello de la paternidad moral de sí mismo. En esa consolidación, la muerte pierde su carácter atormentador.

La falta o la pérdida de esta integración yoica acumulada, se expresa en el temor a la muerte: la desesperación expresa el sentido de que ahora el tiempo que queda es corto, para intentar otra vida y para probar caminos alternativos hacia la integridad. Por tanto, la integridad yoica implica una integración emocional que

permite la participación por consentimiento, así como, la aceptación de la responsabilidad de liderazgo.

Por otra parte Dicaprio (1989) menciona que cada empresa primordial de la vida exige fuerza al ego y la muerte probablemente presente el mayor de los desafíos. El anciano encara el último periodo de la vida con sabiduría. Aquellos que encuentran la muerte totalmente incomprensible y terrible han fracasado en los logros anteriores de su vida.

Erikson plantea en estas ocho etapas la forma en que el yo se desarrolla a través de cómo cada persona resuelve un conflicto básico, superándolo y preparándose para un nuevo reto. Existen otros autores que mencionan la forma en que se desarrolla el yo, tal es el caso de Alexander Lowen, quien describe la evolución del ego por medio de la búsqueda de placer y la evitación del dolor de acuerdo a factores etiológicos e históricos de las personas y que finalmente conforman su carácter.

En relación a esto, Alexander Lowen conforma la teoría bioenergética, y toma a Wilhelm Reich como base para sus postulados.

3.4. Antecedentes de la Teoría Bioenergética de Alexander Lowen.

Dentro de los antecedentes de la teoría bioenergética de Alexander Lowen podemos mencionar a Sigmund Freud y a Wilhelm Reich.

Freud, quien fue discípulo de Ernest Brucke, de quien heredó muchas de sus ideas, algunas de ellas referentes a la energía plantea lo siguiente (Freud y Breuer, 1936; citados en Ramírez, 1998):

- a) No hay más que una sola energía y ésta 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 energía, así sean tensiones, emociones, ideas o imaginaciones.

Al principio, Freud atribuía todos los trastornos emocionales a lesiones de órgano, o defectos del sistema nervioso, especialmente de la médula oblongada. Hablaba de la energía como exclusivamente física y sujeta a las mismas leyes termodinámicas de un sistema cerrado: ni se crea ni se pierde, solo se transforma en sus distintas manifestaciones. Posteriormente, Freud, dudó de las explicaciones mecanicistas de los fenómenos físicos y emocionales que daban los fisicalistas y empezó a hablar de la energía como psíquica.

Freud (1936); citado en Ramírez (1995) menciona también que si la energía esta bloqueada en su natural expresión o por las vías naturales, se desvía produciendo ansiedad, reacciones somáticas o síntomas neuróticos. Así mismo, dice que la energía en el organismo humano, siendo un sistema cerrado, esta distribuida de igual forma y con la misma intensidad por todo el organismo, de tal manera que si hay descarga por un lado, la energía fluye en esa dirección para llenar el vacío. Solo cuando ese flujo de la energía instintiva queda bloqueado, aparecen otros fenómenos mentales como el pensamiento, la imaginación y los sueños, las expresiones a medias que él llama parapraxis y, sobre todo los síntomas neuróticos.

El organismo humano es un sistema cerrado de energía que tiende a mantener, la distribución de la energía con la misma intensidad en toda la superficie. Si hay un obstáculo para la resistencia psíquica, la energía buscará otros caminos para descargar el impulso, siempre sexual que se ha iniciado.

Por su parte, Wilhelm Reich expresa sus ideas respecto a la energía en dos obras. La primera de éstas que lleva por título *La función del orgasmo*, en la cual el mismo nombre indica su interés por explicar aún mejor el pansexualismo de Freud, hablando constantemente de la energía sexual como si fuera el motor de toda la actividad humana.

La otra obra es *Análisis del carácter*, se escribió en 1930, y en ella define el carácter como las actitudes psíquicas del individuo, también se refiere a las tensiones y distorsiones somáticas llamándoles coraza muscular.

A lo largo de estas obras Reich habla constantemente de la energía sexual, siguiendo la terminología de Freud, aunque hace hincapié en su origen y conexión somática. Le llama también energía psíquica o la considera eléctrica y finalmente la llama bioeléctrica. Sin embargo, teniendo en cuenta la enorme diferencia que existe en la conducción de la energía eléctrica y la bioeléctrica por los nervios y fluidos vegetativos, la llamó a ésta última "orgona". Esta energía se difunde por todas las células y órganos del cuerpo con distinta intensidad.

Según Reich (1973), el organismo viviente contiene *energía orgánica* en cada una de sus células y sigue cargándose orgánicamente de la atmósfera mediante el proceso de la respiración. La orgona energiza los tejidos vivos, en especial los corpúsculos rojos de la sangre. Reich difiere de Freud, quien considera el orgasmo humano como un sistema de energía cerrado donde nada se crea y nada se pierde. Según Reich, el organismo humano está dotado al nacer de una cantidad determinada de energía, pero ésta se puede aumentar por mecanismos internos y por estimulación externa del entorno cósmico y social. Reich sostiene que en el organismo humano, la energía se produce de varias formas:

- a) Por el proceso del metabolismo biológico y la combustión de los alimentos mediante el oxígeno.
- b) Por la respiración, que además de suministrar el oxígeno para la combustión de los alimentos, permite la absorción de la energía cósmica, en diferente cantidad según sea la respiración profunda o superficial y la limpieza o contaminación del ambiente que nos rodea.
- c) Por la fricción de dos cuerpos, especialmente en el acto sexual y en las caricias que la madre hace al hijo pequeño.
- d) Por la acción de los sistemas vegetativo, sanguíneo y linfático.

El movimiento básico de la energía es la pulsación que se manifiesta en dos funciones opuestas: la expansión y la contracción, que se efectúan por la corriente del plasma del centro a la periferia –expansión- y de la periferia al centro –contracción–. Estos movimientos básicos los identifica Reich (1949) con el *ello* de Freud, dándoles un fundamento somático y tangible. La percepción o representación mental de estos movimientos somáticos constituyen, según Reich, el *yo* de Freud. Así que los sueños, la imaginación, las emociones y el mismo pensamiento corresponden con la percepción del flujo y dirección de la energía bioeléctrica. Plantea que la “energía biológica se manifiesta en funciones físicas, fisiológicas y emocionales. Las funciones biológicas de los procesos psíquicos son la expresión de una energía física de origen cósmico”. Dice también que “la intensidad de una idea depende de la cantidad de la excitación somática con la cual esta vinculada. Las emociones se originan de los instintos y en consecuencia la esfera somática”.

Los procesos psíquicos y los somáticos no son independientes. La cantidad de una actitud psíquica depende de la cantidad de la excitación somática subyacente.

La energía activa no solo lo somático sino también lo psíquico. Las leyes biológicas pueden aplicarse al aspecto psíquico, pero no a la inversa como lo hacía Freud.

Por otra parte también menciona que los impulsos corrientes de energía biológica serán placenteros si van del centro a la periferia y se manifiestan por la expansión producida por el sistema parasimpático; serán desagradables si van de la periferia al centro por la contracción de partes del organismo producida por el sistema simpático. También menciona que el movimiento biológico de expansión irá acompañado de una sensación de placer o satisfacción debido a la descarga de la energía que le ha dado origen, pero si ese impulso expansivo encuentra un obstáculo en la musculatura, la energía correspondiente se vuelve al centro produciendo sensaciones de dolor, tristeza y depresión o se desvía lateralmente dando origen a impulsos secundarios y actividades que no son las que corresponde al impulso inicial, por eso las llama síntomas nerviosos o neuróticos.

Éste es el mecanismo básico del sistema reichiano que puede aplicarse a todo tipo de impulsos, emociones y actividades humanas que brotan de las tendencias naturales del hombre, o de los instintos según la terminología de Freud, o de los impulsos biológicos de que habla Reich, como son la ira, la agresividad y el miedo.

El punto central de *la función del orgasmo* es lo que Reich llama “economía sexual”. Esta consiste en el balance de la cantidad de energía “sexual” y la descarga completa de la misma “en el orgasmo perfecto”, que no es lo mismo que eyaculación o climax. Cuando en el individuo existe represión por aspectos religiosos, sociales o culturales que se han introyectado y reprimen los impulsos sexuales por el dinamismo interno que Freud y Reich llaman *superyo*, habrá un exceso de energía sexual que Reich llama “estasis”. Esta energía reprimida y no descargada produce ansiedad y tensiones musculares. El individuo busca entonces el modo de aliviar esta ansiedad y tensiones de diversas formas:

- a) Por medio de actividades inadecuadas, formaciones reactivas o síntomas neuróticos.
- b) Impidiendo la respiración profunda para disminuir la carga de energía.
- c) Creando una coraza muscular para cortar el flujo de la energía e impedir la expresión del impulso primario.

Con todo, este balance neurótico es precario porque no descarga toda la energía bloqueada; aunque los síntomas neuróticos disminuyen un poco la ansiedad, siguen reforzándose al mismo tiempo que la coraza muscular se va endureciendo cada vez más; en realidad, no quita la “estasis” o excesos de energía bloqueada. Cuando el desequilibrio entre carga y descarga de energía es mayor, se producen fenómenos psicóticos como la paranoia, la despersonalización y la esquizofrenia (Reich, 1949).

Freud usaba el método de la asociación libre y la interpretación de las transferencias con la que el paciente, con ayuda del analista, se daba cuenta de la conexión entre los síntomas y los instintos sexuales reprimidos. Para Reich, estos

no es suficiente y muchas veces produce solo intelectualizaciones que no resuelven los problemas por que no liberan la energía atrapada en los síntomas y la coraza muscular. Lo que se hace consciente en la terapia freudiana es solo el significado o el contenido de ideación del síntoma. Hablando dinámicamente, el proceso de concienciación trae un poco de alivio emocional de la tensión conectada con el síntoma y hace innecesaria toda la represión que antes se usaba. Estos procesos solo producen un cambio mínimo en la fuente de la energía del síntoma del carácter neurótico de que se trata, porque, a pesar de tener conciencia del significado del síntoma, “la estasis libidinal perdura” (Reich, 1949). El fin de la terapia según Reich, debe ser la liberación de la energía gastada en la mantención de los síntomas y de la coraza muscular a fin de que quede a disposición de la función sexual. Habrá orgasmo perfecto cuando haya descarga completa de toda la energía atrapada antes en síntomas neuróticos y en la coraza muscular.

Reich (1949) indica que la terapia no debe ser un simple intercambio verbal e intelectual ni un historial clínico de las experiencias traumáticas que se remontan a los primeros años; el solo recuerdo de estas experiencias poco o nada sirve; lo importante es vivenciar esas experiencias y liberar la energía atrapada con la terapia activa y técnicas físicas.

Reich fue el primero en utilizar el cuerpo de las personas en el trabajo psíquico. La puerta de entrada fueron los síntomas que las personas manifestaban. Como psicoanalista tomaba a los síntomas en particular, pero luego llega a la conclusión que en el carácter (forma de estar y ser en el mundo, tanto en el ámbito corporal como psíquico) se desarrollan todos los síntomas neuróticos, y es en donde la transformación se lleva a cabo y no en el síntoma. Como psicoanalista trabajaba con el habla, hasta que se da cuenta de la necesidad de experimentar y expresar por parte de los consultantes, de las sensaciones y emociones, si es que se quería cambiar el carácter de la persona (Calcagno, 2006).

Durante el trabajo, Reich percibió que las personas a las cuales trataba psíquicamente, reaccionaban somáticamente, e inversamente. Lo cual le hizo

pensar que había un nexo entre el trabajo corporal y el trabajo psíquico. Había algo que unía a los dos ámbitos. Este dato le sirvió a Reich para tratar a personas que estaban muy defendidas psicológicamente, utilizando un nivel corporal, lo cual producía efectos en el plano psíquico. También la fórmula servía a la inversa, personas que no podía tratarlas corporalmente las enfocaba psíquicamente, y llegaban al mismo fin. A este fenómeno lo llamó identidad funcional, tanto el psiquismo como el cuerpo estaban relacionados funcionalmente. En su consulta trabajaba, tanto en forma somática como psicológica, sobre los músculos de las personas que estaban tensionados involuntariamente, y cuando los músculos se distendían salía por lo general una emoción, que podía ser algún conflicto, angustia o dolor, en ocasiones salía un recuerdo. Esto demostró a Reich que los músculos rígidos en forma involuntaria contenían una emoción encerrada, por lo cual la musculatura servía de defensa contra las emociones (coraza muscular). Al ablandar la musculatura salía la emoción aprisionada, que no era ni más ni menos que energía aprisionada durante mucho tiempo. Pero esa contractura no había nacido con el sujeto, en cierta parte de su vida tuvo que contener la emoción que ahora salía, ya sea porque en aquel momento no podía, por temor a algún castigo, o por ser mal visto. Viendo estos hechos clínicos se daba cuenta que las defensas, tanto somáticas (coraza muscular) como las psicológicas (coraza caracterial) trabajaban en el mismo sentido, contener emociones guardadas en la musculatura de la persona, la cual cuando se podía expresar libremente, la energía contenida se ponía a disposición de la libido. Lo cual permitía al sujeto disponer de más energía para sus actividades cotidianas. Reich le daba mucha importancia al reflejo del orgasmo, la capacidad involuntaria del cuerpo de moverse en la entrega sexual. Percibía que los movimientos en el acto sexual eran movimientos voluntarios que luego de varias repeticiones se vuelven automáticos. En la práctica bioenergética no se le da tanta importancia al reflejo, pues a través de una restitución adecuada de los flujos energéticos del cuerpo, sin necesidad de provocar el reflejo, el cuerpo va descubriendo naturalmente la potencia orgástica. (Calcagno, 2006).

Durante la terapia reichiana suelen venir a la memoria recuerdos y experiencias que dieron origen a las tensiones somáticas y a la coraza muscular, la terapia reichiana ha insistido más en la terapia física que en el análisis verbal. Posteriormente, las ideas principales de esta línea de abordaje terapéutico fueron pensadas por Alexander Lowen, John Pierrakos, Gerdan Boyesen y posteriormente evoluciona gracias a los aportes de psicólogos y psiquiatras, biólogos y médicos, como Daniel Stern, John Bowlby, Stanley Keleman, Robert Lewis entre otros, siendo Alexander Lowen uno de los autores que más literatura ha desarrollado al respecto.

Alexander Lowen nació en 1910 en la ciudad de Nueva York, fue el mayor de dos hermanos de padres judíos inmigrantes, recuerda a sus padres en constantes pleitos, pero sin violencia. Su principal placer surgió jugando en las calles con otros niños de su edad, desarrolló habilidades en actividades físicas como el patinaje, lo cual disfrutaba mucho. Cuando tenía 13 años cambiaron de vecindario y perdió a todos sus amigos, su adolescencia fue solitaria con grandes periodos de separación. Siempre aspiró a construir una comunidad donde el fuera importante. Más tarde, fue al City Collage de Nueva York y se graduó como administrador de empresas. Posteriormente se matriculó en la Escuela de Leyes de Brooklyn y se doctoró con mención honorífica. Trabajó como director atlético en campamentos de verano. En esa época desarrollo el interés sobre la relación entre lo físico y la salud mental, experimentó la relajación muscular progresiva practicando yoga pero no le satisfacían estas actividades.

Durante 1940, Lowen tomó cursos con Reich sobre análisis de carácter explorando la conexión entre las tensiones musculares crónicas, la coraza muscular y la personalidad neurótica. Se fascinó con las ideas de Reich, especialmente en su concepto de cómo la gente maneja su energía. Lowen inició su terapia con Reich en 1942 la cual continuó durante tres años y en 1945 se entrenó como terapeuta. Después de dos años como terapeuta reichiano estudió medicina en Suiza, donde se graduó en junio de 1951. Regresó de Europa en 1953 asociándose con John Pierrakos y William Walling, quienes también fueron entrenados en análisis reichiano. Trabajaron juntos y fundaron el Instituto de

Análisis Bioenergético en 1956, posteriormente se distanció de sus colegas. Lowen continuó su terapia personal con John Pierrakos y desarrolló los ejercicios y posturas básicas corporales que ahora son las técnicas estándares de la bioenergética (Good y Rabinowitz, 1992). La bioenergética es una técnica que combina el trabajo corporal con la mente para ayudar a las personas a resolver sus problemas emocionales y desarrollar su potencial para adquirir un mayor gozo y placer en su vida. El trabajo corporal en bioenergética incluye ejercicios diseñados para ayudar a las personas a estar en contacto con sus tensiones corporales y liberarlas a través del movimiento físico (Gudat, 1997).

La bioenergía sugiere ejercicios que coinciden con el tai chi chuan y las posturas del yoga, asimismo, prácticas de desbloqueo y expansión muy parecidas a las meditaciones dinámicas y catárticas de oriente. La bioenergética es heredera de la vegetoterapia, esta terapia fue creada por Alexander Lowen y pone el acento en la estructura corporal y en la identificación de la mente y del cuerpo, lo que significa que el pensar y el sentir son equivalentes. Detrás de estos procesos conscientes se encuentran los factores energéticos que finalmente determinan todas las otras funciones vitales.

Además de las intervenciones con las manos la bioenergética pone su acento en los ejercicios corporales y en la respiración. Está considerada una técnica menos teórica que su antecesora, pero con características especiales de funcionalidad.

Es así, como Lowen vuelve a insistir en la relación del problema psíquico y las distorsiones musculares.

Partiendo de esta base, Lowen, como él mismo planteó luego de su terapia con Reich, sentía que no todo estaba solucionado en las consultas con Reich. Por lo cual en los aspectos en los que percibía que no había una total solución de sus problemas, empezó a tratarlos del mismo modo, en forma corporal; teniendo como base una idea energética. La *idea de ser humano* que existe en la Bioenergética es la de un ser compuesto de corrientes energéticas las cuales corren libremente por el cuerpo, esto le permite ser espontáneo en la vida, emotivamente adecuado a las circunstancias, y ser capaz de entregarse libremente en la sexualidad a su

pareja; aunque no desconoce la posibilidad de encarcelamiento emocional de la vida, la cual se representa por sensaciones aprisionadas en las corazas musculares (músculos espáticos), esta situación limita la energía (libido) disponible en el sujeto para su vida cotidiana. Al quedar aprisionada la energía se limita la capacidad emotiva y expresiva de la persona, lo cual puede dar sujetos poco efusivos de sus necesidades y emociones. Esto lo podemos ver en personas calladas que asumen pasivamente los deseos de las otras personas, no teniendo la capacidad energética necesaria para plantear sus requerimientos a los otros.

Lo que sentía menos resuelto con relación a su cuerpo eran sus piernas, por lo cual practica gimnasia para armonizar esa zona. De esta forma crea una de las bases conceptuales fundamentales de la Bioenergética, el enraizamiento, toma de tierra o grounding como aspecto básico. Lo que significa vincular energéticamente las piernas y los pies de las personas con el suelo. Nos muestra cuánto de energía permite cargar en la parte inferior del cuerpo, sobre todo en las piernas y pies, esto será señal del nivel de seguridad que la persona sienta. Nos mostrará un contacto emocional, cuánta sensación permite dejar pasar en las piernas. A través del estar en toma de tierra, uno se contacta más con la madre tierra, la cual le da al sujeto la sensación de estar más vinculado con el mundo, más arraigado en el suelo, y por lo tanto más seguro de sí mismo. No olvidemos que las piernas y los pies son los que nos permiten estar literalmente "de pie" en el mundo (Smolar, 1999).

El concepto de energía es básico en la teoría bioenergética. Lowen habla de la mayor o menor cantidad de energía que tiene un individuo, del fluir natural de la misma que se manifiesta en el bienestar del ser humano, de los obstáculos que las tensiones y coraza muscular oponen al movimiento espontáneo de la energía y de los trastornos emocionales y somáticos que la falta de energía o su estancamiento en diversas partes y órganos del cuerpo causan en la vida del hombre.

Esta escuela da énfasis a la importancia de cómo el cuerpo carga y descarga, represión a través de tensiones musculares, las emociones que representan una

manera de soltar esas tensiones y revelar el inconsciente. Reich señala que las llamadas fijaciones se deben a la cristalización de las tensiones defensivas en una edad temprana provocadas por fijaciones traumáticas. Se consideran situaciones traumáticas a, aquellas experiencias que superan energéticamente nuestra posibilidad de asimilación y/o respuesta defensiva y nuestra capacidad de comprensión o resolución mental. Estas quedan grabadas en la memoria con un fuerte impacto energético emocional, y la amenaza de que vuelvan a suceder nos carga energéticamente de tensión y sensaciones desagradables. El dolor y el miedo nos comprime, nos achica, el placer y el bienestar nos expande, pero la repetición del peligro puede llevar a un agotamiento y se instalan tensiones musculares crónicas que limitan nuestra vitalidad y capacidad de expresión y reacción.

Smolar (1999) comenta que un recurso efectivo al que recurrimos a partir de muy temprana edad, es privar de la energía necesaria a cualquier sentimiento, pensamiento o acción que pueda ser conflictivo. Es decir, cómo todas nuestras manifestaciones vitales necesitan energía para que se puedan dar, y muchas veces impedimos la expresión de éstas manifestaciones, quedándonos detenidos en el impulso, instalándose el superyo en el cuerpo y especialmente en la musculatura, de esta manera existen tensiones musculares crónicas con emociones y movimientos expresivos detenidos prematuramente.

Los dos estilos de manejar la carga y la descarga a través de la ternura y la agresividad crean un flujo de sensaciones que producen "energía" en nuestro cuerpo y juega un papel dominante en nuestra vida afectiva a la que se ha prestado poca atención. Él re-enfatiza la primacía de los mecanismos de sensaciones sobre el mecanismo del pensamiento.

Las tensiones del cuerpo reflejan la represión de nuestros momentos tempranos así como las reacciones arcaicas y las emociones que más tarde fueron creadas por procesos educativos represivos y los esfuerzos tardíos para conformar los modelos sociales. Las tensiones son el mismo mecanismo de represión. Las

emociones funcionan en ciclos instintivos de modelos determinados de evocación, desarrollo, descarga y relajación.

La represión de la descarga de nuestras emociones estanca las tensiones asociadas con la forma de liberar los sufrimientos provocados por una ilusión progresiva donde se descubren los eventos reales que pasaron y originaron los miedos y el dolor que nosotros seguimos experimentando en la vida como adultos y su forma conciente directa. Interpretar nuestros actos y fantasías da comprensión, libera emociones, da acceso a la realidad arcaica y al mismo tiempo crea la cura. Es la primera vez que se plantea un alivio real a una dificultad arcaica.

Reich mostró que el obstaculizar la necesidad del orgasmo es el mecanismo por el cual se crea la neurosis, e introduce las técnicas que se conocerán después como vegetoterapia y bioenergetica de Alejandro Lowen. Él trabajó en los orígenes psicológicos de problemas sociales y en los modelos individuales inconscientes.

Una de las ideas que Lowen (1985) recibió de Reich fue la referente a la energía: “si se reconoce la unidad funcional entre carácter y el tipo de rigidez muscular, resulta imperativo encontrar su raíz común, y ésta no es otra que el concepto de los procesos de energía”.

Lowen (1969); citado en Ramírez (1988) declara explícitamente que no hay más que una sola energía manifestada como un fenómeno físico capaz de ser medido. Se trabaja con la hipótesis de que en el cuerpo humano sólo hay una energía fundamental que se manifiesta en fenómenos psíquicos, emocionales y somáticos. La energía en el organismo humano proviene de la unión de los electrones con el oxígeno mediante el proceso de fosforización en la combustión de los alimentos.

Como Reich, Lowen (1985) sostiene que la función básica de la energía en el organismo humano es la pulsación biológica que se manifiesta en la expansión que efectúa el sistema parasimpático y la contracción producida por el sistema simpático. Escribe: “dos funciones regulan la vida vegetativa del organismo, a

saber, la expansión y la contracción. Se identifican en la función común de la pulsación que es una de las cualidades de todos los organismos vivientes. En el aspecto somático, como demostró Reich, la expansión y la contracción ocurre como procesos fisiológicos relacionados con la actividad de los sistemas nerviosos parasimpáticos y simpáticos y en la acción de ciertos grupos de iones. En el aspecto psíquico, la expansión biológica se percibe como *displacer*”.

Lowen y Reich también coinciden en que el organismo humano es un sistema de energía abierto en el cual la energía puede aumentarse y disminuirse. Se aumenta por los procesos internos antes mencionados y por la excitación que producen los estímulos ambientales: cielos despejados, aire puro y cercanía de personas llenas de vitalidad y entusiasmo, especialmente la madre durante los primeros años. Se disminuye por mecanismos contrarios: una respiración superficial que disminuye la cantidad de oxígeno que se recibe y baja el nivel del metabolismo del cuerpo, y por un ambiente contaminado y deprimente física o socialmente (Lowen, 1985).

También plantea que la libido como energía o fuerza física no debe limitarse a la sexualidad; debe concebirse como energía vital, por que sirve para todas las necesidades del organismo: sexuales, motrices y sensoriales. Lo que determina la naturaleza del impulso y del sentimiento es la dirección que sigue la energía y el órgano por donde se descarga, esta energía en el organismo humano debe estar anclada en dos polos a saber, la cabeza y los genitales, y debe fluir igualmente a uno y otro polo partiendo de un punto en la región abdominal. Cuando la energía fluye más hacia uno de los polos habrá trastornos emocionales. Además, debe haber en uno y otro polo un depósito de energía *–reservoir–* afín de que las actividades correspondientes a ese polo se ejecuten con orden y suavidad.

Para Lowen (1984), la energía de la cabeza esta relacionada con la energía de la pelvis, si no hay obstáculos que impida su flujo natural de uno a otro polo. Tanto la teoría como las observaciones clínicas convienen en que la función de la realidad es igual cuantitativamente en ambos extremos, aunque las acciones de ambos polos difieren cualitativamente. Un individuo mostrará una actitud idéntica tanto en su modo de pensar como en su modo de expresar la sexualidad. Las actividades

intelectuales no corresponden en intensidad a las actividades sexuales de descarga de la parte inferior y viceversa, ambas resultan estériles y evasivas por que no participan por igual de la energía general.

Al igual que Lowen, Reich supone que el flujo de energía a lo largo del eje longitudinal –cabeza/genitales– puede estar obstaculizado por restricciones en distintas partes del cuerpo. Reich señala siete puntos de restricción: ojos, boca, cuello, hombros, pecho, diafragma, cintura. Sin embargo, Lowen (1985) acepta estas restricciones; pero en su trabajo bioenergético se fija preferentemente en las constricciones del cuello, y la cintura, que así como pueden acelerar el flujo de energía a la cabeza y a los genitales, lo puede también obstaculizar.

En su trabajo bioenergético, Reich y Lowen han tratado de observar dónde están las tensiones y restricciones que obstruyen y limitan el flujo de energía en el cuerpo, dejando algunas partes recargadas y otras sin la energía suficiente para la expresión normal de los sentimientos y actividades correspondientes (Ramírez, 1995).

Posteriormente Lowen plantea la formación de 5 tipos de estructura del carácter de acuerdo a cómo la vida se orienta hacia la búsqueda del placer y la huida del dolor en la cual se experimenta ansiedad, formándose así una coraza caracterológica corporal egosintónica impresa, a través de mecanismos de defensa en la coraza muscular. Estos tipos de carácter son: esquizoide, oral, sicopático, masoquista y rígido. En éste punto se citan fundamentalmente estas estructuras de carácter, siguiendo la descripción realizada por Lowen (1977).

3.5. Estructura caracterológica de Alexander Lowen.

Las diversas estructuras de carácter de Lowen se clasifican en bioenergética como cinco tipos fundamentales. Cada uno de ellos tiene un patrón especial de defensa tanto en los niveles psicológicos como en los musculares que los distinguen de los demás. La personalidad de un individuo en cuanto a su

estructura de carácter, está determinado por su vitalidad, es decir, por la fuerza de sus impulsos y por las defensas que ha construido para controlarlos.

Los cinco tipos caracterológicos son: esquizoide, oral, psicopático, masoquista y rígido (Lowen, 1977).

3.5.1. Estructura del carácter esquizoide

“Esquizoide” denota a un individuo que divide o escinde el funcionamiento unitario de la personalidad, disociando el pensamiento del sentimiento, así como, la retirada hacia adentro interrumpiendo el contacto con el mundo o con la realidad exterior. Es una persona que tiene disminuido el sentido del yo, cuyo ego es débil y con poco contacto corporal, además, sus sentimientos están reducidos considerablemente.

La energía se retira de de las estructuras periféricas del cuerpo, a saber, el rostro, las manos, los genitales y los pies, desconectándose energéticamente con el resto del cuerpo. Está bloqueado por tensiones musculares crónicas disociando éstas áreas de los sentimientos que brotan de corazón.

La carga interna tiende a congelarse en el área central, sin embargo, esta carga se vuelve explosiva debido a su compresión explotando violentamente, así la personalidad se escinde.

El cuerpo es estrecho y contraído, cuando existen elementos paranoides en la personalidad, tiende a representarse en forma más robusta y atlética, las principales áreas de tensión se localizan en la base del cráneo, articulaciones de los hombros, piernas, pelvis y entorno al diafragma, tendencia a dividir el cuerpo en dos, con una inflexibilidad extrema o bien una hiperflexibilidad de las articulaciones, la cara es como una máscara, los ojos carecen de vivacidad sin establecer contacto, los brazos penden como apéndices vueltos hacia afuera, discrepancia acusada entre las dos mitades del cuerpo.

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

La tendencia a la disociación representada a nivel corporal por la falta de conexión energética entre la cabeza y el resto del cuerpo produce cierta división de la personalidad en actitudes opuestas. Así, a una actitud de arrogancia acompaña otra de humillación. La que alardea de virginidad puede sentirse al mismo tiempo prostituta. Esto último se refleja en la división de las dos mitades del cuerpo, inferior y superior.

El carácter esquizoide muestra hipersensibilidad debido a la debilidad de las fronteras del ego, equivalente psicológico a la carencia de carga periférica. Esta debilidad reduce la resistencia del individuo a las presiones exteriores y lo hace retirarse en propia defensa.

En el carácter esquizoide se advierte una fuerte tendencia a evitar relaciones íntimas y sentimentales. De hecho le resultan muy difíciles de establecer por la falta de carga en las estructuras periféricas.

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

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

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

La historia revela la falta de todo sentimiento fuerte y positivo de seguridad y alegría. Los terrores nocturnos eran comunes en su niñez.

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

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

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

Por otra parte, Pierrakos (1987) menciona que el ego del carácter esquizoide se desarrolla básicamente por la fragmentación de su estructura y el terror profundo que en él existe, el ego busca escapar tanto de la realidad interior como exterior. Además de la vaguedad, la defensa primordial de la estructura esquizoide es su superioridad fría. El ego no puede integrar los fragmentos esparcidos en la infancia por la hostilidad experimentada.

3.5.2. Estructura del carácter oral

Contiene un débil sentido de independencia, tendencia a estar apegado a los demás, disminución de la agresividad, necesitando que lo sostengan. En algunos individuos, estas características están disimuladas por actitudes compensatorias conscientemente adoptadas; muestran una dependencia exagerada, sin embargo, no aguantan mantener esta postura cuando están sometidas a presiones.

La experiencia esencial del carácter oral es de privación, es un estado de baja carga. La energía circula hasta la periferia, pero débilmente, se acentúa el

desarrollo lineal del sujeto en un cuerpo largo y frágil. La falta de energía es más notable en la parte inferior del cuerpo, los puntos de contacto están poco cargados, los ojos son débiles con tendencia a la miopía, y es reducido el grado de excitación sexual. El cuerpo tiende a ser alargado y delgado, la musculatura está subdesarrollada en brazos y en las piernas, los pies son delgados, las rodillas están generalmente tensas, el cuerpo muestra debilidad del sistema muscular y signos físicos de inmadurez. La pelvis puede ser más pequeña, el vello suele ser escaso, el proceso de crecimiento se retarda mostrando apariencia infantil.

La respiración de este tipo es poco profunda, lo cual explica el bajo nivel de energía de su personalidad, hay dificultad en sostenerse sobre sus propios pies, encubierta bajo una actitud exagerada de independencia. La propensión a apegarse a los demás se refleja también en su incapacidad de estar solo, padece una sensación interna de vacío, y busca constantemente a quien se le satisfaga, aunque procesa a veces como si fuese él quien brinda y ofrece apoyo. Es proclive a rachas anímicas de depresión y exaltación, actitud de que se le debe "algo", idea de que el mundo tiene que darle de vivir.

La privación obedece a la pérdida real de una madre cariñosa y protectora. Revela un desarrollo precoz, por que aprende a hablar y a andar antes de la edad. Son típicos los episodios depresivos en los últimos años de la niñez y primeros de la juventud. Esto estructura un ego particular para este tipo de carácter, donde los límites del ego son tenues y fácilmente se colapsan o se inflan a través del organismo. El corazón de la persona oral esta descargado además de existir privación durante la infancia. El ego de estas personas oscila con fuerza entre la grandiosidad y el colapso. Carecen de la habilidad suficiente para movilizar el corazón, estas personas fácilmente caen en una postura de agresión culpigena o de un optimismo irreal. El ego no esta suficientemente desarrollado para lidiar con el flujo de energía y las experiencias encontradas en el ambiente (Pierrakos, 1987).

3.5.3. Estructura del carácter psicopático

La esencia de la actitud sicopática es la negación de sentimientos. El ego o la mente se vuelve contra el cuerpo y sus sentimientos, especialmente los sexuales. La función normal del ego es apoyar la búsqueda del placer, no subvertirla en el beneficio de la imagen del ego, hay gran inversión de energía en la propia imagen, es el afán por alcanzar poder, la necesidad de dominar y controlar.

La razón de que sea tan complejo este tipo de carácter, es que hay dos maneras de obtener poder sobre los demás. Una consiste en imponerse violentamente, la segunda es ir mirando la fortaleza de un individuo con modos seductores.

Hay dos tipos corporales, el tipo que se impone, el cual alcanza poder sobre otra persona; se observa un desplazamiento marcado de energía hacia el extremo superior del cuerpo, con una reducción simultánea de carga en la parte inferior del mismo. Hay una notable desproporción entre ambas mitades, constricción positiva entorno al diafragma y a la cintura, que bloquea la circulación de energía y sentimientos hacia abajo.

Su cabeza está sobrecargada energéticamente, lo que indica que hay una excitación excesiva del aparato mental. Sus ojos están siempre observando con desconfianza. La necesidad de imponerse también esta dirigida contra el yo. La cabeza esta muy tensa, tiene cuerpo dominado tensamente, desarrollo desproporcionado de la mitad superior. Da la impresión de estar ampliado y corresponde a la imagen ampliada de su yo.

El cuerpo del segundo tipo, seductor debilitante. La pelvis del primer tipo esta cargada deficientemente y rígida; la del segundo está sobrecargada, pero desconectada, hay espasticidad acusada del diafragma. Hay tensiones marcadas en la zona ocular del cuerpo.

El psicopático necesita tener alguien a quien controlar o dominar, hay ciertos grados de fijación oral en todos los sicopáticos.

La necesidad de controlar o dominar está íntimamente relacionada con el temor de ser controlado. Ser controlado significa ser usado. Siempre hubo una porfía por el dominio y el control entre los padres e hijos.

El impulso de estar arriba, de triunfar, es tan fuerte que el sujeto no puede tolerar una derrota. La derrota lo coloca en posición de víctima. La sexualidad entra siempre en juego en esta porfía por el poder. Es seductor en su poder simulado, el placer sexual es secundario al de la conquista. La maniobra del sicopático consiste en hacer que los demás lo necesiten.

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

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

Hay además un elemento masoquista en la personalidad sicopática, derivado de la sumisión al progenitor seductor. La sumisión sólo es superficial, el elemento masoquista es más fuerte en la variedad seductora de esta estructura de carácter. Posteriormente la situación cambia, y surge el aspecto sadístico.

De hecho, Pierrakos (1987), describe éste carácter como un ego agresivo, duro, quebradizo y amenazante. Debido a que su estructura está sobreinflada en la parte superior y subdesarrollada en la parte inferior, los movimientos energéticos son vistos como amenazantes ya que se crearon defensas masivas de la estructura del ego. En la cara de esta imagen amenazante, la persona agresiva adopta posturas de ataque.

3.5.4. Estructura del carácter masoquista

Se asocia el masoquismo con el deseo de sufrir, se refiere al individuo que padece y se queja, pero sigue sumiso. Esta sumisión es la tendencia masoquista predominante.

Si el masoquista muestra una actitud sumisa en su proceder exterior, es todo lo contrario por dentro. En su nivel emocional más profundo, muestra fuertes sentimientos de rencor, negativismo, hostilidad, superioridad, y contrapone al miedo de explotar un patrón muscular de contención. Esta plenamente cargada de energía. Sin embargo, es una carga fuertemente retenida, y a causa de esta intensa contención, los órganos periféricos están débilmente cargados, lo que no facilita la descarga.

La contención es tan grave que produce la compresión y el colapso del organismo, Este colapso se produce en la cintura. Los impulsos hacia arriba y hacia abajo se estrangulan en el cuello y en la cintura, lo cual explica la propensión acusada a la ansiedad de este tipo psicológico. La extensión corporal, en el sentido de tratar de alcanzar algo, está severamente limitada.

El cuerpo es bajo, recio y musculoso, generalmente es espeso el vello del cuerpo, cuello corto y grueso con la cabeza hundida. La cintura es también proporcionalmente corta y ancha, con pelvis prominente, que hace meter hacia adentro los glúteos, esto provoca un colapso o caída del cuerpo en la cintura. La base de la pelvis levantada hacia arriba con caderas anchas y el matiz oscuro de la piel causado por el estancamiento de la carga energética. Esto provoca que se reduzca notablemente su agresividad, y que también se limite su búsqueda de reconocimiento y su defensividad, el sujeto se queja y lamenta. La quejumbre es la única expresión vocal que puede emitir, y en lugar de agresividad se observa en el individuo un comportamiento provocativo tanto en el sexo como en otras situaciones.

Cierta actitud de sumisión y agrado es otra de las características del masoquista. A nivel consciente se identifica con una intención de agradar; pero a nivel inconsciente, ésta actitud es desplazada por el rencor, el negativismo y la hostilidad.

El amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas, debido a la presencia de una madre dominante y abnegada, el padre, pasivo y resignado. La madre sofoca literalmente al niño, es decir, lo anula y le hace sentirse extraordinariamente culpable por cualquier intento de declarar su libertad o exteriorizar una actitud negativa.

Es típica una fuerte concentración en comer y en eliminar, existieron también explosiones de ira cuando eran niños, y fueron obligados a ceder, sensación de estar aprisionados con solo una reacción posible de rencor, que termina en la derrota y el desplome del individuo. Luchan con sentimientos profundos de humillación cada vez que se desahoga en forma de vómitos, eliminaciones fecales o actitudes de desafío.

El masoquista tiene miedo a cualquier situación precaria o a sacar el cuello por que teme la mutilación, se observa una fuerte ansiedad de castración por su temor a sentirse cercenado de las relaciones con sus padres, que le proporcionan amor.

Además, Pierrakos (1987) menciona que la característica más notable del sistema energético en el carácter masoquista, es la sobrecarga en las capas externas de la personalidad, las cuales sofocan el corazón. Es por esto, que el ego tiende a colapsarse en la impotencia o en la venganza, provocando la atención para crear condiciones donde puede justificar la liberación explosiva de la energía agresiva interna. El ego del masoquista percibe los movimientos energéticos desde el interior y exterior como una amenaza, es por esto que busca ahogarse en estos movimientos.

3.5.5. Estructura del carácter rígido

El concepto de rigidez se debe a la tendencia de estos individuos a mantenerse erguidos, tiesos y con orgullo. Por eso levantan bastante la cabeza y mantienen erecta la espina dorsal. Estas serían características positivas si no fuesen defensivas, porque ese orgullo es en defensa propia y esa rigidez inflexible. Tiene miedo a ceder, porque lo considera igual a someterse y rendirse. La rigidez se convierte en defensa contra cualquier tendencia masoquista interna.

El carácter rígido está en guardia contra la condición de ser utilizado, atrapado y de que se aprovechen de él, frena los impulsos de abrirse y salir a alcanzar algo. La capacidad de retirarse deriva de una fuerte posición del ego con un alto grado de control sobre su conducta. Apoya esta actitud una posición genital igualmente fuerte, se asegura un buen contacto con la realidad, y en este énfasis en la realidad se utiliza como defensa contra la búsqueda del placer –la entrega–, siendo éste el conflicto básico de la personalidad.

Las áreas principales de tensión son los músculos del cuerpo, son cuerpos proporcionados y armoniosos con vivacidad, sus ojos son brillantes, la tez tiene un buen color y hay animación en sus gestos y movimientos, tienen aspiraciones mundanas, son ambiciosos, competitivos y agresivos. Consideran la pasividad como vulnerabilidad.

Pueden ser personas obstinadas, pero rara vez rencorosas. Su tozudez deriva en parte de su orgullo con miedo a la sumisión que podría significar para él pérdida de su libertad. En esta clasificación se incluye el varón fálico y narcisista, cuyo orgullo se centra en su potencia de erección, y el tipo victoriano de mujer histérica descrita por Reich en el *Análisis del carácter*, que emplea el sexo como defensa contra la sexualidad.

El trauma importante en este caso es la experiencia de frustración en la búsqueda de satisfacciones eróticas, especialmente a nivel genital. Esto se debe a la

prohibición de la masturbación infantil y ocurre además en relación con el progenitor del sexo opuesto.

El rechazo de la búsqueda del placer erótico y sexual fue considerado por el niño como una traición a su afán de amor. El placer erótico, la sexualidad y el amor son sinónimos en la mente infantil, su corazón no está separado de la periferia.

La expresión exterior del amor, así como el deseo de intimidad física y placer erótico se encontró de niño con la repulsión de sus padres, el carácter rígido opera indirectamente y en guardia para lograr sus fines.

La importancia de su orgullo estriba en que está vinculado a este sentimiento de amor. El rechazo a su pasión sexual es un golpe asestado a su orgullo. Como también es un insulto a su orgullo el no ser aceptado su amor.

El ego de la estructura rígida se muestra fuerte, pero está cortado de los sentimientos del corazón. Mientras a nivel exterior el ego aparece fuerte, el corazón no está abierto y las relaciones con el sexo opuesto llevan más al egoísmo que a una relación cálida, debajo de la máscara de competencia y autosatisfacción se encuentra un sentimiento real de inadecuación, sequedad y vacío. Esta inadecuación está incubierta por la máscara y la realidad de una alta demanda de escalas de habilidad donde trata de ejercer su autoridad (Pierrakos, 1987).

IV. COMPARACIÓN ENTRE LAS TEORÍAS DE ERIK ERIKSON Y ALEXANDER LOWEN.

Las descripciones en las teorías de la personalidad de Erik Erikson y en la estructura del carácter de Lowen nos llevan a la formulación de conceptos del desarrollo del ego, y cuando estos conceptos se plantean, es el momento de descubrir el cómo dos pensamientos de distintos autores en diferentes momentos históricos encuentran pautas comunes para describir el estado de desarrollo del ser humano; dos eventos distantes en tiempo, distancia e ideología que crean la posibilidad de enriquecer el conocimiento del proceso evolutivo y de desarrollo de la persona analizando sus rasgos y características, además aportando el descubrimiento de las pautas comunes y sincrónicas de nuestro proceso de crecimiento en estas dos posiciones de la estructura del ser humano. Crean una realidad concreta, y es evidente que al conjugarlas se descubre el hecho del posible intercambio de estas ideas para un nuevo conocimiento del ser humano, donde se enriquecen las pautas de acción en el proceso de crecimiento y evolución de la persona.

Es así, como existe una conexión en la teoría de Erik Erikson y de Alexander Lowen, y esta se da básicamente en la orientación que ambos autores hacen respecto al desarrollo del yo, tanto en las etapas de desarrollo de la personalidad como en la estructura del carácter.

De acuerdo a la teoría del desarrollo psíquico de la personalidad de Erikson (1964), el individuo descubre su conflicto básico que permanece como un problema recurrente a través de la vida y puede tomar formas diferentes en diversos períodos. También menciona que si cada etapa es encontrada y vivida exitosamente, agrega algo al yo conformando al niño en su crecimiento, por lo tanto, hay cambios en las potencialidades y en las capacidades, y conforme el niño crece puede haber un aumento en su vulnerabilidad a sufrir daño por que se ve expuesto a los cambios de la siguiente etapa. Un logro alcanzado en el periodo apropiado puede preparar al niño en su desarrollo para encargarse de las tareas posteriores.

“Los mismos problemas se repiten a través de toda la vida”. Distingue entre la fase *inmadura*, la fase *crítica* y la fase de *resolución* de éstos problemas universales” (Dicaprio, 1989, p. 176). Por ejemplo, “el problema de identidad no esta tan agudo para el niño como para el adolescente o el adulto joven, cuando llega a su fase *crítica*. El problema esta en su fase *inmadura* para el niño; pero si lo enfrenta adecuadamente durante la fase *crítica*, estará en fase de *resolución* para la etapas posteriores” (Dicaprio, 1989, p. 176).

Por otra parte, este mismo autor plantea que durante la adolescencia la búsqueda de identidad alcanza la fase *crítica* debido a que, en esa época, se resalta la necesidad de autodefinición la llamada crisis de la identidad.

La resolución de estos conflictos y los problemas asociados con cada periodo de la vida psíquica ayuda a ser posible el desarrollo normal. El fracaso para alcanzar las fuerzas específicas del yo, cuando es crucial hacerlo, hace que se guarden los problemas y necesariamente impide los intentos de solucionar los nuevos retos de las etapas posteriores. Es así como Erikson proporciona al desarrollo de la personalidad un enfoque evolutivo con características positivas, siempre muestra una esperanza y nuevos retos en cada etapa, da énfasis a las fuerzas desarrolladoras del yo y cualquier comportamiento puede entenderse en función de ajustes biológicos, psicológicos y sociales, además toma en cuenta la función dinámica de la cultura. Con todo esto, es evidente que el enfoque de Erikson es siempre positivo, siendo éste un aspecto significativo donde se ha interesado más en la elaboración de lo normal que en la psicopatología, su enfoque principal se relaciona más hacia las tareas y la síntesis de adaptación del yo que en la fragmentación de este yo y sus consecuencias (Pumpian-Midlin, 2002). A diferencia de Alexander Lowen, quien resalta de manera prominente la psicopatología en el desarrollo del ego y la formación del carácter. Para este autor, dicho desarrollo del ego está en relación a la forma en que el sujeto orienta su vida hacia la búsqueda del placer y la huida del dolor, cuando una situación contiene una promesa de placer junto con una amenaza de dolor, se experimenta ansiedad

y el peligro del dolor obliga al organismo a contener éste impulso creando un estado de ansiedad.

Para Lowen (1977) todos los individuos desarrollan defensas contra el afán por el placer, ya que, han sido las causas de ansiedades graves en el pasado. Estos distintos tipos de defensa, forman la “estructura del carácter”, definiendo el carácter como un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. Esta estructura está integrada en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes que bloquean o limitan los impulsos hacia fuera. El carácter es además una actitud psíquica protegida por un sistema de defensas y polarizada hacia un ego ideal, es decir, una estructura egosintónica que afirma su valor. La identidad funcional del carácter psíquico con la estructura corporal y la actitud muscular son la clave para entender la personalidad, conformada a partir de cómo se controla la ansiedad a través de distintos mecanismos de defensa.

La búsqueda del placer está obstaculizada por la ansiedad contra la cual se erigen defensas. Al descubrir la estructura del carácter se pueden ver los problemas más profundos y liberarlos de las limitaciones impuestas por su experiencia vital de la infancia.

En esta relación de teorías resalta en Erik Erikson la orientación hacia la maduración de la personalidad y el énfasis en las fuerzas desarrolladoras del yo así como el planteamiento del principio epigenético donde dicha maduración sigue una secuencia con un patrón definido; mientras que para Alexander Lowen, la coraza caracterológica corporal egosintónica queda impresa a través de mecanismos de defensas fijos, es decir, el carácter permanece sin modificarse, convirtiéndose en un patrón fijo de conducta en el cual se trabaja para liberar la energía contenida por los mecanismos de defensa y no se modifica tan fácilmente el tipo de carácter, mas bien se regula la administración de energía corporal. Para Erik Erikson, es un esquema de evolución de etapas progresivas donde el resolver un conflicto básico produce el cambio a la siguiente etapa o bien se permanece como problema recurrente a través de la vida, donde el sujeto permanece con las

características de esa etapa sin poder resolver esa situación, quedándose como conflicto básico.

4.1. Comparación de la primera etapa, Infancia: Confianza contra Desconfianza (Esperanza) con la estructura del carácter Esquizoide.

Al realizar la comparación de estas teorías, en la primera etapa del desarrollo de la personalidad de Erik Erikson Confianza contra desconfianza (esperanza), se pueden observar coincidencias en la estructura de carácter esquizoide planteadas por Alexander Lowen. Básicamente para Erik Erikson el lactante se encuentra en el dilema de confiar y desconfiar de las cosas y la gente que lo rodea. El sentido de confianza se desarrolla si las necesidades del lactante son satisfechas y el sentido de desconfianza se revela a través de la suspicacia, la introversión y una temerosa y angustiada preocupación respecto a la inseguridad. Esta postura resulta similar a lo que plantea Alexander Lowen, donde se refiere a que en el carácter esquizoide la persona fue rechazada en los primeros años de vida, experimentando esto como peligroso para su existencia, revelándose la falta de sentimientos fuertes y positivos de seguridad y alegría, conducta retraída no emocional.

Por otra parte, al ligar esta primera etapa del desarrollo de Erik Erikson con el carácter esquizoide, se descubre que ante el sentido de desconfianza planteada por Erikson, Lowen establece la forma en como el sujeto se defiende ante la ansiedad provocada por el rechazo en los primeros meses de vida desarrollando la disociación del pensamiento y el sentimiento, así como la retirada hacia dentro, interrumpiendo el contacto con el mundo y la realidad exterior.

Para Erikson, un ambiente de seguridad determina el desarrollo de la confianza en el yo propio, y para Lowen, ante el rechazo de la madre en los primeros años de vida, se provoca una tendencia a disminuir el sentido del yo, cuyo ego es débil con poco contacto corporal y sentimientos reducidos. Hay un sentido inadecuado del yo por falta de identificación con el cuerpo, así como, hipersensibilidad debido a la debilidad de las fronteras del ego.

Estas son las comparaciones encontradas entre la primera etapa de desarrollo de Erikson Confianza contra Desconfianza y su respectiva comparación del carácter esquizoide de Lowen.

4.2. Comparación de la segunda etapa, primera infancia: Autonomía contra Vergüenza y Duda (Voluntad) con las estructuras del carácter Oral y Masoquista.

En la comparación de la segunda etapa de Erikson, Autonomía contra Vergüenza y Duda (Voluntad), se encuentran conexiones y similitudes con las estructuras de carácter oral y masoquista de Lowen. A diferencia de la primera comparación mencionada anteriormente, en éstas, el carácter oral y masoquista se enmarcan conjuntamente en la etapa de Autonomía contra Vergüenza y Duda, es decir que dos etapas de Lowen corresponde a una sola etapa de Erikson, y es así como este último plantea tanto momentos de dependencia e independencia, característicos de la etapa oral como aspectos de tendencias compulsivas y obsesivas típicas de la etapa masoquista, de aquí se desprenden similitudes descriptivas de estas etapas como son la relación que existe en el débil sentido de independencia y apego a los demás, o bien actitudes compensatorias de autonomía con disminución de la agresividad típicos del carácter oral, con el hecho de que en Erik Erikson existen dos formas de enfrentarse con los alrededores, es decir, la forma en que el niño se relaciona con los padres y en donde se vuelven maneras dominantes de comportamiento el aferrarse a las cosas y desprenderse de ellas, y que son expresiones de la voluntad en desarrollo (Erikson, 1963, citado en Dicaprio, 1989). Este paso necesario del crecimiento puede poner en conflicto al niño con la gente importante en su vida, y a menudo las demandas de niño se oponen directamente a la de los demás.

Existe el hecho de que en la etapa oral de Lowen, los rasgos mencionados anteriormente, son los aspectos que tiene relación entre ambas etapas, quedando como diferencia que en todos los demás aspectos establecidos en el desarrollo del carácter oral de Lowen no se encontraron conexiones con la segunda etapa de Erikson, por lo que una gran cantidad de planteamientos de Lowen no se pueden

conectar con la segunda etapa de Erikson. Sin embargo, el carácter masoquista contiene una gran cantidad de posibilidades relacionables en esta segunda etapa de Erikson, tal como el tipo de relación entre la madre y el hijo que Lowen postula y en donde la pérdida de una madre amorosa en la etapa oral se diferencía en la etapa masoquista de una madre ante la cual se somete con rencor y hostilidad. Para Erikson, en esta etapa el niño es capaz de rehusarse a cooperar con los deseos de la madre y también a abandonarse a actitudes hostiles y agresivas creando fricción y conflictos por el control de esfínteres que es típica de la postura masoquista, y fácilmente se convierte en la víctima de la agresión de la madre, y al encontrar frecuentes fracasos, frustraciones y rechazos, el niño puede desarrollar un sentido de duda en sí mismo; es así como el infante es agresivo, hostil, y reacciona ante los controles donde se revela y se autoconfirma.

En las observaciones de Lowen, este infante es un sujeto sometido internamente a nivel emocional, pero con rencor y hostilidad por fuera, se da un gran miedo a explotar con presiones rigurosas y sentimientos de culpa. Para Erikson, existen impulsos incontrolables, regulaciones y controles externos.

Desde el punto de vista de Erikson, todas las regulaciones y controles externos, así como la cadena de leyes para regular la conducta o bien las tradiciones, usos y costumbres conjugadas con la necesidad de ser un miembro aceptable dentro de la justicia a nivel institucional. Lowen presenta a un sujeto con una gran necesidad de agradar, pero esta actitud es desplazada por el rencor, el negativismo y la hostilidad; el amor y la aceptación se combinan con presiones rigurosas debido a la presencia de una madre dominante y abnegada, con un padre pasivo-resignado, la madre sofoca literalmente al niño haciéndolo sentir extraordinariamente culpable, es por esto que se muestra básicamente como sumiso pero es lo contrario por dentro. A nivel emocional muestra fuertes sentimientos de rencor, negativismo y hostilidad.

Erikson menciona una serie de aspectos en los cuales el niño genera un verdadero odio hacia sus padres y lo generaliza a toda autoridad y restricción de cualquier clase. Por su parte, Lowen describe la sumisión y la necesidad de

agradar como elementos que provocan una identificación que se desplaza por el rencor, el negativismo y la hostilidad.

En Lowen, el miedo a explotar por la contención energética crea sentimientos de culpa y presiones rigurosas que en Erikson se traducen en códigos de leyes, reglas de conducta, limitantes de la autonomía a través de la justicia institucional.

4.3. Comparación de la tercera etapa, edad de juegos: Iniciativa contra Culpa (Determinación) con la estructura del carácter Rígido.

Al continuar con los aspectos comparativos, Erikson destaca cómo el desarrollo del superyo y el yo comienzan a recibir censura interna además de externa, creándose a partir de esto la formación del ideal del yo (imágenes y modelos internalizados de conducta aceptable y loable). El cual es la parte del superyo que supervisa y vigila al yo activo.

El superyo tiene el poder de producir culpa en el yo si éste no sigue los dictados de la conciencia y no vive de acuerdo con las prescripciones del ideal del yo; la culpa es sentida como indignidad e insatisfacción con el yo y a menudo depresión. Es así como se establece en ésta etapa el desarrollo del superyo compuesto por conciencia y el ya mencionado ideal del yo.

En relación a esto, Lowen únicamente se refiere al carácter rígido compuesto por una fuerte posición del ego (en general, sin mencionar al superego ni al ideal del ego) con un alto grado de control sobre su conducta y una postura genital igualmente fuerte. De igual manera plantea cómo éste tipo de carácter establece un buen contacto con la realidad pero, el énfasis dado a la realidad, es utilizado como defensa contra la búsqueda del placer creándose así el conflicto básico de la personalidad en éste carácter, donde finalmente para ambos autores, lo que existe es una prohibición del placer.

Con esta descripción se puede encontrar en Erikson, que al referirse a la autonomía, el yo recibe censura interna además de externa, y las restricciones internas pueden volverse tan severas que la persona limita a un grado notable sus satisfacciones potenciales. En estos casos, la persona puede describirse como

inhibida, además de que en la formulación del superyo existe la disposición a reprimirse y castigarse así mismo con autodesprecio crónico y sobre conformidad compulsiva.

Otro punto aunque no directamente comparable, pero con un resultado a nivel de análisis de contenido, es en el que resaltan las evidencias de este tipo de desarrollo y estructura, es aquel donde Lowen se refiere a éste carácter como una persona con aspiraciones mundanas, ambiciosos, competitivos y agresivos, y que consideran la pasividad como vulnerabilidad. Esto se conecta en la teoría de Erikson en el momento en que el desarrollo y la experiencia pueden volverse una importante ventaja personal si existe la identificación con las personas importantes de la vida, padres, profesores, héroes y otros modelos de su cultura donde el ego forma como fuerza importante la virtud de la determinación o direccionalidad.

Esta etapa nos describe un segmento del desarrollo donde el complejo edípico y el sentimiento de castración juegan un rol básico en la transformación de esta importante etapa, es así, como en este momento para Erikson, el intento de un sentido de iniciativa adquiere una dirección sexual, aún cuando al principio sea de carácter rudimentario, el niño se interesa románticamente en su madre, y se dedica activamente a un cortejo primitivo donde se deriva placer de la agresividad masculina y de las hazañas de conquista. La niña por su parte se interesa románticamente en su padre, su iniciativa sexual se manifiesta en modalidades de captura y formas agresivas de arrebatarse o de hacerse atractiva y cariñosa.

El temor intensificado de encontrar los genitales dañados como un castigo por las fantasías vinculadas a su excitación crea el complejo de castración. La sexualidad infantil, el tabú del incesto y el superyo se unen para causar esta crisis, durante la cual el niño debe apartarse de la vinculación exclusiva pregenital con sus padres para el nuevo proceso de convertirse en progenitor, un portador de tradición. Este planteamiento de Erikson encuentra eco en los postulados de Alexander Lowen, donde se refiere a que el trauma importante de esta etapa en el carácter rígido, es la experiencia de frustración en la búsqueda de satisfacción erótica, especialmente

a nivel genital. Esto se debe a la prohibición de la masturbación infantil y ocurre además en relación con el progenitor del sexo opuesto.

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

La última descripción en esta comparación, se refiere al momento en que Erikson plantea cómo el niño desea y compite por cosas que los adultos consideran su prerrogativas, distrae la atención de la madre por el padre en el caso del niño; ser favorecido por el padre en el caso de la niña; ser incluido en las conversaciones adultas y preocuparse y obtener los privilegios de la posición de los adultos en el caso de ambos. Si los padres son demasiados rigurosos con el niño y lo reprimen por interferir en sus actividades, el niño desarrollará un sentido de culpa.

Finalmente, en esta última descripción de los lineamientos anteriores, al trasladarlos a Lowen, se descubre cómo el niño al expresar su amor en forma de intimidad física y placer erótico, se encuentra con la repulsión de sus padres, el carácter rígido opera indirectamente y en guardia para lograr sus fines. Se mueve para tener el acercamiento de otra persona.

La importancia de su orgullo estriba en que está vinculado a este sentimiento de amor. El rechazo a su pasión sexual es un golpe asestado a su orgullo.

4.4. Comparación de la estructura del carácter psicopático con las etapas de desarrollo del yo de la teoría de Erik Erikson.

En esta estructura de carácter no se encontraron comparaciones específicas con las etapas de desarrollo de la personalidad de Erik Erikson. Esto no quiere decir que este tipo de carácter no pueda ser ubicado en dichas etapas, más bien, puede ser localizado en cualquiera de ellas, o sea, que presenta rasgos que pueden ser ubicados en los distintos momentos de desarrollo de Erik Erikson, ya que en su etiología la fijación que provoca este carácter puede darse en cualquiera de las etapas. Esto se debe a que “el factor más importante en la etiología de esta condición es que el padre, la madre o alguna figura relevante en la infancia son

seductores sexuales. Esta seducción es velada para satisfacer las necesidades narcisistas del padre o la madre y tiene por objeto atraer al niño y vincularse” (Lowen, 1977, p. 153). Este elemento de seducción puede suceder en cualquier fase del desarrollo, lo que hace compleja a esta estructura del carácter. El mismo Lowen plantea que muchas veces es sumamente difícil cuando se trata de una personalidad sicopática por que su tendencia a negar el sentimiento comprende la negación de su experiencia.

Este tipo de carácter puede contener factores orales, ya que el progenitor seductor siempre esta en plan de rechazo al nivel de la necesidad que tiene el niño de apoyo y contacto, o bien, elementos masoquistas donde se somete al progenitor y no puede revelarse ni alejarse de la situación: su única defensa es interna y la sumisión sólo es superficial. Además en la etapa narcisista, el padre o madre seducen para satisfacer sus necesidades de admiración, transmitiéndole su propio deseo de perfección. Para Lowen, lo básico es que el sujeto es seducido y esto es el motivo por el cual se estructura éste carácter.

4.5. Comparación de la cuarta, quinta, sexta, séptima y octava etapa con la estructura del carácter.

Estas etapas no tienen una comparación directa con la estructura del carácter.

A diferencia de Freud, Reich y Lowen, una de las principales aportaciones de Erik Erikson, es la descripción del desarrollo de la personalidad estableciendo la evolución del proceso de crecimiento, desde la infancia hasta los estadios subsecuentes del joven y del adulto; son etapas donde el yo sigue madurando según los retos y tareas de periodos posteriores a la fijación de la estructura del carácter, es decir, este carácter se forma en los primeros años de vida y de acuerdo a la forma en que la persona enfrentó las circunstancias durante el desarrollo inicial, así como la determinación de los mecanismos de defensa para el manejo de la angustia. De ésta manera se crea la estructura caracterológica egosintónica, con la que queda establecido el tipo de ego propio y característico que después se convierte en la estructura del carácter. De aquí, que el desarrollo del carácter termina de formarse con el desarrollo físico, encontrando un punto de

reacomodo y reelaboración durante la adolescencia pero conservando sus rasgos primordiales determinados por la etiología y las contingencias de la infancia.

Posteriormente, el carácter se conserva durante toda la vida convirtiéndose en el patrón de conducta “característico y constante de la persona” y que puede moverse y transformarse integrando rasgos de algún otro tipo de carácter formando combinaciones de éstos, que de igual forma se verán reflejados en el cuerpo de acuerdo a las circunstancias del entorno, relaciones interpersonales y retos a cumplir, pero siempre dentro de la misma tipología caracterológica. Por ejemplo una persona con rasgos esquizoides puede moverse hacia la oralidad en la medida en que establece relaciones de dependencia, o bien, alguien con rasgos rígidos puede desarrollar su parte psicopática ante la necesidad de tener que controlar y contener a otras personas en alguna actividad determinada por situaciones circunstanciales.

En estos ejemplos podemos incluir las etapas de desarrollo en la adolescencia y adultez de Erikson, ya que en el momento en que queda establecido el carácter, éste puede seguir desarrollando su ego al enfrentar los retos de la vida, y cualquiera de las estructuras del carácter tiene la posibilidad de seguir evolucionando con nuevas tareas a cumplir o bien quedar detenido en su proceso de desarrollo.

Por otra parte, cualquier tipo de carácter, desde su propia estructura, puede seguir el reto de continuar creciendo y desarrollándose con la posibilidad de ubicar una gran cantidad de alternativas. Además, al continuar su evolución y venciendo retos, la persona logrará que su ego se movilice hacia nuevas etapas que reflejan el momento de desarrollo de su personalidad, describiendo así el paso a seguir en el proyecto del tratamiento. El esquema de Erik Erikson, muestra la posibilidad de enriquecer el proceso de desarrollo para orientar y dirigir a la persona en su siguiente reto y etapa, así como para establecer un plan de vida, o bien, redefinir metas en el tratamiento.

De acuerdo a cada tipo de carácter, existe la posibilidad de seguir evolucionando y desarrollando el ego; por ejemplo, si consideramos la sexta etapa de Erikson,

Estado Adulto-Temprano: Intimidad contra Aislamiento (amor), un carácter esquizoide se vería en la disyuntiva de establecer una relación de pareja íntima, o bien, continuar en su aislamiento defensivo típico y su tendencia a retirarse hacia dentro con un sentido disminuido del yo, cuyo ego es débil. Si en esta misma etapa de Erikson, enfocamos el carácter masoquista, se puede decir que a diferencia del ejemplo anterior, éste tipo de carácter busca totalmente la fusión en la relación de pareja, relacionándose con profundo anhelo de intimidad encontrando en el matrimonio el medio usual mediante el cual se satisface ésta necesidad de pareja pero sometiéndose con fuertes sentimientos de rencor y hostilidad.

De igual forma, al observar la séptima etapa, Estado Adulto-Medio: Generatividad contra Estancamiento (cuidado), un carácter de tipo oral puede quedarse inmovilizado por un proceso depresivo o melancólico, en el cual existe una disminución de la agresividad con privación y un sentido interior de estar necesitando que lo sostengan, atiendan y cuiden, manifiesta una positiva falta de realización (Lowen, 1977), o bien, en la generatividad algunas personas de esta estructura establecen una profesión con productividad, forman una familia, y se forjan una reputación favorable en la comunidad. Un hecho bastante evidente, es la crianza de una familia, lo cual exige la máxima generosidad (Dicaprio, 1989).

Finalmente, todo esto esta en relación a cómo el ego que se estructuró sintónicamente en una caracterología, puede seguir desarrollándose en las etapas de la adultez de Erik Erikson, cumpliendo los pasos y tareas en el proceso de crecimiento y que además da los lineamientos para plantar la dirección de un proceso ideal en el desarrollo de la persona.

V. PROPUESTA DE UN TALLER DE BIOENERGÉTICA APLICANDO LAS ETAPAS DE DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD DE LA TEORÍA DE ERIK ERIKSON Y LA ESTRUCTURA DEL CARÁCTER DE ALEXANDER LOWEN

La práctica de la terapia nos enfrenta permanentemente al desafío de modificar síntomas y el origen de éstos. La particularidad de muchos de ellos es que se manifiestan a través del cuerpo, mostrando el sufrimiento evidente. La idea de cura ha cambiado a través de los siglos y es evidente el consenso en la práctica clínica, en relación a hacer consciente lo inconsciente para producir cambios en la conducta humana, muchas veces las formas tradicionales de "insight" no alcanzan y es deseable buscar intervenciones de otro tipo como la terapia bioenergética que se propone integrar en el tratamiento propuestas de experiencias con el cuerpo y la elaboración analítica como la propuesta por Erik Erikson, donde, la noción fundamental es que si bien, el análisis ayuda a comprender muchas cosas, no provoca que las personas sientan más. La idea de "sentir más" como direccionamiento de la cura viene asociada en Lowen, directamente a la idea de "insight"; a la conocida noción de "recordar con emoción" que había sido propuesta por Freud. Lo que importa en esta concepción es la noción de que si el recuerdo está asociado a la emoción puede producir un efecto abreactivo o catártico y que a partir de ese momento lo que se encontraba "fijado" en un síntoma comience a tener movilidad funcional. Lowen retoma algunas proposiciones de S. Ferenczi (Psicoanalista Húngaro) que había desarrollado la idea de una "técnica activa" en situaciones en las cuales el análisis tradicional no podía avanzar en el tratamiento de determinados pacientes. Ferenczi también denominó a esta técnica como Bioanálisis o análisis desde abajo y la pensó con diversas técnicas como la relajación y la catarsis, queriendo encontrar también un fundamento biológico a la persistencia de la neurosis (Szyaniak, 2006).

Una de las ideas básicas de Lowen es que el organismo vivo se expresa mas claramente a través del movimiento que por medio de las palabras; de todas maneras aclara que no es sólo con el movimiento. La pregunta que Lowen se hace es: ¿Si las problemáticas de la personalidad y del carácter están tan

estructuradas en los movimientos físicos, en la forma de la respiración, en las tensiones musculares; ¿no debería la empresa terapéutica orientarse también al trabajo físico?. De ésta manera se conjuga el Análisis del Carácter planteado por Reich y la práctica de ejercicios físicos de tensión y relajación en diversas zonas del cuerpo, acompañado por propuestas expresivas de diversa índole como las de Alexander Lowen, así como, por el diagnóstico del momento de desarrollo de la personalidad de Erik Erikson.

A la hora de apuntar las diferencias entre la terapia Bioenergética y las técnicas psicológicas tradicionales Lowen señala tres elementos diferenciadores. El terapeuta Bioenergético analiza no solamente los problemas psicológicos del paciente sino también la expresión física del problema, y como esta se manifiesta en la estructura corporal y fundamentalmente en el movimiento; la segunda cuestión sería que la técnica envuelve una tentativa sistemática de liberar la tensión física encontrada en los músculos contraídos espásticamente y el último elemento de diferenciación sería que en la relación entre terapeuta y paciente es incrementada de una dimensión que no está presente en las técnicas verbales tradicionales dado que se hace un trabajo físico aparte del tradicional trabajo verbal.

El diagnóstico de la deficiencia está, para Lowen, en la manera de abordar el tratamiento. Si los analistas, en general, se ocupan de abordar el pensamiento de las personas, se mantienen en la dualidad mente-cuerpo. El pensamiento puede transformarse pero el cuerpo vuelve a repetir. En las propias palabras de Lowen: "Freud luchó contra este problema durante toda la vida. De esta lucha surgieron formulaciones mas claras, (que constituyen la "psicología del yo", del cual, Erik Erikson aporta sus conocimientos). Sin embargo el mismo problema confronta a los actuales analistas de modo tan agudo como fue con Freud".

La solución que ofrece Lowen a esta problemática es volver a situar la mirada en el cuerpo a partir de las "expresiones energéticas" de las emociones y los afectos (Szyniak, 1999).

En esta parte, el punto básico es, que al “recordar con emoción” el momento donde se produjo la fijación del trauma se desarrolla la movilidad funcional, y es donde al ubicar ésta fijación en las etapas de desarrollo de Erik Erikson podemos lograr el diagnóstico de la etapa en que se instaló dicha fijación provocando la estructuración del carácter. A partir de esto, podemos mover a la persona a descargar energéticamente esa situación dolorosa que quedó impresa tanto en la psique como en el cuerpo, logrando transformarla para llevarla a alcanzar la liberación energética y reconocer tanto el momento de dicha fijación como a descubrir su nueva tarea para poder evolucionar en su proceso de desarrollo. Lo cual se puede lograr a través de un taller donde se combinen la terapia bioenergética con las etapas de desarrollo de Erik Erikson.

Este taller se realiza en 8 sesiones (una por semana), la primera de estas, se plantea como introducción y entrega de todo el material teórico y exposición general del taller con la explicación de las etapas de desarrollo de Erik Erikson, así como, un breve planteamiento inicial de los 5 tipos de estructura del carácter, con la finalidad de que cada participante logre una autovaloración y un autodiagnóstico.

De la segunda a la sexta sesión, se expone en cada una de ellas un tipo distinto de carácter abordándolo con mayor profundidad a nivel teórico y realizando procesos corporales vivenciales. En estas sesiones se trabaja únicamente con el modelo de Alexander Lowen. Se plantea de manera inicial la descripción física de la coraza muscular caracterológica, así como, su manejo energético y etiología, con la intención de que los sujetos participantes ubiquen en sí mismos el nivel de incorporación o disgregación en cada carácter, y llegar a determinar el tipo de bloqueos corporales personales a través del desarrollo de ejercicios de bioenergética como autoexploración, y de esta manera poder liberar esas contracciones musculares crónicas durante el periodo de ejecución de los ejercicios, los cuales se basan en los principios establecidos por Lowen y Lowen (2000).

Posteriormente en la séptima sesión, se plantea la ejecución de la gráfica de estructura del carácter, así como, la propuesta de metas personales de acuerdo a las etapas de desarrollo del yo de Erik Erikson.

Al final en la octava sesión de seguimiento, se lleva una rutina general de ejercicios de bioenergética donde se trabaja sobre los bloqueos básicos generales de la estructura del carácter, además sirve como una tarea a seguir para mantener vigente el proceso de descarga energética necesario para lograr un equilibrio emocional constante.

Debido al tipo de trabajo catártico que se realiza y por la huellas mnémicas que se evocan, es básico señalar como requisitos de inclusión la delimitación de los participantes a una entrevista inicial, que sean sujetos de ambos sexos de 21 a 60 años y que se encuentren participando en algún proceso psicoterapéutico, ya que, en estos talleres a través de la catarsis emergen una gran cantidad de recuerdos de la infancia y que es necesario elaborarlos e integrarlos durante el taller como posteriormente al finalizar este proceso. Como criterio de exclusión en éste tipo de actividad, están las personas con antecedentes psiquiátricos, trastornos graves de la personalidad, psicosis en general, epilepsia y cardiopatías.

Durante la séptima y octava sesiones, como parte de las actividades del cierre del proceso y a manera de contención se invita a los participantes a formar triadas donde compartan sus experiencias sensaciones y emociones, esto facilita el análisis, la elaboración y la retroalimentación del proceso de los integrantes del grupo; así mismo, se forma una red de apoyo con la creación de vínculos que perduren después del cierre.

Para contar con un espacio ideal, en estas actividades se requiere de un salón con alfombra, cojines, colchones, raquetas y espejos. Los integrantes del curso deberán acudir con ropa holgada y cómoda (pants), sin objetos metálicos como collares, aretes, relojes, anillos, cinturones, y retirarse el calzado; todo esto para evitar lastimarse durante la realización de los ejercicios.

Cada sesión del taller tiene una duración de 8 horas y se realiza con un intervalo de una semana para dar oportunidad de procesar psíquica y emocionalmente las reacciones provocadas durante la vivencia, así mismo, para que, a través de la práctica cotidiana de los ejercicios y la realización de un diario, se desarrolle una actitud de autoconciencia e introspección de lo vivido en el curso.

Al finalizar el taller, es necesario que los participantes continúen en su proceso personal de análisis y/o psicoterapia, debido a que al realizarse el trabajo psicocorporal, la coraza muscular caracterológica se moviliza liberando los mecanismos de defensa. Esto produce la evocación del consecuente recuerdo del momento traumático en la etiología infantil para que posteriormente sea procesado e integrado en el proceso terapéutico, buscando consecuencias de dicho momento traumático en el presente y evitar el impulso de actuar nuevamente aquella situación dolorosa del pasado.

Esta elaboración es esencial e indispensable en todo proceso catártico, ya que de no suceder y dejar el aspecto psicocorporal como una experiencia o una mera descarga energética donde se liberó angustia y ansiedad, provocará una tendencia posterior a reforzar los mecanismos de defensa y la coraza muscular caracterológica, creando finalmente una retraumatización del evento doloroso. Es decir, se actuará nuevamente a manera de intentos parciales resolutorios el impulso original de resolver aquel evento traumático doloroso que quedo de alguna manera guardado en el subconsciente, y que a través de la descarga energética corporal fue liberado parcialmente pero no elaborado en el análisis, entonces, viene a convertirse en un agregado más al cúmulo de sufrimiento de la persona.

Por lo anterior, cabe subrayar la necesidad de efectuar un proceso posterior de reaprendizaje a través del análisis o de psicoterapia y poder orientar estos descubrimientos del subconsciente hacia aspectos productivos y constructivos, sublimando la tendencia al impulso de actuarlos nuevamente.

A continuación se describen las sesiones del taller y se hace una introducción descriptiva de cada una, en la cual se desglosan específicamente las actividades a realizar y se presenta un cronograma de cada sesión.

5.1. Sesión 1. Presentación del material teórico general

Durante la primera sesión, el facilitador recibe a los participantes dándoles la bienvenida, se entrega el material teórico que consiste en la descripción tanto de las ocho etapas de desarrollo de la personalidad de Erik Erikson, como de los cinco tipos de estructura del carácter planteados por Alexander Lowen. Esto se realiza a manera de autovaloración para que los participantes conozcan su nivel de desarrollo y su estructura de carácter. Al comparar éstas dos teorías se pueden establecer conexiones entre su desarrollo de personalidad, el tipo de carácter y conocer las metas a seguir en su proceso de desarrollo para facilitar su crecimiento personal. Éste material se expone a nivel teórico a todo el grupo, se analiza y discute en mesas redondas, donde los integrantes del grupo ubican en forma individual su nivel de desarrollo de personalidad, así como su estructura de carácter.

En esta primera sesión, también se establecen los lineamientos a seguir durante el proceso del taller y se plantea el encuadre:

- a) Revisión ante el grupo de las actividades, horario y fechas de cada sesión.
- b) Establecimiento del principio de total confidencialidad dentro del grupo y con el consenso del mismo.
- c) Todos los participantes deberán estar en análisis o proceso de psicoterapia.
- d) Planteamiento del desarrollo del proceso psicocorporal donde se realizan catarsis y se analizan experiencias compartiendo sus vivencias en el grupo.
- e) Acudir con ropa cómoda y holgada (Pants).

Cuadro 1. Presentación de material teórico general, exposición de las ocho etapas del desarrollo de Erik Erikson y de los cinco tipos de estructura del carácter.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida, entrega de material teórico, presentación de participantes.
11:00-11:30	Explicación del proceso total del taller, encuadre.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Exposición del material teórico sobre las ocho etapas de desarrollo de Erik Erikson.
14:00-15:30	Comida
15:30-17:30	Exposición del material teórico sobre estructura del carácter.
17:30-18:00	Receso
18:00-19:00	Mesa redonda: Los participantes comparten con el grupo la etapa de desarrollo en la que se ubica, así como su estructura de carácter. Cierre.

5.2. Sesión 2. Presentación sobre la estructura del carácter esquizoide

En esta sesión se expone en forma teórica la estructura del carácter esquizoide propuesta por Alexander Lowen, con el objetivo de que los participantes ubiquen sus rasgos de éste tipo, se realizan ejercicios, se comparte y analizan sus experiencias en el grupo.

Los ejercicios a efectuar en ésta sesión consisten en una secuencia de procesos corporales dirigidos a desbloquear las contracciones específicas del rasgo esquizoide, donde la carga interna tiende a congelarse en el área central. Estas maniobras buscan liberar la energía contenida básicamente en el pecho, a través de expresar emociones y recuerdos evocados durante el proceso. Al distenderse el pecho, el individuo adquiere un mayor sentido del yo, establece un mejor contacto con el mundo y su realidad y con las estructuras periféricas del cuerpo, integra su identidad corporal y abre su capacidad para establecer relaciones íntimas y sentimentales.

5.2.1. Ejercicios de respiración.

En éste tipo de carácter el patrón de respiración se encuentra formado por inhalaciones y exhalaciones superficiales, donde el cuerpo recibe poco aire, ya que uno de los rasgos del carácter esquizoide se diferencia por un patrón de contención respiratoria. Estos ejercicios respiratorios ayudan a reducir las tensiones del abdomen diafragma y pecho, restaurando los patrones respiratorios naturales que se han visto trastornados por las contracciones musculares y la falta de descarga de la tensión. Para crear un patrón de respiración relajada se realizan los siguientes ejercicios:

5.2.1.1. Descripción del proceso de respiración relajada.

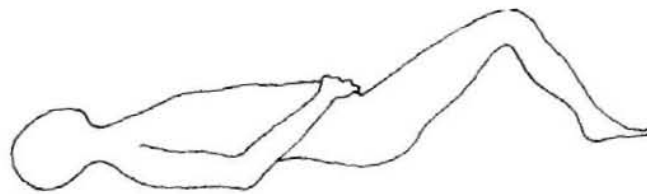
La persona acostada sobre su espalda observa su respiración:

El diafragma se contrae y desciende, permitiendo que los pulmones se expandan hacia abajo conforme se inflan. El abdomen se amplía a través de un movimiento hacia fuera de la pared, haciendo espacio para el movimiento descendente de los pulmones. La contracción del diafragma eleva las costillas

inferiores, movimiento asistido por la contracción de los músculos intercostales. El pecho también se expande hacia fuera en éste proceso. Los músculos pélvicos profundos, que rotan la pelvis ligeramente hacia atrás y hacia abajo durante la inspiración para ampliar el vientre y luego la rotan hacia delante y hacia arriba para disminuir la cavidad abdominal durante la expiración. La onda inspiratoria 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.

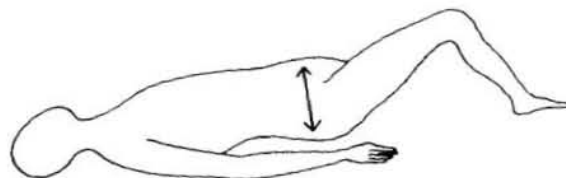
5.2.1.2. Respiración ventral.

La persona acostada sobre su espalda dobla las rodillas. Los pies reposan sobre el suelo separados 45 cm, con las puntas ligeramente vueltas hacia fuera. Cabeza ligeramente hacia atrás para extender la garganta. Se colocan ambas manos sobre el vientre por encima de los huesos púbicos, de modo que pueda sentir los movimientos abdominales al inhalar y exhalar.



5.2.1.3. Mece la pelvis.

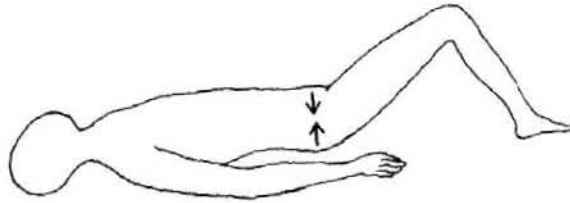
En la misma postura anterior, colocando las manos hacia abajo en el suelo se mece la pelvis ligeramente hacia atrás con cada inspiración, y se lleva hacia delante con la expiración.



5.2.1.4. Expiración

En la misma postura realizar un sonido moderadamente elevado tal como ¡ah! y mantén el sonido ¡ah! hasta donde puedas sin forzarlo. Acabado este, realiza

una rápida inspiración y comienza de nuevo. Se realiza este ejercicio varias veces y se observa si se puede mantener el sonido por más tiempo cada vez.



5.2.1.5. Respirando y vibrando

Acostado, las piernas se colocan en alto. Las rodillas están ligeramente flexionadas. Los tobillos doblados y hacia arriba con los talones.

Las piernas vibran manteniendo los talones impulsados hacia arriba.



5.2.2. Ejercicios de distinción pectoral.

5.2.2.1. Arqueado sobre el rodillo.

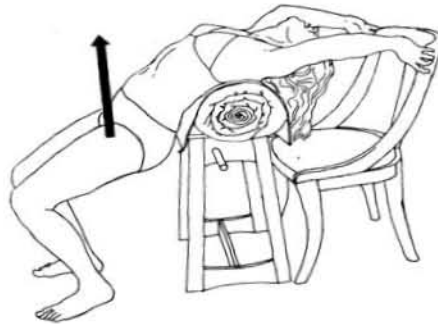
Se coloca un rodillo o cojín bajo la región lumbar, se yace recostado sobre el rodillo con las rodillas flexionadas y los pies planos sobre el suelo. Se mantiene la cadera hacia abajo y los brazos sobre los muslos.

La respiración se realiza en la profundidad del vientre, la cabeza caída hacia atrás, y esta posición se mantiene hasta volverse dolorosa, expresándola a través de la voz.



5.2.2.2. Acostado sobre el rodillo

La persona se coloca de espaldas al rodillo o cojín, los brazos se alzan extendiéndose hacia atrás y colocándolos sobre la pared o el colchón; rodillas flexionadas manteniendo los pies planos sobre el suelo. Se mantiene esta postura durante un tiempo razonable hasta tocar el dolor y expresarlo a través de la voz.



5.2.2.3. Presión en el pecho.

La presión se coloca sobre el pecho movilizándolo hacia esa área y facilitando la respiración. Se coloca el rodillo o cojín en un espacio abierto acostado sobre él con el pecho sobre el rodillo o cojín. La cabeza cuelga hacia delante, los brazos se balancean en el aire, la voz expresa el sentimiento.



5.2.2.4. Hiperventilación.

Consiste en una respiración continua jadeante expresando el sonido ¡ha! al exhalar, involucra el abdomen y el pecho en su totalidad, esta respiración produce sensaciones de hormigueo en las manos y boca, así como en otras

partes del cuerpo, es conocida como parestesias. Las manos se contraen involuntariamente sufriendo un espasmo.

La hiperventilación es un exceso de respiración, se inhala y exhala más aire de lo que normalmente se hace en condiciones de descanso. Bioenergéticamente, el cuerpo está sobrecargado.

5.2.2.5. Relajación.

Acostado de espaldas sobre el suelo piernas extendidas, brazos y manos a los lados, cabeza y nuca relajados, inhalando y exhalando normalmente.

Cuadro 2. Presentación sobre la estructura del carácter esquizoide.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre el material teórico de la estructura del carácter esquizoide.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Desarrollo de ejercicios y catarsis.
14:00-15:30	Comida
15:30-16:30	Exposición por parte de los participantes sobre sus rasgos de tipo esquizoide.
16:30-17:00	Receso
17:00-18:00	Compartir experiencias, interpretación, asignación de tareas (practicar ejercicios y escribir un diario). Cierre.

5.3. Sesión 3. Presentación sobre la estructura del carácter oral.

En esta sesión se expone en forma teórica la estructura del carácter oral propuesta por Alexander Lowen, con el objetivo de que los participantes ubiquen sus rasgos de éste tipo, se realizan ejercicios, se comparte y analizan sus experiencias en el grupo.

Los ejercicios a efectuar en ésta sesión consisten en una secuencia de procesos corporales dirigidos a contener la baja carga energética específica del rasgo oral, donde esta estructura de carácter presenta una tendencia a debilitarse por la falta de contención energética quedándose con una sensación de constante privación. La carga interna tiende a perderse en toda la estructura. Estas maniobras buscan mantener y aumentar la energía sobre todo a través de reforzar la parte inferior del cuerpo a través de expresar emociones y recuerdos evocados durante el proceso. Al contener la energía, el individuo adquiere un mayor sentido de independencia y capacidad para establecer una relación consigo mismo y desarrollar relaciones íntimas con independencia.

5.3.1. Ejercicios de contención.

El propósito de estos ejercicios es de movilizar la sensación de piernas y pies, de tal manera que la carga energética sea contenida. Inducirán así mismo una fuerte vibración en las piernas que se extenderán gradualmente hacia arriba para incluir la pelvis y la parte superior del cuerpo.

5.3.1.1. De pie, peso sobre ambas piernas

De pie, se colocan las plantas de los pies a la altura de los hombros con las rodillas flexionadas, brazos sueltos y boca abierta, sintiendo únicamente la sensación de estar de pie.



5.3.1.2. Peso sobre una pierna

Con los pies paralelos a la altura de los hombros, pelvis suelta, vientre salido, cuerpo recto y relajado. Se dobla la rodilla izquierda y cae el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo. El pie derecho descansa plano sobre el suelo. Posteriormente se alterna en la pierna derecha doblando la rodilla derecha. Se repite de nuevo sobre cada pierna.



5.3.1.3. De pie, peso sobre ambas piernas levantando talones

Al igual que el ejercicio 5.3.1.1, pero levantando los talones todo el tiempo que sea posible hasta que las piernas vibren.

5.3.2. Ejercicios de arraigo

5.3.2.1. El Arco

Erguido, con los pies separados 45cm, rodillas flexionadas, se mantiene el cuerpo erecto y respiración normal. Se colocan ambas manos en forma de puños en la región lumbar, el torso se moviliza hacia atrás sobre la cadera formando un arco corporal y permitiendo la vibración todo el tiempo que sea necesario.



5.3.2.2. Cucullas

Se doblan ambas rodillas plenamente de manera que quedes en cucullas, eleva los talones ligeramente de modo que el peso de cuerpo recarga sobre los metatarsianos de los pies. Brazos extendidos hacia delante y el cuerpo inclinado de la misma manera.



5.3.2.3. Inclínación vibratoria hacia delante

De pie, con las piernas separadas 25cm, los dedos de los pies vueltos hacia dentro. Inclínarse hacia delante y tocar el suelo con dedos de ambas manos, rodillas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible y con la respiración normal.

Enderezar y flexionar las rodillas en forma alternada hasta encontrar la vibración en las piernas.



5.3.2.4. De pie, peso sobre ambas piernas

A partir de la postura anterior se regresa lentamente a la posición 5.3.1.1., permaneciendo de pie y sintiendo la vibración corporal sintiendo todo el peso del cuerpo sobre los pies, y percibiendo la sensación de arraigo en las piernas.

5.3.2.4. Relajación

Acostado de espalda sobre el suelo, piernas extendidas, brazos y manos a los lados, cabeza y nuca relajados, inhalando y exhalando normalmente.

Cuadro 3. Presentación sobre la estructura del carácter oral.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre el material teórico de la estructura del carácter oral.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Desarrollo de ejercicios y catarsis.
14:00-15:30	Comida
15:30-16:30	Exposición por parte de los participantes sobre sus rasgos de tipo oral.
16:30-17:00	Receso
17:00-18:00	Compartir experiencias, interpretación, asignación de tareas (practicar ejercicios y escribir un diario). Cierre.

5.4. Sesión 4. Presentación sobre la estructura del carácter psicopático.

En esta sesión se expone en forma teórica la estructura del carácter psicopático propuesta por Alexander Lowen, con el objetivo de que los participantes ubiquen sus rasgos de éste tipo, se realizan ejercicios, se comparte y analizan sus experiencias en el grupo.

Los ejercicios a efectuar en ésta sesión consisten en una secuencia de procesos corporales dirigidos a desbloquear la contracción positiva entorno al diafragma y a la cintura, que obstruyen la circulación de energía y sentimientos hacia la parte inferior del cuerpo. Estas maniobras buscan reducir la energía invertida en la propia imagen del ego, así como, descargar la necesidad de dominar y controlar.

Al relajar el diafragma la carga energética que usualmente esta desplazada hacia el extremo superior del cuerpo, baja hacia la pelvis y pierna soltando su necesidad de control y dominio, con lo cual la persona logra contactar sus sentimientos cálidos, especialmente los sexuales (Lowen, 1977).

5.4.1. Ejercicios de desbloqueo del diafragma

5.4.1.1. El Arco.

Erguido, con los pies separados 45 cm, rodillas flexionadas, se mantiene el cuerpo erecto y respiración normal. Se colocan ambas manos en forma de puños en la región lumbar, el torso se moviliza hacia atrás sobre la cadera formando un arco corporal y permitiendo la vibración todo el tiempo que sea necesario, liberando la voz al exhalar con sonidos guturales.

El objetivo de éste ejercicio es iniciar la relajación del diafragma.

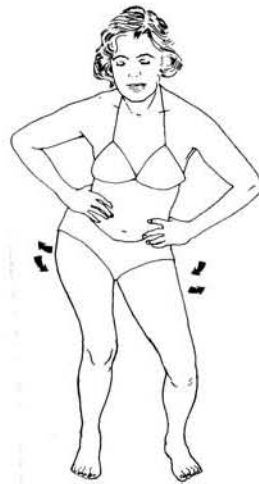


5.4.1.2. Rotación de las caderas

Erguido, con los pies separados unos 30 cm, rectos y paralelos, rodillas ligeramente dobladas, y el peso del cuerpo sobre la mitad delantera de los pies. Los hombros caídos, el pecho blando, y el vientre hacia a fuera. Las manos se colocan bajo las caderas. En ésta posición se rotan lentamente las caderas en círculos de izquierda a derecha. El movimiento tiene lugar principalmente en la pelvis, y sólo en forma mínima se involucran el torso superior y las piernas.

Después de media docena de círculos de izquierda a derecha, invertir la dirección para realizar el mismo número de círculos.

El objetivo de éste ejercicio es iniciar la conexión con la pelvis y seguir relajando el diafragma.



5.4.1.3. Arqueando la espalda y meciendo la pelvis

Recostado sobre el suelo rodillas flexionadas con los pies paralelos apoyados sobre el suelo, se arquea la espalda y se contraen los glúteos contra el suelo. Al realizar esto, la inhalación y exhalación permite que el vientre se expanda lo más posible. Al exhalar, se permite que la pelvis rote hacia delante, haciendo una ligera presión hacia abajo sobre los pies para darle un ligero impulso elevador, posteriormente inhala de nuevo y permite que la pelvis se balance hacia atrás, arqueando y presionando los glúteos contra el suelo. Este ejercicio se realiza durante a 15 a 20 respiraciones lentas.

El sentido del yo de esta estructura de carácter se asienta sobre su sexualidad. La ansiedad, sentido de culpa o inseguridad sexual, debilitan éste asiento y minan la fuerza del ego. Para formar el ego de un modo positivo es necesario

trabajar sobre los problemas sexuales. Pero es igualmente necesario trabajar directamente con problemas del ego relacionados a funciones egoicas tales como el dominio y la expresión de uno mismo.



5.4.1.4. Encorvamiento profundo de las rodillas en cuclillas

Flexionando ambas rodillas plenamente, de modo que se establezca una postura en cuclillas, elevar los talones ligeramente, para que el peso del cuerpo recaiga sobre los metatarsianos de los pies. Los brazos se extienden hacia delante, el cuerpo inclinado hacia delante como si fuera a zambullirse en una piscina. Esta posición se mantiene durante unos minutos respirando profundamente en la pelvis. El objetivo de este ejercicio es iniciar el una actitud dirigida a descubrir el sentimiento de rendirse soltando el control.



5.4.1.5. Posición oración musulmana

De rodillas, estirarse hacia delante, con las manos por delante, palmas contra el suelo, permitiendo que la frente descansa sobre las manos. Los codos quedan extendidos. Espalda arqueada, de modo que el vientre salga hacia fuera lo máximo posible. Permanecer en esta postura durante algunos minutos.

El objetivo de este ejercicio es sentir la pelvis y continuar permitiendo soltar el control.



5.4.1.6. Extendiendo muslos

Se colocan los puños contra las palmas de los pies, ejerciendo presión hacia abajo con los puños. El peso sobre los puños, eleva las caderas, extendiendo los muslos. La cabeza cae hacia atrás, permitiendo que el cuerpo se arquee y la pelvis cuelga con soltura. Esta posición se mantiene durante todo el tiempo posible y se intenta nuevamente algunas veces más.

El objetivo de éste ejercicio es movilizar el diafragma y la pelvis.



5.4.2. Ejercicios de liberación del control del ego

5.4.2.1. Volando

De pie, piernas separadas a la altura de los hombros, pies paralelos, rodillas flexionadas, brazos extendidos a los lados con las palmas de las manos hacia fuera. Se mantiene esta postura todo el tiempo que sea posible.

La finalidad de esto, es hacer conciente el control del ego sobre el cuerpo sintiendo la carga energética invertida en la propia imagen.

5.4.2.2. Vibración pélvica

Este ejercicio se realiza de espaldas a un taburete bioenergético, silla o contra la pared. La razón para esto, es provocar fuertes vibraciones en las piernas, que posteriormente se extenderán a la pelvis. Los pies rectos separados 15 cm

con las rodillas flexionadas en forma constate. Se mantiene la posición respirando profundamente, hasta que las piernas empiecen a vibrar, la pelvis se mueve suavemente hacia atrás y hacia delante. El movimiento debe provenir de las piernas y los pies. Las vibraciones deberán comenzar arriba en la pelvis, experimentando oscilaciones pélvicas espontáneas. Se colocan cojines sobre el suelo enfrente de las rodillas para dejarse caer en el momento de no soportar más la carga corporal. De igual manera al volverse dolorosa esta postura, dejarse caer sobre las rodillas y posteriormente acostarse boca abajo. Después, levantarse, caminar al rededor de la habitación y repetir la maniobra varias veces

Esto se realiza para liberar el control excesivo del ego sobre el cuerpo.



5.4.2.3. Relajación

Acostado de espalda sobre el suelo, piernas extendidas, brazos y manos a los lados, cabeza y nuca relajados, inhalando y exhalando normalmente.

Cuadro 4. Presentación sobre la estructura del carácter psicopático.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre el material teórico de la estructura del carácter psicopático.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Desarrollo de ejercicios y catarsis.
14:00-15:30	Comida
15:30-16:30	Exposición por parte de los participantes sobre sus rasgos de tipo psicopático.
16:30-17:00	Receso
17:00-18:00	Compartir experiencias, interpretación, asignación de tareas (practicar ejercicios y escribir un diario). Cierre.

5.5. Sesión 5. Presentación sobre la estructura del carácter masoquista

En esta sesión se expone en forma teórica la estructura del carácter masoquista propuesta por Alexander Lowen, con el objetivo de que los participantes ubiquen sus rasgos de éste tipo, se realizan ejercicios, se comparte y analizan sus experiencias en el grupo.

Los ejercicios a efectuar en ésta sesión consisten en una secuencia de procesos corporales dirigidos a liberar la contención energética retenida en el cuello y la cintura.

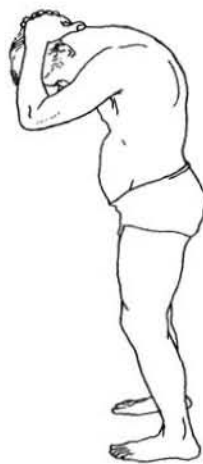
Estas maniobras corporales buscan facilitar la expresión de la agresividad a través de evocar su propio deseo de sufrimiento y de sometimiento. Al permitirle revelarse y soltar su humillación ante las presiones e imposiciones rigurosas de la infancia logra experimentar sentimientos de libertad, aceptación de su propio placer y establece su propia autovaloración.

5.5.1. Ejercicios de liberación de contención energética

5.5.1.1. Estiramiento de cuello

Manos colocadas en la parte posterior de la cabeza entrelazando los dedos. Presionar hacia abajo con la manos, permitiendo que la cabeza se rinda plenamente a la presión.

Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, la espalda recta y relajada, el peso va hacia delante y respiración profunda.



5.5.1.2. Relajando los músculos de la cintura

Estando sentado con piernas cruzadas, se coloca la mano derecha sobre la rodilla izquierda, el cuerpo se gira hacia la izquierda para permitir el movimiento de la cabeza por encima del hombro izquierdo.

Se mantiene la posición haciendo una serie de respiraciones profundas, y después, lentamente el rostro se moviliza hacia delante.

La mano izquierda se sitúa sobre la rodilla derecha girando hacia la derecha con la mirada por encima del hombro derecho. La posición se mantiene durante pocos momentos respirando con profundidad. Se retorna lentamente a la posición de partida. Se repiten estos movimientos varias veces con lentitud.

El objetivo de éste ejercicio consiste en iniciar la liberación de la contención energética retenida en la cintura.



5.5.1.3. Volando

De pie, piernas separadas a la altura de los hombros, pies paralelos, rodillas flexionadas, brazos extendidos a los lados con las palmas de las manos hacia fuera. Se mantiene esta postura todo el tiempo que sea posible.

La finalidad de esto, es hacer conciente la contención energética por la represión de agresividad.

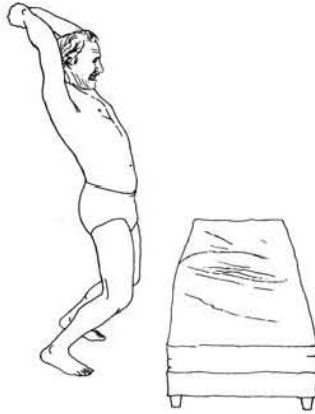
5.5.2. Ejercicios de descarga de agresión

5.5.2.1. Expresando ira

De pie, frente a una cama, con ambos pies separados a 45 cm y las rodillas dobladas ligeramente, se cierran los puños y se elevan por encima de la cabeza golpeando fuertemente la cama con ambos brazos expresando algún

sentimiento de ira a través de utilizar palabras como “no”, “déjame sólo”, “te odio”.

La finalidad de éste ejercicio consiste en expresar la agresión.



5.5.2.2. Utilizando una raqueta para expresar ira

Se eleva la raqueta por encima de la cabeza y da golpes repetidos con la superficie plana de la raqueta contra la cama.

Se pronuncia palabras que expresen cualquier sentimiento existente en relación a la ira o a la agresión.

La finalidad de éste ejercicio consiste en expresar la agresión.

5.5.2.3. Retorciendo una toalla

Se toma una toalla de tamaño medio y enrollada, se retuerce lo más fuertemente posible con ambas manos. Al realizar esto se expresa verbalmente el sentimiento de agresión contenido.

La finalidad de éste ejercicio consiste en expresar la agresión.



5.5.2.4. Pataleo

Recostado boca arriba sobre una cama o colchón, se extienden ambas piernas con las rodillas extendidas, se patalea rítmicamente hacia arriba y hacia abajo. Posteriormente se incrementa de manera gradual la fuerza y velocidad de los movimientos. Finalmente, agarrado de los lados del colchón se patalea con toda la fuerza lo más rápido posible

El objetivo de éste ejercicio es descargar la agresión.



5.5.2.5. Berrinche

Boca arriba sobre el colchón o cama con las rodillas flexionadas de modo que los pies queden planos, se golpea cada pie sobre el colchón alternadamente, llevando las rodillas hacia atrás sobre el cuerpo, se golpea con los puños sobre el colchón utilizando brazos y piernas. Al realizar esto, la cabeza gira a la izquierda y derecha con el movimiento del cuerpo. Se utiliza la voz para expresar el sentimiento agresivo contenido.

La clave de éste ejercicio es la coordinación natural entre los movimientos de piernas, brazos y cabeza.

Este ejercicio se realiza para descargar agresión.



5.5.2.6. Relajación

Acostado de espalda sobre el suelo, piernas extendidas, brazos y manos a los lados, cabeza y nuca relajados, inhalando y exhalando normalmente.

Cuadro 5. Presentación sobre la estructura del carácter masoquista.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre el material teórico de la estructura del carácter masoquista.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Desarrollo de ejercicios y catarsis.
14:00-15:30	Comida
15:30-16:30	Exposición por parte de los participantes sobre sus rasgos de tipo masoquista.
16:30-17:00	Receso
17:00-18:00	Compartir experiencias, interpretación, asignación de tareas (practicar ejercicios y escribir un diario). Cierre.

5.6. Sesión. 6. Presentación sobre la estructura del carácter rígido

En esta sesión se expone en forma teórica la estructura del carácter rígido propuesta por Alexander Lowen, con el objetivo de que los participantes ubiquen sus rasgos de éste tipo, se realizan ejercicios, se comparte y analizan sus experiencias en el grupo.

Los ejercicios a efectuar en ésta sesión consisten en una secuencia de procesos corporales dirigidos a desbloquear la estructura muscular típica del carácter rígido, donde las principales tensiones se localizan en el área genital y en los músculos largos, en los cuales las espasticidades de dichos músculos extensores y flexores se combina para producir rigidez.

Al desbloquear éstas áreas se liberan la fuerte posición del ego típica de ésta estructura con una gran carga de orgullo. Con esto se experimenta una gran capacidad de placer al rendirse y dar libre expresión al corazón.

5.6.1 Ejercicios de relajamiento pélvico

5.6.1.1. Rotación de caderas

Erguido, con los pies separados unos 30 cm, rectos y paralelos, rodillas ligeramente dobladas, y el peso del cuerpo sobre la mitad delantera de los pies. Los hombros caídos, el pecho blando, y el vientre hacia a fuera. Las manos se colocan bajo las caderas. En ésta posición se rotan lentamente las caderas en círculos de izquierda a derecha. El movimiento tiene lugar principalmente en la pelvis, y sólo en forma mínima se involucran el torso superior y las piernas.

Después de media docena de círculos de izquierda a derecha, invertir la dirección para realizar el mismo número de círculos.

El objetivo de éste ejercicio es sensibilizar la pelvis para desarrollar sensaciones sexuales.

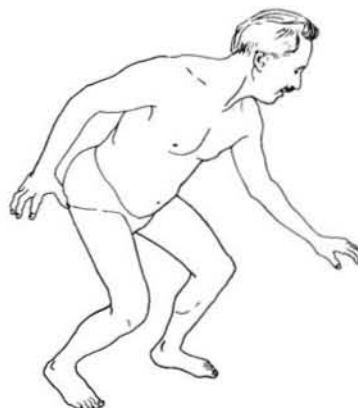


5.6.1.2. Movimientos pélvicos

De pie, se desplaza el peso sobre el pie izquierdo, y presionando sobre dicho pie, la pelvis se mueve hacia la izquierda. Posteriormente el peso del cuerpo vuelve a los metatarsianos de ambos pies, y conforme así ocurre, la pelvis se moviliza hacia delante. Al continuar, se desplaza el pie derecho, y presionando sobre dicho pie, la pelvis se moviliza hacia la derecha. A continuación, el peso regresa a ambos pies sosteniendo el cuerpo hacia delante y empujando la pelvis hacia atrás.

Este ejercicio se realiza con movimientos continuos varias veces y luego se repite invirtiendo la dirección de la pelvis.

El objetivo de éste ejercicio es sensibilizar la pelvis para desarrollar sensaciones sexuales.



5.6.1.3. El contoneo de los patos

Se inicia en la misma posición que en el ejercicio anterior, pero doblando ambas rodillas por completo, manteniendo los pies planos sobre el suelo se

desplaza el peso a la parte delantera de los pies sin alzar los talones. El cuerpo se inclina hacia delante y los glúteos se levantan hacia arriba.

Los glúteos se mueven de un lado a otro sin oscilar sobre las piernas ni mover la parte superior del tronco.

El objetivo de éste ejercicio es sensibilizar la pelvis para desarrollar sensaciones sexuales.



5.6.1.4. La cox

De rodillas, se colocan los codos sobre el suelo. La pierna izquierda se levanta del suelo y se flexiona de modo que la pierna quede próxima al cuerpo. El talón se impulsa hacia atrás utilizando el máximo poder de las caderas. Se ejecuta la patada tan recta y paralela al suelo como sea posible. Este movimiento se realiza una serie de veces y luego se repite con la pierna derecha. Este ejercicio suelta la articulación de la cadera y estira los músculos de la parte posterior de las piernas.

El objetivo de los ejercicios es desbloquear los músculos largos de las piernas.

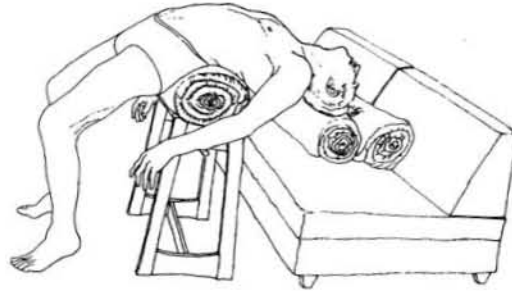


5.6.1.5. Estiramiento de la parte inferior de la espalda

De espaldas al taburete, se colocan las manos sobre el rollo o manta colocando ahí la parte inferior de la espalda. El cuerpo se inclina hacia atrás

sobre el taburete y permite que la cabeza descansa sobre la cama o almohadas. Los brazos se apoyan con soltura sobre las asas del taburete hasta sentirse relajados. Los pies se mantienen sobre el suelo.

Con estos ejercicios se permite relajar los músculos de la parte inferior de la espalda para abrir la pelvis y contactar sentimientos de placer.

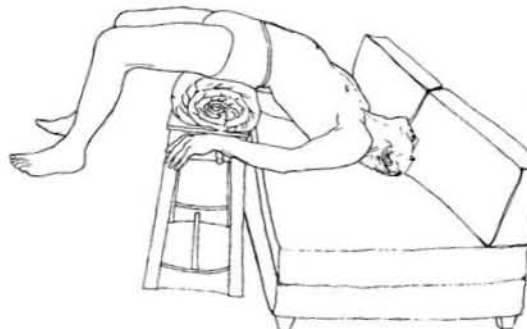


5.6.1.6. Estiramiento pélvico

Se colocan los glúteos sobre el taburete inclinándose hacia atrás. El taburete deberá estar a lo largo de una cama, con la cabeza descansando sobre ella. Sostener las asas del taburete con ambas manos y permitir que los pies se levanten del suelo permaneciendo colgados presionando hacia abajo con los talones.

Sosteniendo las asas firmemente, llevar ambos pies directamente hacia el aire, ejerciendo presión hacia arriba con los talones flexionando los tobillos. En esta posición las piernas deben tener vibración.

El objetivo es abrir la pelvis para contactar sentimientos de placer.



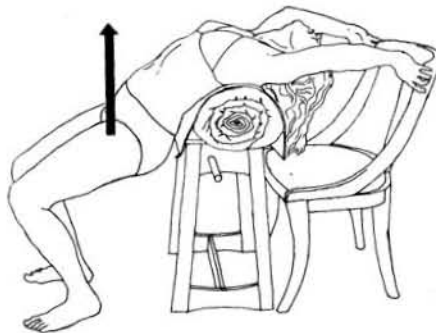
5.6.1.7. Oscilación o balanceo pélvico

Recargar la parte superior de la espalda sobre el taburete, las manos se extienden hacia atrás a una silla o la pared detrás del taburete. Los pies se mantienen fijos sobre el suelo mientras se realiza este ejercicio. Al mismo

tiempo las palmas de las manos se mantienen sobre la silla o pared, de tal modo que la persona queda anclada en ambos extremos.

La pelvis se balancea de arriba hacia abajo rítmicamente. Se inicia lentamente para después moverse con mayor rapidez conforme el cuerpo se suelta. La respiración sigue el ritmo de los movimientos pélvicos.

El objetivo de este ejercicio es introducir movimientos sexuales enfocados a la pelvis para abrirse a la capacidad de recibir placer y abrir el corazón.

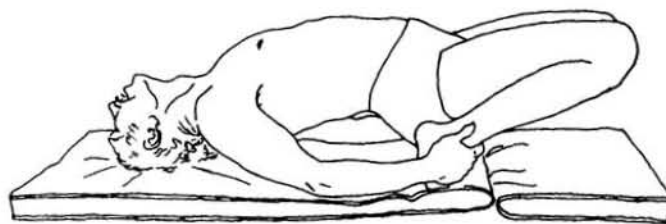


5.6.1.7. Circulo o arco pleno

Recostado sobre la espalda en un colchón o cama, flexionar las rodillas manteniendo ambos pies separados 30 cm. Se agarran ambos talones con las manos y el cuerpo se arquea hacia arriba impulsándolo hacia delante con las manos y dejando que la cabeza caiga hacia atrás. Sólo la cabeza, hombros y pies deberán tocar la cama o colchón. Las rodillas se empujan lo más adelante posible permitiendo que la pelvis cuelgue libremente relajando los glúteos.

Al ser posible la relajación en ésta postura, la pelvis vibra libremente estirándose los músculos frontales de los muslos.

El objetivo es liberar la tensión de la pelvis para rendirse al placer.



5.6.1.8. Estiramiento de los abductores

Recostado de espalda, en el suelo, con una manta enrollada en la región lumbar, los glúteos descansando sobre el suelo con las rodillas flexionadas, se llevan las plantas de los pies una contra otra.

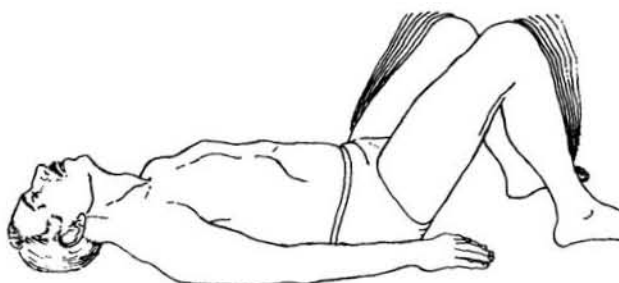
Los brazos descansan a los lados ligeramente sobre la parte interna de los muslos. La cabeza gira hacia atrás lo más lejos posible. Se presiona hacia abajo con los glúteos contra el suelo y las rodillas se separan con las manos manteniendo las plantas de los pies en contacto una con otra. Posteriormente retirar la manta y repetir esta maniobra varias veces.

Este ejercicio actúa para soltar los músculos abductores y abrir los genitales contraídos, ayuda a estirarlos y relajar el fondo pélvico para obtener placer.



5.6.1.9. Vibración de los abductores

A partir de la posición anterior, se colocan los pies planos sobre el suelo separados unos 45 a 60 cm. Manteniendo las piernas flexionadas, las rodillas se mueven y separan lentamente permaneciendo con los pies sobre el suelo. El movimiento es muy sencillo y carente de esfuerzo, se separan las rodillas lo más posible manteniendo los pies sobre el suelo. Lenta y fácilmente las rodillas se juntan hasta que se toquen.



Es importante mover las piernas con lentitud para facilitar la inducción de la aparición de las vibraciones. Se separan las rodillas de nuevo del mismo modo y vuelven a juntarse otra vez repitiendo ésta maniobra hasta que las

vibraciones comienzan. Al encontrar la vibración placentera, permitir que continúe la vibración en forma constante y respirando con suavidad. Se permanece en ésta postura todo el tiempo posible.

La finalidad del ejercicio consiste en finalizar toda la secuencia de los ejercicios anteriores en la vibración de los músculos abductores, para que finalmente, se relajen por completo la pelvis y los genitales, y se pueda establecerse un contacto con el área del corazón y los sentimientos cálidos en forma receptiva.

Cuadro 6. Presentación sobre la estructura del carácter rígido.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre el material teórico de la estructura del carácter rígido.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Desarrollo de ejercicios y catarsis.
14:00-15:30	Comida
15:30-16:30	Exposición por parte de los participantes sobre sus rasgos de tipo rígido.
16:30-17:00	Receso
17:00-18:00	Compartir experiencias, interpretación, asignación de tareas (practicar ejercicios y escribir un diario). Cierre.

5.7. Sesión 7. Presentación de la gráfica de la estructura del carácter

5.7.1. Explicación de la gráfica de la estructura del carácter

Con el objeto de establecer claramente las distintas combinaciones que una estructura de carácter puede tener, se plantea ésta gráfica, donde en el cuadrante inferior horizontal se menciona cada uno de los tipos caracterológicos, y en el cuadrante vertical izquierdo se relacionan porcentajes del 0 al 100% (Anexo).

5.7.2. Ejecución de la gráfica de la estructura del carácter

A nivel grupal se pide ubicar el porcentaje de 0 a 100% donde cada participante localiza en cada tipo de carácter el punto porcentual asignado a sí mismos.

Posteriormente se traza una línea uniendo en forma progresiva todos los puntos.

Con esto se descubre la combinación de estructuras del carácter que cada persona tiene.

5.7.3. Formación de triadas

Se forman grupos de tres personas (triadas) solicitando que sean aquellos con mayor cercanía física en el momento del ejercicio para compartir sus experiencias sensaciones y emociones, esto facilita el análisis, la elaboración y la retroalimentación del proceso de los integrantes del grupo; así mismo, se forma una red de apoyo con la creación de vínculos que perduren después del cierre. En éstas triadas, se realizan roles rotativos a intervalos de 30 minutos de paciente terapeuta y observador, donde cada persona puede dar y recibir retroalimentación de su proceso, además de darse cuenta al observar el tipo de reacciones de sus compañeros y señalárselas posteriormente.

A partir de lo encontrado en la gráfica, cada persona elabora sus metas y tareas a futuro utilizando las ocho etapas de desarrollo de la personalidad de Erik Erikson. Esto lo llevan a cabo con la ayuda y participación de sus otros dos compañeros, logrando un consenso dentro de la triada que sirve de realidad objetiva para lo que cada persona se plantea realizar.

5.7.4. Presentación individual de la gráfica de la estructura del carácter y metas

A nivel personal, cada integrante muestra, explica y comenta ante todo el grupo su gráfica del carácter y sus metas. El facilitador así como los integrantes del mismo grupo interpretan y retroalimentan a cada persona.

Cuadro 7. Presentación de la gráfica de la estructura del carácter.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición sobre la gráfica de la estructura del carácter.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-12:30	Elaboración de la grafica de la estructura del carácter de cada uno de los participantes. (Anexo)
12:30-14:00	Formación de triadas para compartir, exponer su gráfica, elaboración de metas y recibir retroalimentación.
14:00-15:30	Comida
15:30-17:30	Presentación individual de la gráfica de la estructura del carácter y metas.
17:30-18:00	Asignación de tareas (practicar ejercicios, escribir un diario). Cierre.

5.8. Sesión 8. Presentación de la rutina de ejercicios de bioenergética

En esta sesión se expone en forma teórica y se efectúa la rutina de ejercicios de bioenergética con el objetivo de que los participantes ubiquen las ventajas de realizar periódicamente estos ejercicios y mantener un equilibrio energético corporal y emocional.

5.8.1. De pie, peso sobre ambas piernas

De pie, se colocan las plantas de los pies a la altura de los hombros con las rodillas flexionadas, brazos sueltos y boca abierta, sintiendo únicamente la sensación de estar de pie.



5.8.2. Ejercicios de ojos

De pie, en la misma postura anterior, se giran los ojos de derecha-arriba-izquierda-abajo, se realizan varios círculos lentamente. Se repite el ejercicio moviendo los ojos en la dirección opuesta varias veces soltando la voz al ejecutar esta maniobra y sin mover la cabeza. Esta maniobra relaja la tensión de los músculos oculares.

5.8.3. Ejercicios faciales

Con la misma postura, se mantiene la boca abierta, la lengua suelta, la cara se mueve intensamente de izquierda a derecha y de derecha a izquierda varias veces realizando sonidos guturales durante estos movimientos.

Este ejercicio está destinado a aflojar los músculos de la cara eliminando la máscara, con lo que se restaura la expresividad facial.

5.8.4. Estiramiento de cuello

Manos colocadas en la parte posterior de la cabeza entrelazando los dedos. Presionar hacia abajo con la manos, permitiendo que la cabeza se rinda plenamente a la presión.

Las rodillas se mantienen ligeramente flexionadas, la espalda recta y relajada, el peso va hacia delante y respiración profunda.

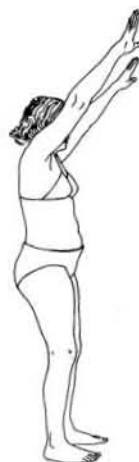
El objetivo es iniciar la relajación de la contención retenida en el cuello.



5.8.5. Posición básica de orientación

De pie, en la misma posición anterior, inclinar el cuerpo hacia delante, de modo que el peso repose sobre los metatarsianos de los pies. Las rodillas ligeramente flexionadas pelvis colgando, la parte superior del cuerpo, recta y relajada, elevar brazos y manos de frente por arriba de la cara. Realizar 4 o 5 respiraciones ventrales profundas y audibles. Dejar caer el fondo de la pelvis.

Este ejercicio produce orientación y alineación correcta del cuerpo ayudando a enfocar áreas que requieran atención.



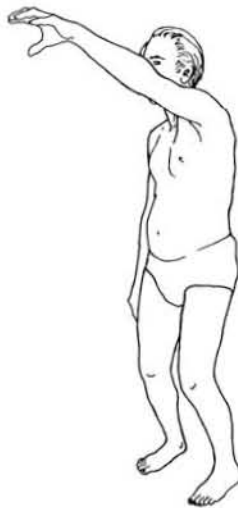
5.8.6. Estiramiento de brazos

De pie con las rodillas flexionadas, pierna separadas, pies paralelos, el peso del cuerpo va hacia delante, el vientre relajada, se 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 hacia abajo y un poco hacia delante. Se realiza un circulo lento con el brazo izquierdo hacia arriba, hacia delante, y hacia abajo, manteniendo el brazo lo más estirado posible para que trabaje el hombro.

Ejecutar la misma maniobra con el brazo derecho, extendiéndolo plenamente hacia atrás mientras el brazo izquierdo permanece extendido hacia abajo. Esta maniobra se repite una serie de veces.

Los brazos oscilan hacia delante, hacia abajo y a los lados. Se realizan exhalaciones e inhalaciones audibles durante éstos movimientos respirando cada vez más rápido en cada oscilación.

El objetivo de éste ejercicio consiste en relajar y soltar la tensión acumulada en hombros, brazos y espalda.



5.8.7. Sacudir manos

De pie, en la misma posición anterior, las manos extendidas se elevan de frente a la altura de los hombros, se agitan con intensidad y fuerza durante un minuto. Esto permite soltar la tensión creada en el ejercicio anterior.

5.8.8. Volando

De pie, piernas separadas a la altura de los hombros, pies paralelos, rodillas flexionadas, brazos extendidos a los lados con las palmas de las manos hacia fuera. Se mantiene esta postura todo el tiempo que sea posible.

La finalidad de esto, es hacer conciente el control del ego sobre el cuerpo sintiendo la carga energética.

5.8.9. El arco

Erguido, con los pies separados 45 cm, rodillas flexionadas, se mantiene el cuerpo erecto y respiración normal. Se colocan ambas manos en forma de puños en la región lumbar, el torso se moviliza hacia atrás sobre la cadera formando un arco corporal y permitiendo la vibración todo el tiempo que sea necesario, liberando la voz al exhalar con sonidos guturales.

El objetivo de éste ejercicio es iniciar la relajación del diafragma.



5.8.10. Rotación de caderas

Erguido, con los pies separados unos 30 cm, rectos y paralelos, rodillas ligeramente dobladas, y el peso del cuerpo sobre la mitad delantera de los pies. Los hombros caídos, el pecho blando, y el vientre hacia a fuera. Las manos se colocan bajo las caderas. En ésta posición se rotan lentamente las caderas en círculos de izquierda a derecha. El movimiento tiene lugar principalmente en la pelvis, y sólo en forma mínima se involucran el torso superior y las piernas.

Después de media docena de círculos de izquierda a derecha, invertir la dirección para realizar el mismo número de círculos.

El objetivo de éste ejercicio es sensibilizar la pelvis.



5.8.11. Contoneo de los patos

Se inicia en la misma posición que en el ejercicio anterior, pero doblando ambas rodillas por completo, manteniendo los pies planos sobre el suelo se desplaza el peso a la parte delantera de los pies sin alzar los talones. El cuerpo se inclina hacia delante y los glúteos se levantan hacia arriba.

Los glúteos se mueven de un lado a otro sin oscilar sobre las piernas ni mover la parte superior del tronco.

El objetivo de éste ejercicio es sensibilizar la pelvis.



5.8.12. Peso sobre una pierna

Con los pies paralelos a la altura de los hombros, pelvis suelta, vientre salido, cuerpo recto y relajado. Se dobla la rodilla izquierda y cae el peso del cuerpo sobre el pie izquierdo. El pie derecho descansa plano sobre el suelo. Posteriormente se alterna en la pierna derecha doblando la rodilla derecha. Se repite de nuevo sobre cada pierna.



5.8.13. De pie, peso sobre ambas piernas levantando talones.

Al igual que el ejercicio anterior, pero levantando los talones todo el tiempo que sea posible hasta que las piernas vibren.

5.8.14. Cuclillas.

Se doblan ambas rodillas plenamente de manera que quedes en cuclillas, eleva los talones ligeramente de modo que el peso de cuerpo recarga sobre los metatarsianos de los pies. Brazos extendidos hacia delante y el cuerpo inclinado de la misma manera.



5.8.15. Inclinación vibratoria hacia delante

De pie, con las piernas separadas 25 cm, los dedos de los pies vueltos hacia dentro. Inclinarsse hacia delante y tocar el suelo con dedos de ambas manos, rodillas ligeramente flexionadas y el peso del cuerpo en los pies. Permitir que la cabeza cuelgue lo más posible y con la respiración normal.

Enderezar y flexionar las rodillas en forma alternada hasta encontrar la vibración en las piernas.



5.8.16. Cuclillas profundas

Como continuación de la anterior, se extienden los brazos hacia delante lo más posible tocando ligeramente el suelo, se elevan los talones del suelo de modo que el peso recaiga sobre los metatarsianos. Se sostiene esta postura hasta donde el cuerpo lo permita, y posteriormente se reclina el cuerpo sobre las rodillas para descansar.

El objetivo de estos tres últimos ejercicios es crear arraigo y seguridad emocional.



5.8.17. Relajación

Acostado de espalda sobre el suelo, piernas extendidas, brazos y manos a los lados, cabeza y nuca relajados, inhalando y exhalando normalmente.

Cuadro 8. Presentación de la rutina de ejercicios de bioenergética.

HORARIO	ACTIVIDAD
10:00-11:00	Bienvenida y exposición teórica sobre las rutinas de ejercicios de bioenergética como seguimiento al proceso.
11:00-11:30	Sesión de preguntas y respuestas.
11:30-12:00	Receso
12:00-14:00	Realización de rutina de ejercicios de bioenergética
14:00-15:30	Comida
15:30-17:30	Formación de triadas para exponer, compartir y recibir retroalimentación.
17:30-19:00	Meditación guiada, cierre y despedida.

VI. CONCLUSIONES

Se comparó la teoría de la personalidad de Erik Erikson, que plantea las ocho etapas del desarrollo del yo desde la perspectiva del psicoanálisis con la estructura del carácter propuesta por Alexander Lowen en la terapia bioenergética.

Se encontraron elementos valiosos para efectuar un autodiagnóstico a partir de las etapas de desarrollo de Erikson y de la estructura del carácter de Lowen para la aplicación de estas a un taller de bioenergética, donde se procesan y elaboran estos elementos descubiertos en las personas.

Se realizó una revisión bibliográfica de éstas teorías y sus antecedentes para aclarar, analizar y proponer la psicodinámica, etiología y características del desarrollo de la personalidad así como de la estructura del carácter. El establecer esto permitió la propuesta del taller donde se aplican estos principios para facilitar la evaluación, crecimiento y desarrollo de los participantes.

Para el desarrollo del taller propuesto se realizó una recopilación de ejercicios de bioenergética de acuerdo a cada tipología del carácter con la finalidad de trabajar los bloqueos específicos de la coraza muscular en cada una de estas estructuras. También se elaboró una gráfica que resume la combinación de tipologías particulares en cada persona. Se finaliza con una rutina general de bioenergética.

La conexión mente-cuerpo facilita el desarrollo de la evolución de la personalidad, tanto al ubicar intelectualmente el evento traumático inicial y recordarlo, como el permitir la expresión corporal del mismo en la descarga energética donde se libera la carga de angustia contenida a través de los mecanismos de defensa. Además de esto permite mejorar la calidad de vida emocional de las personas con la práctica cotidiana y frecuente de los ejercicios planteados, provocando un nivel bajo y tolerable de angustia y permitiendo que las personas aumenten su grado de integración y funcionalidad con respecto al mundo que los rodea; trabajo, familia, pareja, amigos, salud, y sobre todo la relación consigo mismos a través del cuerpo.

Al comparar las teorías de Erik Erikson y Alexander Lowen queda de manifiesto el sentido evolutivo que imprime Erikson al plantear cómo en cada etapa de desarrollo existe un nuevo reto con tareas específicas a realizar, mientras que Alexander Lowen hace hincapié en aspectos psicopatológicos de las personas.

Al realizar el marco teórico y describir la estructura psíquica, se describe la propuesta de Freud donde establece tres instancias psíquicas: *ello*, *yo* y *superyo*, siendo el yo aquella parte del mecanismo psíquico que está en contacto con la realidad externa y que se desarrolla a partir del ello, esta instancia es mencionada de esta misma manera por todos los teóricos de psicoanálisis, mientras que, Alexander Lowen se refiere a ella como ego.

Freud planteó las etapas de desarrollo psicosexual a partir de la etapa oral y finaliza con la etapa genital en los inicios de la pubertad, en comparación con Erikson, quien describe una etapa inicial en el desarrollo de la personalidad a la cual llama Confianza contra Desconfianza, y además plantea tres etapas más, posteriores a la adolescencia en este desarrollo.

El ser humano como ente bio-psico-social es un todo donde se integran diferentes aspectos que inciden en el comportamiento en general, este trabajo es el resultado de la búsqueda de los elementos psíquicos y somáticos para el proceso evolutivo de las personas.

En la aplicación de este taller es necesario que los facilitadores sean psicólogos (as) que estén en contacto con las terapias psicocorporales contemporáneas, así como, familiarizados con las teorías de desarrollo de la personalidad y con el desarrollo psicológico donde la etiología como causa y elemento determinante influye en los efectos presentes de la realidad del individuo.

Una limitación en el taller propuesto, es el restringir la participación a adultos entre 21 y 60 años, así como manejar un criterio de exclusión a personas con antecedentes psiquiátricos, trastornos graves de la personalidad, psicosis en general, epilepsias y cardiopatías. Esto se plantea ya que en este tipo de población los ejercicios de bioenergética provocan reacciones emocionales

difíciles de contener y procesar, por lo cual no se sugiere la aplicación de esta técnica a este tipo de personas.

Además de esto, es importante encontrarse en supervisión, así como en su propio proceso psicoterapéutico individual.

Los espacios donde se efectúan estos eventos deberán ser lugares aislados y acondicionados para la realización de catarsis corporales donde existen descargas emocionales.

Se puede reconocer entonces la importancia de realizar este tipo de talleres utilizando diferentes teorías para enriquecer los resultados en el crecimiento de los participantes, donde se descubre que el cuerpo también recuerda en el pensar, sentir y hacer. En estos procesos se facilita la posibilidad de ayudar a las personas a movilizar su evolución obteniendo información adicional del material emocional infantil subconsciente olvidado y reprimido para la realización del respectivo “insight” y poder transformar de esta manera las cargas de angustia que limitan el desarrollo del potencial humano.

Al finalizar este taller, los participantes deberán continuar elaborando su carga emocional en su propio proceso individual

VII. REFERENCIAS

Addeo, E. G. y Burger, R. E. (1979). El lenguaje del ego. México: Editorial Diana.

André, S. J. 2005. Teoría primal y psicoterapia. <http://www.geocities.com/centroexperiencial/articulo/teo.htm>, consultado el 15 de octubre de 2005.

Boeree, C. G. (1998). Teorías de la personalidad. Tomado de la página electrónica de Psicología on line: <http://www.psiocologia-online.com/ebooks/personalidad/erikson.htm>, consultada el 16 de abril de 2006.

Brussel, J. A. y Cantzlaar, G. L. (1972). Diccionario de psiquiatría. México: Editorial CECSA.

Calcagno, M. (2006). Análisis bioenergético. Tomado de la página electrónica: <http://psicopaq.galeon.com/abio.htm>, consultada el 10 de abril de 2006.

Carver, C. S. y Scheier, M. F. (1997). Teorías de la personalidad. (3ra Ed.). México. Editorial Prentice Hall Hispanoamericana, S. A.

Cueli, J., Reidl L., Martí, C., Lartigue T. y Machaca, P. (1990). Teorías de la personalidad. (3ra Ed.). México: Editorial Trillas.

Cueli, J. y Reidl, L. (1976). Corrientes psicológicas en México. (2da. Ed.) México: Editorial Diógenes.

Dicaprio, N. S. (1989). Teorías de la personalidad. (2da. Ed.). México: Editorial McGraw Hill.

Dolto, F. (1990). La imagen inconsciente del cuerpo. (2da. Ed.). Buenos Aires: Editorial Paidós.

Erikson, E. (1966). Infancia y sociedad. (2da. Ed.). Buenos Aires: Editorial Horme.

Fadiman, J. y Frager, R. (1979). Teorías de la personalidad. México: Editorial Harla.

Fenichel, O. (1989). Teoría psicoanalítica de las neurosis. Buenos Aires: Editorial Paidós.

Frazier, S. H., Campbell, R. J., Marshall, M. H. y Werner, A. (1976). Diccionario de psiquiatría. México: Editorial Trillas.

Good, G. E. y Rabinowitz, F. E. (1992). Alexander Lowen: An Energetic Man. *Journal of Counseling & Development* 71:3-6.

Gudat, U. (1997). A therapist's understanding of bioenergetics. Tomado de la página electrónica The International Institute for Bioenergetic Analysis: http://www.bioenergetic-therapy.com/iibamain/about/theory_th.htm, consultada el 12 de abril de 2006.

Keleman, S. (1985). *Emocional anatomy*. Berkely, California.

Kurtz, R. y Prester, H. (1976). *The body reveals*. New York: Harper & Row, Publishers.

Laplanche, J. y Pontalis, J. B. (1993). *Diccionario de psicoanálisis*. Barcelona: Editorial Paidós.

Lentes, A. (1992). Psychopathy, II. In: *Energy & Consciousness*. *International Journal Of Core Energetics*. 2, 1: 51-71.

Lowen, A. (1977). *Bioenergética*. México: Editorial Diana.

Lowen, A. (1980). *Miedo a la vida*. Buenos Aires: Editorial Era Naciente.

Lowen, A. (1984). *La depresión y el cuerpo*. (2da. Ed.). Madrid: Alianza Editorial.

Lowen, A. (1985). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Editorial Herder.

Lowen, A. y Lowen, L. (2000). Ejercicios de Bioenergética. Barcelona: Editorial Sirio S.A.

Pierrakos, J. C. (1987). Core Energetics. California: Editorial LifeRhythm Publication.

Pumpian-Midlin, E. (2002). Anna Freud y Erik Erikson. Contributions to the theory and practice of psychoanalysis and psychotherapy. EBSCO publishing.

Ramírez, J. A. (1998). Psique y Soma: Terapia Bioenergética. Bilbao: Editorial Desclée de Broker, S. A.

Reich, W. (1949). Análisis del carácter. (3ra Ed.). México: Editorial Paidós.

Reich, W. (1973). The function of the Orgasm. New York: Editorial Farrar & Strauss.

Reich, W. (1991). La orgonomía. Valencia: Publicaciones E.S.T.E.R.

Smolar, G. (1999). Mentalidad nueva en cuerpo viejo. Tomado de la página electrónica Campo Grupal: <http://www.campogrupal.com/smolar.html>, consultada el 10 de abril de 2006.

Szyniak, D. (1999). Los duelos en el cuerpo. Tomado de la página electrónica Campo Grupal: <http://www.campogrupal.com/duelos.html>, consultada el 10 de abril de 2006.

VIII. ANEXOS

GRÁFICA DE LA ESTRUCTURA DEL CARÁCTER

