



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DIVISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSGRADO**

**SOMA, TRANSFORMACIÓN Y CONSCIENCIA EN EL
PROCESO TERAPÉUTICO**

T E S I S

QUE PARA OPTAR POR EL GRADO DE MAESTRA EN PSICOLOGÍA CLÍNICA

**PRESENTA:
MARÍA JULISSA CHÁVEZ GUERRERO**

**DIRECTORA:
DRA. GABINA VILLAGRÁN VÁZQUEZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
COMITÉ:
MTRO. ARTURO MARTÍNEZ LARA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DR. JOSÉ FRANCISCO FERNANDEZ DÍAZ
FACULTAD DE PSICOLOGÍA
DR. JAIME WINKLER PYTOWSKY
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**



Universidad Nacional
Autónoma de México



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.



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

**A la Universidad Nacional Autónoma de México.*

**A la facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México.*

**A la Doctora Gabina Villagrán, por el acompañamiento empático, cálido y profesional, pero sobre todo por la presencia plena en cada encuentro.*

**Al Doctor Jaime Winkler, porque la palabra fundamental Yo-Tú cobra verdadero significado cuando se tiene el honor de conocer e intercambiar pareceres con usted.*

**A mis guías inestimables, gracias por su lectura, orientación y calidad humana: Maestra Patricia Paz De Buen, Maestro Arturo Martínez y Doctor José Francisco Fernández.*

**A los dos seres humanos que con su energía hicieron posible la internalización y organización del mundo, Hilda Guerrero (q.p.d) y Julio Chávez, mis amados padres.*

**A Lalis (q.p.d), Lorena, Julio, Etna, e Hilda, porque cuando digo hermanos, digo identidad colectiva y amor profundo. *A mis sobrinos Gael, Aranza, Paola, Ademir, Dante y Mónica, la chispa de mi existencia.*

**A mis queridos compañeros de correrías psicoterapéuticas.*

**A ti, conexión con el sentido de lo cotidiano y los ciclos de vida, pequeña Bu.*

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	5
Introducción	6
CAPÍTULO 1 Psicoterapia, sentido y fin.	10
1.1 Historia de la práctica psicoterapéutica	10
1.1.1 Griegos	12
1.1.2 Edad media	15
1.1.3 Renacimiento	17
1.1.4 Ilustración	18
1.1.5 La psicología en el siglo XIX y XX	19
CAPÍTULO 2 Sociedad y psicoterapia.	30
2.1 Caracterización de la sociedad y el hombre contemporáneos	30
2.1.1 La velocidad de cambio y frustración	39
2.1.2 La psicoterapia y su papel en la sociedad contemporánea	41
CAPÍTULO 3 Contribuciones de Wilhelm Reich al Soma	47
3.1. Carácter	47
3.1.1 Influencia de Freud para la construcción del análisis del carácter	48
3.1.2 Carácter y coraza.	50
3.1.3 Vegetoterapia caracterooanalítica en la propuesta de Wilhem Reich	58
CAPÍTULO 4 Modelos de intervención contemporáneos	62
4.1 Psicoanálisis y cuerpo	63
4.2 Psicología funcional del sí	65
4.3 Estilos de carácter en autores contemporáneos	67
4.3.1 Alexander Lowen	68
4.3.2 Stephen Johnson	74

4.3.3 Ellsworth Baker 1967	79
4.3.4 Stanley Keleman 1988	81
4.3.4.1 La estructura densa	82
CAPÍTULO 5 Soma, un camino para la generación de conciencia en la sociedad	84
5.1 Psicoterapia y neuronas	87
5.2 Dualidad cuerpo-mente	93
5.3 La atención plena	97
CAPÍTULO 6 Conclusiones	109
6.1 Alcances y limitaciones	109
Conclusiones	118
Referencias	124

Resumen:

Esta revisión teórica tiene como objetivo exponer un panorama actual y fundamentado sobre la ampliación de la toma de conciencia, a partir del proceso de psicoterapia que interviene sobre el Soma. Para tal fin fue necesario hacer una retrospectiva histórica y dejar clara la finalidad de la psicoterapia en el contexto de la sociedad actual. Consecutivamente hay una revisión sobre los principales exponentes de las corrientes psicocorporales y su aportación al proceso clínico para la toma de conciencia. El trabajo con el Soma ha implicado la reflexión sobre el dilema teórico ante la concepción cuerpo-mente, tanto en la época actual, así como en diversos momentos de la historia.

Las propuestas asentadas en estudios sobre neurociencias son fundamentales para el trabajo en psicoterapia, ya que existe evidencia de que prácticas como mindfulness (atención plena), inciden en el bienestar humano: estados emocionales disfuncionales, procesos cognitivos y sintomatologías físicas por enfermedades crónicas.

Finalmente, se elaboró un análisis de los alcances y limitaciones del presente trabajo, en donde la reflexión gira en torno a la necesidad de fundamentar el proceso psicoterapéutico que interviene sobre el Soma, a partir de la realización y difusión de investigación teórico-empírica.

Palabras clave: soma, conciencia, bienestar, enfoques, sociedad, psicoterapia, dualidad, neurociencias, atención plena, intervención, proceso.

Abstract:

The objective of this theoretical review is to state a current and fundamented overview about the expansion of awareness, from the psychotherapy process involved on the Soma. To that end, it was necessary to make a historical retrospective, and to clarify psychotherapy's purpose in the context of today's society. Consecutively, there is a review of the leading exponents of psychocorporal currents and their contribution to the clinical process that leads to awareness. Working with the Soma has involved reflection on the theoretical dilemma before the mind-body conception, both in the present day and at various times in history.

Currently, proposals settled in neuroscience studies are essential for psychoterapy work, as there is evidence that practices such as mindfulness affect human welfare: dysfunctional emotional states, cognitive processes, and physical symptoms due to chronic diseases.

Finally, an analysis was made of the scope and limitations of the present paper, in which reflection revolves around the need to base the psychotherapeutic process involved on the Soma, from the production and dissemination of theoretical and empirical research.

Keywords: soma, consciousness, welfare, approaches, society, psychotherapy, duality, neurosciences, mindfulness, intervention, process.

Introducción

El fin de la segunda guerra mundial genera nuevas necesidades para las sociedades que participan de la misma, dos de estas son: reactivar la economía en diversos países, así como implementar estrategias para la solución de secuelas emocionales en los sujetos que resultaron afectados.

En el contexto de la posguerra surge el reconocimiento de los psicólogos como profesionales que apoyan para el reclutamiento de personal en empresas, así como para la indagación, diagnóstico y tratamiento de los desórdenes emocionales.

La psicología clínica opera a través de la psicoterapia, siendo ésta última el proceso para aliviar problemas emocionales, donde participa una persona debidamente entrenada, que establece una relación profesional con el o los consultantes, interviniendo sobre patrones de trastorno de la conducta, así como en la promoción de la cura, crecimiento, desarrollo personal y la ampliación de conciencia. También es un proceso de comunicación, dentro de un medio social, es compartir espacio como parte de un proceso que genera encuentro (Ortiz, 1996).

La evolución filogenética de la especie humana puede dar cuenta de la necesidad de ser visto por el otro, el cerebro y sistema nervioso generan la posibilidad de conexión social, parte fundamental en la resolución de conflictos y de protección del individuo y de los grupos. La psicoterapia muestra una fuerte relación con esa capacidad para el encuentro social de nuestra especie.

El orden de la presente investigación inicia con una retrospectiva general sobre la historia de la psicoterapia, periodos que abarcan desde la prehistoria, griegos, Edad Media, Renacimiento, Ilustración y época moderna. Pone acento sobre la búsqueda de conciencia a través del otro y la forma de intentarlo según las características de las sociedades a través del tiempo.

La psicoterapia como tal surge en el siglo xx, ha pasado por varios enfoques y sus particulares formas de intervención. Es pertinente aclarar que es sólo a través de la presencia total del usuario que todas estas corrientes realizan su intervención, por lo que el cuerpo es el medio de expresión absoluto y necesario.

Para los fines del presente trabajo, es pertinente enfatizar que cada corriente muestra un marco teórico metodológico que no implica el uso del cuerpo como objeto de estudio e intervención propiamente dicho.

El primer modelo que impulsa a la psicoterapia es el psicoanalítico, hacer consciente lo inconsciente para trabajar con resistencias y lograr eliminar la neurosis. La represión de los instintos básicos como una forma de negociar con el mundo. Es decir, se parte de la base biológica para hacer dicho trato entre el entorno y las necesidades corporales. La teoría psicoanalítica muestra un fundamento en lo corporal, sólo que su técnica es el análisis verbal.

Varios de los discípulos de Sigmund Freud trataron de dar respuestas y aportaciones al buen logro de la psicoterapia, uno de ellos es Wilhem Reich, quien enriquece el método tratando de ir más allá de volver consciente lo inconsciente mediante el psicoanálisis de lo verbal (simbólico), ya que hace énfasis en privilegiar la experiencia emocional que surge de la memoria corporal, material que es necesario comprender junto con las resistencias para su descubrimiento y transformación hacia la homeostasis. Por lo tanto la indagación no podría dejar de lado las ideas de Reich, pues representan la base para los siguientes exponentes de la corriente psicocorporal (neo y post reichianos), los cuales muestran interés en una psicoterapia que destaca al cuerpo como la fuente de transformación y bienestar.

El objetivo del presente trabajo es poder destacar el proceso que interviene sobre el Soma¹ como un camino para la toma de conciencia, es decir, de la capacidad del ser humano para expandir el conocimiento que puede tener de sí mismo, a

¹ Concepto que define mejor la integración cuerpo-mente.

través de la expresión de su estructura caracterial, no sólo en la forma de pensar, sino de sus sensaciones en corrientes vegetativas, emociones y la autorregulación a través de la corteza prefrontal; de tal suerte que le permita una reorganización que equilibre su ser total: *Soma*.

La psicoterapia se nutre del análisis de los eventos que impactan al usuario y a la sociedad en la que habita: contexto ambiental, socio-económico, afectivo y político. El profesional que se forma en esta disciplina, ha de tener siempre en la mira el entorno del individuo.

La sociedad actual presenta retos significativos para los psicoterapeutas, ejemplo fundamental son las redes de comunicación en la era globalizada, extienden el enlace a todo el planeta y mantienen la información de sucesos justo en el momento que ocurren. Dichas formas de comunicación modifican la interacción y reacción de los individuos. Para Baudrillard (1978), las noticias llegan con gran velocidad y sus consecuencias pueden ser vistas en el momento casi de su desarrollo, somos una aldea global, por lo que tal velocidad no deja tiempo y espacio para la historia. Paradójicamente esas formas de interactuar no siempre generan una comunicación real, afectiva y empática. Porque la globalización desde lo tecnológico, económico y social, aleja de la realidad, del momento presente. Existe la tendencia a que cualquier suceso se convierta en espectáculo u objeto de consumo. Teóricos como Baudrillard (1978), Bauman (2007), Sloterdijk (2003), entre otros, nos llevan a cuestionarnos sobre el destino de las sociedades que habitamos.

Otra situación es la concentración de los servicios básicos en las grandes urbes y cantidades mayores de población demográfica.

Aquí regresamos a Reich como psicoterapeuta que inserta el cuerpo de los sujetos en un discurso social. Genera la teoría y técnica del análisis del carácter a partir de la intervención sobre las tensiones, respiración limitada, así como postura corporal musculo esquelético; todo esto en conexión con la historia de la infancia y su impacto en el momento presente.

El psicoanalista es parte de las sociedades que habita, por lo que tiene la obligación de analizar y analizarse a sí mismo desde un trabajo profundo de psicoterapia personal, así como de la revisión constante de la ética de su trabajo.

En la necesidad de fundamentar la intervención sobre el soma, se plantea de modo general la mirada de autores que retoman los postulados que propuso Reich. Como una forma de sistematizar y explicar la dinámica de las diferentes formas de actuar de los seres humanos, varios investigadores neo y pos reichianos hacen esfuerzos por clasificar el carácter, así como el gasto energético que cada persona requiere para interactuar con el mundo.

Casi al final del escrito se presenta una revisión sobre los nuevos aportes de las neurociencias, disciplinas que dan explicación mucho más detallada de la manera en que el trabajo en psicoterapia incide en el comportamiento y emocionalidad de las personas. Dentro de los nuevos sistemas que apoyan el trabajo que interviene con el soma en psicoterapia se encuentra: mindfulness (atención plena), sistema que permite estar conciente en el momento presente, con aceptación, curiosidad, sin juicio e interés, en donde lo fundamental es el manejo de la respiración como recurso de relajación y conexión con la experiencia presente. La teoría polivagal (Porges, 2012) que impacta en las ideas sobre la forma en que el ser humano enfrenta el peligro a partir del uso del sistema vagal. La terapia sensorio motriz en el manejo del trauma, haciendo uso de teorías cognitivo conductuales y la conformación del cerebro trino en el ser humano (Ogden, 2009).

Por último es necesario reconocer los alcances y limitaciones de los enfoques que intervienen con el cuerpo y de la propuesta misma del presente documento, de tal suerte que se pueda seguir generando reflexión sobre la necesidad de continuar un trabajo teórico con base en la investigación empírica.

CAPÍTULO 1

Psicoterapia, sentido y fin.

1.1 Historia de la práctica psicoterapéutica

El presente capítulo destaca el desarrollo histórico de la psicoterapia como un proceso, cuyo objetivo fundamental es generar el bienestar afectivo de los seres humanos. Es oportuna la reflexión sobre la concepción de bienestar y apoyo en cada etapa de la historia, pues permite apreciar la importancia del surgimiento y permanencia de la psicoterapia actual. “Los grandes acontecimientos no pueden surgir sin las prácticas ideológicas o creencias utópicas inscritas en la cotidianeidad” (Olivier, 2004 p. 72).

Generar una reflexión sobre la pertinencia del trabajo con psicoterapia requiere antes que nada, introducir al lector al tema en sus generalidades y especificidades, así como su sentido, es decir, el para qué de la existencia de la psicoterapia. Al entender hechos pasados es factible comprender el presente de la psicoterapia y tal vez contar con elementos de prospectiva.

La psicoterapia es parte fundamental del trabajo de la psicología clínica. Díaz (2002, en Olivier 2004), reflexiona sobre la importancia de entender la historia de la psicología como un reflejo de la vida de los seres humanos que han luchado con medios y circunstancias diferentes pero con valores, ideales que pueden ser casi idénticos a los que se persiguen en la época contemporánea.

La psicoterapia tiene su razón de ser desde el momento en que se piensa que el ser humano enfrenta problemas intra e interpersonales, que es dependiente de su cultura y sociedad para resolver dichas dificultades. Los seres humanos han ido evolucionando a través de la historia, de acuerdo a las necesidades de la sociedad

se han creado diversas disciplinas con objetivos específicos según el área que requiere mayor fortaleza.

El ser humano al enfrentar la fuerza de la naturaleza trata de hacer uso de la misma, pero también de cuidarse y lograr explicaciones de todo aquello que no puede controlar, esto lo ha llevado a cuestionarse de manera permanente sobre sus actos internos y externos. Ortega (1998), expone que la filosofía tiene como tarea enfrentarse a todo problema que surge para la humanidad, dilemas sin solución que no ha de resolverlos, pero sí cuestionarlos, es el esfuerzo intelectual de abordar las grandes preguntas. Por eso la filosofía es la ciencia más antigua de la cual se desprenden todas las demás disciplinas que ha creado el hombre.²

Winkler (1990), destaca que la psicoterapia mantiene permanente cuestionamiento sobre el sentido de vida y el comportamiento humano, se vale del método clínico es decir, indaga, diagnostica, pronostica y prescribe tratamiento. Se nutre de la filosofía y del método clínico de la medicina.

“La palabra “clínica” deriva del griego “kliniké” la que a su vez se origina en “kline” (lecho), es decir, el médico asistiendo a su enfermo al lado del lecho” (Winkler, 1990 p.1).

Actualmente la concepción de la psicoterapia sugiere: acompañamiento y necesidad de ser apoyado por el otro. Desde épocas primitivas en la historia del hombre existe la ayuda al bienestar del otro. El simple hecho del diálogo, puede llevar al cuestionamiento de preguntas fundamentales del ser. El psicoterapeuta en la actualidad ha sustituido en buena medida la visita al confesor, al sanador o al chamán.

El ser humano requiere compañía, que se le escuche y tener significado a través del otro, entonces, tal parece que pudiéramos concluir que el proceso psicoterapéutico es tan antiguo como el hombre mismo.

Loredo (2005), presenta una reflexión interesante sobre la historia de la psicoterapia, acepta que el origen de la misma se fundamenta en la medicina y

² Durante todo el documento se aludirá, por cuestión de redacción, en masculino, para mencionar ambos géneros: masculino y femenino.

filosofía, por otro lado expone que las relaciones socioculturales son las que definen al sujeto y el sistema de valores imperantes en cada momento histórico, en sí, las principales necesidades afectivas, fisiológicas y materiales.

Medicina, filosofía y sistema de valores sociales han sido retomados por la psicología como fundamento para llegar al trabajo clínico y especializarse cada vez más en la indagación, diagnóstico, operación y evaluación a través del trabajo psicoterapéutico.

1.1.1 Griegos

Mueller (2003), a través de investigación y análisis documental, logra un estudio profundo del origen de la psicología, destaca que la primera aproximación a la disciplina está signada por la creencia de la existencia del alma. Es la forma en la cual se explica lo ocurrido en eventos como los sueños, el nacimiento, la muerte y los delirios. El hombre toma consciencia de su realidad en el mundo a partir de reconocer que la vida de cualquier ser vivo pierde su alma con el último aliento.

A través de acciones empíricas los seres humanos de las sociedades primitivas fueron desarrollando rituales, como alternativas para lograr la cura o sanación. Estas acciones estaban relacionadas con modelos explicativos basados en la fuerza de lo sobrenatural.

Muller (2003), analiza que en los pueblos primitivos existe una actitud animista que surge cuando tratan de comprender los eventos que no tienen explicación inmediata. Tiene que ver con poderes misteriosos que llegan a modificar el destino de la vida. Se relacionan con fuerzas de la naturaleza donde las prácticas religiosas tienen como objetivo contener, explicar y apaciguar dichos fenómenos naturales. Entonces el bienestar para los hombres radica en poder mantener armonía y control sobre fuerzas externas que dominan y amenazan la existencia.

Otra de las prácticas más antiguas que se proponía para lograr la salud o bienestar en quienes presentaban enfermedad o alteraciones de su comportamiento, fue el chamanismo.

El malestar era atribuido a un fenómeno de posesión del alma del afectado. Los rituales a manera de ceremonia eran llevados a cabo por el hechicero o chamán,

era la forma de regresar el alma y expulsar el demonio que la poseía (Almendro, 2005).

Según Almendro (2005), en el neolítico surge el chamanismo, que puede considerarse como el origen de todas las religiones. Algunas de las prácticas chamánicas de la religión griega fueron copiadas más adelante por la religión romana.

El chaman es una persona que alcanza estados de conciencia no ordinarios y -a través de ellos- adquiere la información que el paciente o la comunidad necesitan para sanarse. Los curanderos, por lo tanto, hacen visibles y públicos los sistemas de fantasía simbólica que están presentes en la psique de cada miembro de la sociedad (Campbell, 1997 p.97).

Pero son los griegos quienes con su dedicación por la filosofía darán el peso fundamental sobre la necesidad de explicar el alma, la esencia interior del hombre sus debilidades y fortalezas para lograr la mayor perfección. Una de las disciplinas que dará las bases para la aparición de la psicología es precisamente la filosofía por su profunda y amplia reflexión sobre el ser.

En la antigua Grecia, el periodo que va del 1100 a 700 a.C., impera el mundo homérico que se basa en héroes cuya misión es realizada en lo terrenal, por lo que los hombres aspiran a ser como los dioses fuertes y valerosos. (Mueller, 2003). El hombre está en el mundo para cumplir el ciclo que desde antes han determinado los dioses para él, por lo que cada individuo tiene que buscar esa perfección a través del esfuerzo físico.

En época helenística (400 a.C. – 100 a.C.), el cuidado de sí mismo es fundamental. Platón aspiraba que los hombres cuidaran de sí como preparación para la vida adulta, se impone el modelo médico: cuidarse es un modo de vivir. No hay diálogo sino la escucha atenta al maestro y posteriormente la escucha al propio yo como un examen de conciencia. El fin ya no es purificarse, sino mantener presentes las acciones adecuadas. El escucharse a uno mismo

promueve encontrar los principios de acción para detectar errores y reajustar la vida para lograr el éxito (Loredo, 2010).

Parte de un proceso psicoterapéutico es la escucha y el autoconocimiento, por lo que se puede apreciar que los griegos tenían claro lo importante de la escucha como herramienta de desarrollo, sólo que en esa época la meta era la depuración y luego la virtud en las acciones del individuo.

Al consultar la historia de los antiguos griegos, se aprecia que la esencia humana conceptualizada como alma, tiene diferentes explicaciones, desde los Jonios era el pneuma (halito de vida), mientras que para Empédocles existían elementos naturales (fuego, aire, agua y tierra), generadores de energía. Anaxágoras habla de un principio del nous como el espíritu o inteligencia universal, identificado con la divinidad (Mueller, 2003).

Los estoicos reflexionan sobre su actuar cotidiano en cuanto a lo que se debe y no se debe hacer y detectan los errores cotidianos para reajustarse. Ahora bien, los estoicos explicaban las aptitudes del alma como la tensión gradual del pneûma, en la cual estaban contenidos los sentidos, imaginación, pensamiento y deseos. Los malestares venían del exterior y eran transportados por dichos elementos hacia el centro del alma que era el corazón (Mueller 2003).

Hipócrates es otro de los personajes importantes en la historia de la psicología, ya que da cuenta del origen de la medicina. En la Grecia antigua la medicina era practicada de un modo sacerdotal, los templos eran lugares sagrados y venerados porque propiciaban la salud. Hipócrates da a conocer la teoría de los cuatro humores en los que se divide la funcionalidad de la totalidad del ser: sangre (corazón), flema (el cerebro), bilis amarilla (hígado) y bilis negra (el bazo) (Mueller, 2003).

Para finalizar con el tema de la concepción de bienestar en los griegos, es interesante resaltar el análisis que hace Campbell (1997), con respecto al uso de los mitos a lo largo de la historia del hombre como búsqueda de autoconocimiento, ya que para el autor existen patrones comunes a todos los pueblos que se identifican en la mitología por eso utiliza el concepto de monomito para designar estos paralelismos de todas las culturas.

Campbell (1997), señala que en toda mitología existe el equivalente al héroe, buscador de crecimiento interior. Acceder al crecimiento es librar pruebas fundamentales. Cada miembro de la sociedad puede ser protagonista de dicho desarrollo al atreverse a pasar por las siguientes etapas:

- El mundo normal del héroe antes de iniciar la partida.
- El héroe se enfrenta a un dilema.
- Resistencia del llamado por tener miedo.
- El héroe encuentra un guía que lo impulsa para el llamado.
- Abandono del mundo ordinario para entrar en la aventura.
- Enfrentar pruebas, con aliados y afrontar enemigos, aprender las reglas de la vida.
- Triunfos en sus retos.
- La crisis más grande de la aventura, de vida o muerte.
- Quien enfrenta a la muerte ha dejado atrás al miedo, es el momento de la recompensa.
- El héroe regresa al mundo ordinario.
- Resurrección del héroe y debe usar todo lo aprendido.
- Regreso a su hogar con la verdad, que le ayudara a su gente en ese mundo ordinario.

1.1.2 Edad Media

Durante la edad media la explicación de la vida sigue gobernada por la concepción del alma humana, sólo que los comportamientos inadaptados a la ideología imperante están juzgados con base en las creencias mágicas, en donde la brujería forma parte de los ritos arcaicos. Incluso a la llegada del cristianismo, la brujería seguía siendo una práctica alternativa que lentamente fue decreciendo en fuerza debido a la persecución de quienes se les relacionaba con prácticas demoniacas u oscuras. La influencia religiosa cobra mayor relevancia para la resolución de conflictos existenciales y morales (Mueller, 2003).

La religión cobra fuerza como la estructura que soporta no solo la moralidad, sino la emocionalidad en conflicto, reconforta al creyente, pero también lo juzga y

condena. Es lo moral en occidente que se hace cargo de los conocimientos imperantes de la época, tanto en el plano científico, como en el religioso y emocional.

La edad media ocurre entre el siglo V al VX; una de sus características es el advenimiento del cristianismo como institución dominante de la ideología social y moral (Mueller, 2003).

El pecado se constituye en la raíz de todo mal y la confesión es el procedimiento para evitarlo. Existían dos formas de acabar con el pecado: por un lado estaba la inquisición, que promovía la persecución de los herejes y brujas para capturarlos, éstos eran sometidos al procedimiento de la purificación, con base en castigos que podían llegar al extremo de torturarlos o quemarlos vivos. Por otro lado estaban los que animaban a alejarse del pecado de un modo más personal y humanitario (Flores, 2008).

Loredo (2005), habla de la confesión como una tradición que tiene que ver con el autoanálisis y la rendición de cuentas a uno mismo. Es el cristianismo la religión que salva, libera de las tentaciones y culpas. Hay una tendencia a reconocerse como pecador y por otro lado está la obediencia que anula la individualidad.

El fundamento de la técnica de confesión, es la información y la obediencia de todos los pensamientos al director espiritual y la obediencia total al mismo. Verbalizar es una forma de sentirse protegido (Loredo, 2005).

Los demonios trastornan mentalmente a los poseídos. Ignacio de Loyola promovió "Ejercicios Espirituales" que de manera mucho más amable, buscaban el cambio personal en lo espiritual y en la vida cotidiana (Ruiz y Cano, 2007).

La psicoterapia como clínica, encuentra su origen en la medicina. Foucault (1996), ubica que antes del uso del lenguaje escrito la clínica o conocimientos sobre salud, se transmitían de generación en generación por la tradición oral. Antes de ser un saber, la clínica era una forma de relacionarse entre los hombres, su decadencia fue surgiendo cuando se crea la escritura y el secreto para unos cuantos. Inician las prohibiciones, un ejemplo interesante es expuesto en la novela El nombre de la rosa de Umberto Eco (2010), ambientada en el siglo XIV, aborda

asuntos paganos que eran considerados prohibidos, pero a la vez celosamente resguardados bajo la tinta envenenada.

La constante en la Edad Media era el control del mal externo que asechaba en todo momento a los seres humanos. El miedo era el fundamento para comprender la falta o presencia del bienestar.

1.1.3 Renacimiento

Mientras que en la Edad Media el conocimiento de los comportamientos y malestares humanos fue relegado a fuerzas demoniacas, durante el renacimiento comienzan a ocurrir nuevas reflexiones y formas de percibir la vida. El ser humano sigue en el cuestionamiento y búsqueda de explicaciones acerca del alma humana.

En un proceso de transformación social e ideológica ya para el período comprendido entre siglo XVI y XVII aparecen hombres de notable talento intelectual que se encargan de cuestionar y brindar mayores elementos a las explicaciones demonológicas. Se trata de comprender desde otro punto de vista los malestares mentales que aquejan a la humanidad.

Paracelso es uno de los primeros en rechazar la causa divina como origen de las enfermedades mentales. La ciencia da un giro y el humanismo cobra relevancia como una forma de descubrir nuevos conocimientos sobre la complejidad del ser y del mundo (Mueller, 2003).

La religión católica sigue presente como guía espiritual de los hombres, pero la enfermedad es considerada como un componente natural de la vida y su remedio, por lo tanto, es también un elemento natural, a cada enfermedad una planta o un mineral. Así, en este momento histórico la alquimia es la ciencia que busca el perfeccionamiento entre la tierra y el cielo. El hombre puede mejorar lo que la naturaleza le entrega (Mueller, 2003).

Paralelamente a los desarrollos anteriores se va humanizando la asistencia hacia los enfermos mentales. El hombre es una creación de Dios no es un elemento desprendido de la divinidad. Es libre de sus decisiones y responsable de sus actos y no tiene que tener forzosamente un destino fatal (Ruiz y Cano, 2007).

1.1.4 La Ilustración

En cada etapa de la historia la concepción de hombre ha generado diversas interpretaciones y comportamientos ante los conflictos afectivos del otro. El siglo XVIII tuvo sus especificidades sobre la búsqueda del bienestar afectivo.

Foucault (1996), hace un análisis del origen de la clínica a partir de los últimos años del siglo XVIII, la forma en que se mira la enfermedad, los discursos sobre su clasificación, concepción y sistematización para encontrar explicaciones y tratamientos efectivos. Para el autor los primeros clínicos surgen en el momento en que deciden organizar de un modo diferente su percepción de la enfermedad cuando... "una mirada milenaria se detuvo en el sufrimiento de los hombres"

(Foucault, 1996, pág. 5)

Entre el año de 1755 a 1900 existe la teoría de la enfermedad nerviosa basada en el fluido desconocido, que poco a poco es remplazada por el concepto de energía mental (Feixas y Miró 1993). Cabe aclarar que en éste periodo la ciencia se regía por la filosofía positivista, en donde lo objetivo y medible eran fundamentales, pero sobre todo que la metodología de investigación estaba mucho más influenciada por la medicina y las ciencias exactas, entonces la dualidad mente cuerpo eran estudiadas de forma independiente. Lo racional es básico para el estudio del hombre.

Es gracias a Philippe Pinel (1745-1826) que se modifica el tratamiento de los enfermos mentales, dando lugar al trato humanitario. Además que se comienza a identificar a las enfermedades como cerebrales y nerviosas.

Pinel, considerado como el padre de la psiquiatría, hace la transición del concepto de enfermedad nerviosa a neurosis; ésta última asociada a una alteración del sistema nervioso, como parte de las enfermedades mentales. Sin embargo, no genera una definición muy clara de lo qué es neurosis, sólo hace énfasis en que

son enfermedades mentales sin lesión cerebral. La noción de neurosis acuñada durante el siglo XVIII dista mucho de la concepción actual. (Fexias & Miró, 1993).³

El bienestar afectivo es acogido por la filosofía positivista y su necesidad de reorganizar, clasificar la enfermedad, con base en la percepción de síntomas al alcance de la mirada del médico. La enfermedad ha de contar con un espacio objetivo.

Es pertinente hacer énfasis en lo que se anhelaba en el siglo de La Ilustración:

...a finales del siglo XVIII en la filosofía de las Luces y en la Revolución Francesa. El progreso de las ciencias, de las artes y de las libertades políticas liberará a toda la humanidad de la ignorancia, de la pobreza, de la incultura, del despotismo y no sólo producirá hombres felices sino que, en especial gracias a la Escuela, generará ciudadanos ilustrados, dueños de su propio destino (Lyotard, pp.97).

1.1.5 La psicología en los siglos XIX y XX

Farr (en De la Rosa, Meza y Vázquez, 1988), da cuenta del reconocimiento de la psicología como ciencia experimental cuando el psicólogo Wundt inaugura el primer laboratorio científico en Leipzig 1879. Wundt promueve la psicología como una ciencia independiente, la cual utiliza métodos experimentales derivados de la fisiología para su aplicación en problemas planteados por la filosofía.

Con el nacimiento de la psicología como ciencia del comportamiento, la culpa y el pecado dejan de ser las principales explicaciones de las conductas negativas; en su lugar existen los conceptos de trastorno y disfuncionalidad. Ya en el siglo XIX se habla de enfermedad para entender los malestares que se producen en el área afectiva de los seres humanos. Los médicos cobran relevancia como autoridades morales y de salud para los miembros de la sociedad. Para la psicología clínica el

³ Actualmente la neurosis es conceptualizada como un trastorno mental sin una base orgánica demostrable, en la cual el paciente puede tener la capacidad de evaluarse a sí mismo, estando conectado con la realidad. La conducta puede ser afectada seriamente, pero se mantiene dentro de límites sociales aceptables; pues la personalidad no está desorganizada.

Para Reich tienen que ver con un conflicto entre las fuerzas internas que buscan su expresión en el ambiente sociocultural, mientras que éste último demanda la inhibición de las mismas (Reich, 1991).

paciente se vuelve un sujeto al cual hay que apoyar desde una perspectiva de la teoría y la técnica terapéutica (Loredo, 2005).

Lo que llamamos psicoterapia contemporánea tiene su inicio a mediados del siglo XIX. Las psicoterapias evidencian los problemas psíquicos, las emociones y los procesos inconclusos. La palabra terapia tiene que ver con las causas y el tratamiento de enfermedades (Fexias y Miró, 1993).

La psicología, como una disciplina que tiene sus raíces en la filosofía y en la medicina, ha generado un valioso aporte para la sociedad: la psicoterapia. La cual ha tomado especial importancia para las sociedades contemporáneas como una alternativa para resolver conflictos afectivos.

Tallaferro (2004), destaca que a mediados del siglo XX se llega a la conclusión de que el bienestar del hombre ha de ser integral, es decir, física y de una adecuada adaptación al medio socio-económico. Con el descubrimiento del origen de las neurosis realizado por Freud a finales de siglo XIX y principios del XX, éstas se convierten en la principal afección para la sociedad de la época moderna, comienza la gran demanda en los consultorios de psicoterapia. Mientras que los tratamientos psiquiátricos atienden ciertas áreas de lo patológico, la psicología clínica se encarga de otras afecciones a través de novedosas formas de intervención con métodos e ideología particulares.

Uno de los grandes aportes para la psicología ha sido el impacto de reconocer que existen contenidos inconscientes que, al observarlos y analizarlos, llegan al nivel de consciencia, y con esto ayudan a las personas a integrarse y liberarse de ataduras del pasado. El padre de este revolucionario planteamiento es Sigmund Freud, quien al pisar tierras americanas, impulsa la creación de nuevos modelos en psicoterapia y hace que la sociedad dirija la mirada a una revisión de su vida interior a través de volver consciente lo inconsciente (Sampson, 2001).

Freud escribe en 1917 que el psicoanálisis es uno de los tres golpes al narcisismo de la humanidad, ya que el descubrimiento del inconsciente reprimido expone la vulnerabilidad y el desconocimiento absoluto del ser humano sobre sí mismo (Freud, 1990).

En relación con la aceptación social de la psicoterapia, Sampson (2001), reflexiona sobre la singularidad de las características de la cultura occidental y su marcada tendencia a la alienación del yo moderno, en donde proliferan con gran rapidez diversidad de tratamientos y propuestas psicoterapéuticas. La vida occidental se desarrolla rápidamente, pero también genera nuevos desequilibrios que llaman a una nueva cultura de trabajo psicoterapéutico.

La práctica psicoterapéutica demanda una formación profesional basada en conocimientos teórico-práctico-metodológico, así como de la capacidad de empatía con el usuario del servicio; es así que mediante el apoyo profesional se inicia un viaje de introspección para que el usuario recapitule, reconozca la crisis emocional e incorpore los mecanismos para la liberación a través de una catarsis⁴ o abreacción, que lo conduzca a mejorar su calidad de vida.

El ser humano requiere del otro para sentirse mejor en un acompañamiento que lo haga reflexionar sobre aspectos que llevan al crecimiento como persona, y a comprender sus principales afecciones en sus relaciones afectivas; en relación con esto Bauman (2007), acuña el concepto de liquidez en la sociedad posmoderna, para indicar que uno de los motivos principales por los cuales es necesaria la psicoterapia, se debe a que las relaciones afectivas se han complejizado de tal forma, que los sujetos por sí mismos no logran descifrar dichos enigmas en los vínculos que establecen.

Desde esta perspectiva, la psicoterapia es una oportunidad para lograr el encuentro, es el momento en el que nos atrevemos a tener y dar presencia, es un acto de acompañamiento en donde dos totalidades interactúan y hacen resonar las palabras, los pensamientos, los movimientos, la respiración, la temperatura; es

⁴ Concepto que retoma el psicoanálisis siendo la expresión o remembranza de una emoción o recuerdo reprimido durante el tratamiento, lo que generaría un "desbloqueo" súbito de dicha emoción o recuerdo, pero con un impacto duradero (Gay, 1990).

**En cuanto a abreacción es la descarga de emociones y afectos ligados a recuerdos, generalmente de experiencias penosas o dolorosas infantiles que han sido reprimidas. En el contexto terapéutico, el supuesto es que el sujeto, al revivir las situaciones originarias por la palabra y otras expresiones conductuales o gestuales adecuadas, se libera de la tensión afectiva ligada a esas representaciones. <http://es.wikipedia.org/wiki/Catarsis>

el encuentro de dos o más sistemas simbólicos, fisiológicos y neurológicos, en una visión holística del ser.

En resumen, el psicoterapeuta debería ser un profesional debidamente entrenado, el cual tenga claro los objetivos teóricos y operativos de este proceso, a fin de proporcionar seguridad, acompañamiento y apoyo para elevar el nivel de la conciencia de los usuarios que la solicitan (Ellis, 1999).

Para Buber (1969), el lenguaje es fundamental, es necesario comprender las palabras primordiales que no significan cosas sino relaciones, no expresan algo que pudiera existir separado de su pronunciación, una vez dichas, generan existencia, el significado se da sólo cuando se pronuncia el par de palabras fundamentales: yo-tú. Es el mundo de la relación, la vida de la humanidad, parte de lo social, el lenguaje como una creación para comunicarnos simbólicamente, significativamente; pero también el lenguaje de lo vivo. El yo-tú solo lo pueden pronunciar seres totales.

En la intimidad del espacio terapéutico de cualquier corriente se involucra la presencia de al menos dos sujetos; el terapeuta, y el/los consultante(s), esa presencia que sólo es a partir del cuerpo, dado que “mi cuerpo es lo contrario de una utopía, es lo que nunca está bajo otro cielo, es el lugar absoluto, el pequeño fragmento de espacio con el cual, en sentido estricto, yo me corporizo” (Foucault, 2010 p.12). En efecto, ninguna relación presencial está fuera de la expresión y experimentación del cuerpo.

Las propuestas terapéuticas implican la presencia de dos sujetos en su totalidad como seres humanos, sin embargo, los lectores apreciarán que este tipo de encuentro va a tener características particulares según la corriente que maneje cada propuesta. Son varios los modelos de psicoterapia y terapia⁵ sustentados y

⁵ Es pertinente aclarar que algunos modelos son terapéuticos y otros psicoterapéuticos. Se entiende por terapia tratamiento o curación, así que por su significado todo aquel tratamiento es una terapia. Para Moreno el término terapia se debe emplear cuando los efectos terapéuticos son secundarios y sin un plan científico. Es decir, cuando a través de una acción o una labor la persona obtiene un beneficio, por ejemplo, aquellas amas de casa que al barrer, trapear o hacer la comida les produce tranquilidad o simplemente algún tipo de relajación. El término psicoterapia se emplea cuando el objetivo único e inmediato es la salud psicoterapéutica de las personas, y esto se logra a partir de medios científicos, donde se incluyen el análisis, diagnóstico, pronóstico, etc. Psico se desprende de psique que significa alma, por eso se le llama psicoterapia exclusivamente

probados como, la terapia Gestalt (Perls, 1992), Psicodrama (Moreno, 1995), Psicoanálisis (Freud, 1989) y terapia Racional emotivo conductual (Ellis,1999). Todo modelo psicoterapéutico va a implicar la intervención con la presencia total del usuario, es decir, su corporeidad y mente. El psicoterapeuta utilizará esa presencia como medio para alcanzar sus objetivos a través del trabajo con procesos mentales y afectivos.

Bodrova y Leong (2004), siguiendo la teoría constructivista hacen énfasis en el hecho de que los seres humanos usan herramientas de la mente y enseñan a los otros a usarlas. Las herramientas de la mente son funciones para la adaptación y transformación del medio, existen dos tipos: inferiores y superiores. Las inferiores (sensación, atención reactiva, memoria espontánea, inteligencia sensomotora), dependen de la maduración y las superiores (percepción mediada, atención dirigida, memoria deliberada, y pensamiento lógico), son procesos cognitivos que se adquieren mediante el aprendizaje.

Existe otro tipo de psicoterapia que, sin dejar de lado los procesos mentales, tienen como principal objetivo integrar las reacciones del cuerpo a la capacidad de equilibrio y reorganización de cada sujeto.

Siguiendo con el objetivo del presente capítulo, es pertinente exponer algunas definiciones de lo que se entiende como psicoterapia.

Watts (1987), al hablar sobre las terapias de occidente y oriente, expone que ambas se preocupan en generar procesos que lleven a una mayor conciencia, sólo que en occidente la mirada está centrada en lograr dicha conciencia sobre individuos perturbados.

Otra definición sugiere que la psicoterapia está basada en procedimientos de comunicación, que dentro de un medio social, contribuyen a modificar pensamientos, imágenes, emociones, sensaciones y conductas del individuo (Celnikier, 2007).

al tratamiento o curación del alma. Otra gran diferencia es que Psicoterapia implica un proceso, con pasos a seguir.

Para Winkler (1990), si una relación humana está reglamentada por un encuadre y uno de los participantes aplica la unidad de operación (indagar, diagnosticar, operar), entonces estamos frente a una situación clínica.

Feixas y Miró (1993), mencionan que hay rasgos comunes en las definiciones que encuentran sobre psicoterapia, lo que los lleva a significarla como un tratamiento donde en el marco de una relación profesional, existe un especialista certificado que coordina el proceso a través de medios psicológicos para la resolución de conflictos.

Otras definiciones tienden a rescatar la importancia del proceso interpersonal entre cliente y terapeuta.

Es una forma de tratamiento para los problemas de naturaleza emocional, en la cual una persona entrenada deliberadamente establece una relación profesional con otra, con el objeto de remover, modificar o retardar los síntomas existentes, intervenir en los patrones trastornados de la conducta y promover su crecimiento y desarrollo personal. Wolberg (1954, cit en Ortíz 1996, p.7)

Con ésta última definición podemos apreciar los elementos necesarios para comprender a qué se refiere un proceso psicoterapéutico.

La psicoterapia es parte de la psicología clínica que trabaja sobre la premisa que el usuario resuelva o mejore un malestar a partir de indagación, diagnóstico e intervención, es decir, tiene que ver con un proceso. Una de las características de la psicoterapia es el uso del lenguaje como un producto del funcionamiento del cuerpo, relato oral que hace el paciente sobre sus necesidades. La psicoterapia nace así definida como cura por el habla y, como tal excluye la consideración del cuerpo como lugar en el que han de manifestarse los efectos de algo que se produce en ese otro espacio que es lo psicológico (Fernández & Rodríguez, 2009). Feixas y Miró (1993), hacen énfasis en el hecho de que muchas veces al hablar de psicoterapia se puede caer en ser reduccionista o simplista, por lo que es

preciso destacar la importancia y los orígenes de dicho concepto y los alcances como disciplina para las necesidades de las sociedades contemporáneas.

Algo que caracteriza al ser humano desde su origen, es su gregarismo y la capacidad de crear significado a partir del otro. En un encuentro psicoterapéutico es trascendente el uso de la escucha, de la presencia total.

Los antiguos anatomistas decían que el nervio auditivo se dividía en tres o más caminos en el interior del cerebro. De ello deducían que el oído podía escuchar a tres niveles distintos. Un camino estaba destinado a las conversaciones mundanas. El segundo era para adquirir erudición y apreciar el arte y el tercero permitía que el alma oyera consejos que pudieran servirle de guía y adquiriera sabiduría durante su permanencia en la tierra (Pinkola, 2001, pág. 34).

La psicoterapia tiene que ver con la escucha atenta, pero también pone en juego todos los sentidos del terapeuta para poder acceder al mundo del otro. Nuevamente se hace énfasis en la presencia total y en la escucha con todos los sentidos. El que escucha debe tener un trabajo profundo sobre sí mismo.

El origen de la psicoterapia está en la necesidad de ser escuchado, de ser acompañado, saber que la vida tiene la posibilidad de transformación a través de la comprensión de sí mismo. Es aquí donde también podemos exponer que la búsqueda de cambio radica en que la identidad del ser humano no es estable y que se transforma gracias a las interacciones que se tienen con los otros.

Ortiz (2002), expone que la identidad en una época de la vida puede estar basada en ciertas unidades que le dan sustento, pero que en otras cambia por otra, un ejemplo es que puede haber momentos en que lo más importante es ser madre, mientras que en otros nuestra identidad se marca más por el hecho de ser profesionistas.

La construcción de cada sujeto está signada por la presencia del otro significativo. Desde el inicio de la vida el bebé humano es recibido hacia la segunda placenta social, lo cual lleva al pequeño a consolidarse como ser autónomo e

independiente, capaz de adaptarse a su medio e integrar quién es y lo que no es, se vuelve un ser con significado.

Hay posturas como el psicoanálisis, que conceptualizan al paciente como alguien neurótico o afectado en su construcción de la realidad simbólica, otras que se basan en el humanismo (tercera fuerza) las cuales invitan al proceso de crecimiento personal, y otras más como la vegetoterapia caracteroolítica, que ve al sujeto como capaz de autorregularse.

Es con el descubrimiento del inconsciente y las teorías psicodinámicas que se generan los distintos enfoques terapéuticos, cuyos principales elementos son: el consultante, el terapeuta, la relación entre ambos y el proceso mismo de la terapia. Como ya se dijo, la escucha del terapeuta, la presencia empática y atenta, son fundamentales. Dentro de la amplia gama de enfoques en psicoterapia existen las particularidades y semejanzas para determinar el valor de las mismas.

Cabe destacar que Serrano (2007), basándose en la definición de la Federación Española de Asociación de Psicoterapeutas FEAP, argumenta que la psicoterapia no es un enfoque científico especializado, debido a que más bien es una forma de entender la enfermedad psíquica, así como el acompañamiento y abordaje del sufrimiento. Es un proceso con una metodología sistematizada a partir de supuestos teóricos determinados. En dicho proceso tanto usuario como psicoterapeuta, tienen una participación activa, para investigar y encontrar las causas del sufrimiento.

A continuación algunos enfoques contemporáneos:

Para Moreno, (1995) en el psicodrama existen conceptos fundamentales que interactúan y se evalúan: el tiempo, espacio, realidad y cosmos. En donde se produce un encuentro, que tiene que ver con la capacidad de coincidir para alcanzar la mayor verdad en sus vidas. Es un contacto intenso en cuerpo, lucha, confrontación, entrar en el otro, a partir del amor en donde los participantes están por su propia voluntad, el encuentro tiene un matiz de espontaneidad, simplemente ocurre. Interacciones entre personas, sin estar en el pasado, ni futuro, sino en el aquí y ahora, es una experiencia completa, real y concreta. Es la trama y urdimbre de factores emocionales y sociales.

El Psicodrama propone el grupo como alternativa a la situación bi-personal de la psicoterapia, usa la medición y gráficas (sociometría) respecto a fenómenos de relaciones interpersonales, de igual manera la filosofía del momento, en donde todo conflicto o síntoma tiene un locus, un lugar, una matriz, un origen, y un desarrollo. Y no menos importante, promueve la investigación acción de los elementos del encuentro (Winkler, 1990).

Winkler y Bello (2006), exponen que el psicodrama es un método para sondear a fondo la verdad del alma través de la acción, buscando ser protagonista de la propia vida. El drama quiere decir acción, y psique mente, la mente en acción. De esa forma entendemos mejor las cosas que suceden en la vida. Es un método activo, en donde la gente participa, en dramatización, para comprender sus problemas o su vida cotidiana. Así, la psicoterapia es un trabajo donde se prioriza la representación en situación de protagonismo, es decir, estar en situación y no a merced de la misma.

Para Bello (1999), existen puntos fundamentales del psicodrama como proceso y método: busca un objetivo, tiene sistematización a partir de una trama básica secuenciada (caldeamiento, dramatización, compartir y procesar) y se proviene de un marco teórico bien definido.

En cuanto a la terapia Gestalt existen principios básicos que son: el darse cuenta (awareness) de lo que se hace y cómo se hace, espontaneidad, la homeostasis, el contacto el aquí y el ahora, el sentir. El terapeuta es el instrumento que transmite actitud vital (Perls, 1992).

En Gestalt, a partir de ejercicios centrados en el qué y cómo, se busca que el cliente descubra la necesidad dominante que queda en un primer plano, para que las demás retrocedan al fondo, de se trata de mejorar la percepción del todo, pero de un modo relajado y explorando la perspectiva del otro.

Perls (1992), indica que el terapeuta no interrumpe, deja sentir espontáneamente y pone atención en la conducta no verbal.

Al actuar la Gestalt inconclusa se favorece que la energía antes bloqueada pueda al fin expresarse. Y finalmente enfocarse en las sensaciones del cuerpo para posteriormente asimilar lo sucedido.

El modelo psico-dinámico es por definición el psicoanálisis, en donde existe un conflicto intra psíquico inconsciente, es hacer consciente lo inconsciente. El método: la asociación libre, análisis de transferencia /contratransferencia y el análisis de la resistencia. Centrado en el lenguaje verbal, más que en el corporal.

Para Talaferro (2004), la persona aprende a partir de la experiencia de su niñez a afrontar la inseguridad y ansiedad proveniente de las prohibiciones sociales y expectativas de sus padres, en relación a la satisfacción de sus deseos e instintos. Para ello desarrollan estrategias defensivas para el manejo de las ansiedades derivadas de sus conflictos. Estos conflictos tienen un carácter inconsciente.

La doctrina psicoanalítica sostiene que los impulsos instintivos que son reprimidos por la conciencia permanecen en el subconsciente y afectan al sujeto. El inconsciente no es observable por el paciente, el psicoanalista es quien debe apoyar para que dichos conflictos inconscientes surjan, a través de la interpretación de los sueños, actos fallidos y de la asociación libre.

Finalmente, el modelo de la terapia Racional emotiva conductual, es una psicoterapia de las más recientes y reconocidas, cuyo principal exponente es Albert Ellis. La Terapia Racional Emotiva afirma que las emociones son naturales y que son reacciones a nuestras interpretaciones y creencias, ya que creamos emociones no simplemente manteniendo pensamientos negativos, sino sintiéndolos y actuando posteriormente como consecuencia de ellos. Y el hecho es que podemos sentir, actuar y pensar de manera diferente si nos forzamos a hacerlo (Epstein, 2001)

Si algo es irracional eso significa que no funcionará. Normalmente es poco realista. Las personas sienten terror de otras personas o de proyectos difíciles porque se dicen a sí mismos que podrían fracasar o ser rechazadas. El fracaso puede llevar a la pena, al remordimiento, a la frustración y a la irritación. – todos ellos sentimientos negativos y sanos, sin los cuales las personas no podrían existir–. Pero cuando añaden: "Debo absolutamente tener éxito y debo ser amado por las personas que para mí son importantes, y si no lo consigo es algo terrible y no soy bueno como persona", estas son creencias irracionales. Mientras que las

personas las mantengan se sentirán aterrados por la vida y se vendrán abajo cuando sean rechazados (Epstein, 2001).

Winkler (1990), enfatiza que en toda psicoterapia es menester del profesional contar con elementos fundamentales para su labor: marco teórico, técnica, actitud y conocimiento de sí mismo como ser humano. Capacidad de indagación y detección de todos los datos que provienen del campo clínico, con base en la formación y capacitación del propio psicoterapeuta. Un diagnóstico que destaque y justifique la concepción teórica del clínico, datos ordenados que respondan a sus marcos de referencia. Por último, la operación del tratamiento estará basada en esquemas afines con el marco teórico.

Los pasos de Indagación y Diagnóstico están relacionados con la Actitud Clínica, el de la Operación depende de la Aptitud Clínica.

Es imposible para cualquier escuela de psicoterapia ofrecer una explicación absolutamente definitiva ya que la realidad está determinada por el punto de observación del sujeto que observa. Y cada teoría de la personalidad, cada escuela de psicología, enfoca el conflicto humano desde sus propias bondades pero también desde sus propias limitaciones (Celnikier, 2007).

“Si no fuera un hecho de experiencia que los valores supremos residen en el Alma, la Psicología no me interesaría en lo más mínimo, ya que el Alma no sería entonces más que un miserable vapor” (C. Jung).

CAPÍTULO 2

Psicoterapia y sociedad contemporánea

En la sociedad actual, la psicoterapia ha ganado terreno para desempeñarse como la clínica de la psicología. Uno de sus objetivos es comprender al individuo y su contexto, lo que lleva a la adecuación del tratamiento pertinente a las necesidades de cada usuario que recurre a los servicios profesionales.

Es imprescindible poder afianzarnos de algún andamiaje para poder comprender las condiciones de los sujetos a quien se dirige un proceso psicoterapéutico en la vida del siglo XXI. Esas condiciones tienen que ver con el ser que se va construyendo a partir de las circunstancias socio-históricas. Es así que tipificar el contexto de la época que sigue a la modernidad es la razón por la que se introduce el presente capítulo. Tratar de resaltar al hombre y sociedad de nuestros días.

Entonces, la reflexión se dirige hacia las características del habitante de nuestra sociedad en un mundo globalizado, con ciertas pautas de comportamiento, interacciones y percepciones de la vida afectiva.

Para Sloterdijk (2003), el ser humano siempre se ha enfrentado a sí mismo y a la tarea de qué hacer con un proceso sin instrucciones como lo es la vida, así que actualmente la tecnología es un asidero o guía para tal fin. La vida se tecnifica, hay una programación de lo social, estados de ánimo, ciclos vitales y los deseos.

2.1 Caracterización de la sociedad y el hombre contemporáneos.

Kosik (1967), en su explicación sobre el mundo de lo concreto, menciona que la estructura de las cosas no son tan accesibles para el hombre que vive su cotidianidad, ya que la esencia no se manifiesta directamente, por lo tanto el fundamento de las cosas ha de ser resuelto con una actividad especial: la ciencia y la filosofía. Con lo anterior se destaca la importancia de la labor profesional de la psicoterapia, ya que es parte fundamental de la psicología para investigar y apoyar la comprensión del comportamiento humano.

Todo psicoterapeuta que muestre seriedad por su trabajo mantiene una reflexión permanente sobre la mirada y lectura de la realidad propia, así como la de quienes demandan sus servicios.

El conocimiento del análisis que hacen algunos autores sobre la sociedad contemporánea, puede dar mayores elementos para la toma de conciencia de los objetivos a lograr durante un proceso en psicoterapia.

Los principales teóricos y estudiosos del comportamiento humano en el área de la psicología, fundamentan su trabajo en una visión sobre el momento socio-histórico que les ha tocado vivir. Sigmund Freud, revolucionario investigador, hace un análisis profundo sobre el papel de las relaciones afectivas en el núcleo familiar de la sociedad victoriana de finales de siglo XIX e inicios de siglo XX.

Gay (1990), explica que Freud llega a la conclusión de la trascendente influencia de la cultura moderna sobre la salud física y afectiva de cada sujeto. Culpa a la sociedad de su época por la excesiva restricción a los aspectos sexuales de la conducta.

El ser humano tiene una base instintiva biológica, hay una intensa búsqueda de placer y satisfacción de deseos. A esa base instintiva se le denomina Ello, pero existe un principio de realidad que impide la satisfacción inmediata de dichos deseos, tiene que ver con lo que ocurre en el exterior, es el Yo como mediador entre la realidad, y lo biológico. Parte de la realidad está representada por las reglas morales y sociales, el Super yo (Freud, 1989).

Cuando hay un conflicto entre demandas internas y realidad, existe una amenaza, que se traduce en sentimiento de ansiedad, lo que implica la búsqueda de sobrevivencia. Según Freud la sociedad marca la pauta de aquellos instintos o

deseos que se deben reprimir (Freud, 1984). Todo lo reprimido parte hacia un nivel inconsciente.

Para Freud existe la energía de la pulsión sexual, denominada libido, la cual es buscadora de objetos afectivos, tiene fines específicos como descarga o satisfacción y proviene de una fuente de excitación a partir de zonas específicas llamadas erógenas. Cuando la libido enfrenta un obstáculo no fluye libremente y la satisfacción es imposibilitada lo que provoca estancamiento energético. Una de las formas para evitar dicha estasis es la sublimación, pero si ésta le resulta insuficiente, regresará a posiciones anteriores, es decir a puntos de fijación que son específicos a cada tipo de neurosis y psicosis. Hay mecanismos de defensa para impedir la descarga, los cuales son la expresión de la neurosis, la lucha por satisfacer deseos limitada por la represión externa, que se internaliza. (Talaferro, 2004).

La experiencia psicoanalítica ha demostrado que las personas llamadas neuróticas son precisamente las que menos soportan estas frustraciones de la vida sexual. Mediante sus síntomas se procuran satisfacciones sustitutivas que, sin embargo, les deparan sufrimientos, ya sea por sí mismas o por dificultades con el mundo exterior y con la sociedad (Freud, 1984, pág. 49).

Reich (1991), discípulo de Freud, fundamentó su trabajo en un análisis profundo de la sociedad contemporánea. En el prólogo de análisis del carácter, argumenta que en la ciudad de Berlín la educación y las condiciones sociales promovían la neurosis, enfermedad que logra arruinar a personas en sus estructuras psíquicas y por lo tanto, mina su capacidad de trabajar y disfrutar de la vida.

Gran parte de las ideas y trabajos de Reich tienen como base el papel de la represión hacia la sexualidad dentro de las sociedades contemporáneas.

El papel desempeñado por la educación sexual dentro de la totalidad del sistema educativo muestra que se trata principalmente de intereses y energías libidinales mediante los cuales tiene lugar el anclaje del orden social autoritario. Las estructuras de carácter de las personas pertenecientes a una determinada época o determinado orden social no son, pues, sólo reflejos de este orden: mucho más importante aún, representan el anclaje de ese orden (Reich, 1991, pág. 21).

Siguiendo a Reich, Serrano (2012), propone que para transformar la realidad tenemos que buscar otra mirada sobre el papel de la cultura, las masas y la conciencia colectiva. La transformación del pensamiento genera la capacidad de crítica y por tanto la toma de libertad, esenciales para adquirir el compromiso de la responsabilidad social e individual.

Reich (2012), enfatiza que el líder que requiere nuestra sociedad enfrentará la labor de amar a sus semejantes, a la vez que no tiene que ligarse de modo profundo, deberá conocer sus flaquezas sin despreciarles ni temerles y apoyar la toma de consciencia de las verdaderas necesidades.

Cabe agregar que algunas de las ideas de estos grandes personajes siguen vigentes hasta nuestros días y dan elementos para explicar el momento histórico y sus necesidades, no obstante es necesario caracterizar la sociedad contemporánea con sus escenarios particulares y con la mirada actualizada para los grandes retos de quienes se dedican a la tarea de entender el comportamiento humano.

Como ya se expuso anteriormente, la psicoterapia es un proceso en el cual surge la necesidad de ser visto, escuchado, acompañado, entendido. Es una relación entre el profesional y por lo menos otra persona que acude a sus servicios, bajo un contexto definido con base en un modelo de trabajo que se hace evidente desde el encuadre mismo del inicio del proceso terapéutico. Implica la demanda del consultante, espacio terapéutico, tiempo, explicación de trabajo, y reglas, entre otros aspectos, pero sobre todo de la mirada que tiene el terapeuta a partir de un esquema conceptual referencial y operativo.

En la relación psicoterapéutica los sujetos participantes están inmersos en un espacio socio-económico e histórico. Entonces, desde el momento del encuadre la importancia de una mirada mucho más amplia es fundamental, es tener presencia total frente al usuario.

French (2010), reflexiona sobre los cambios en las formas que tienen los sistemas ideológicos del mundo globalizado para propiciar que los miembros de la sociedad se alejen de su capacidad para vivir plenamente y de modo consciente, afirma que existe demasiado ruido, pues la manera de manejar la información por todas partes genera la parálisis de cuerpo, hace unas décadas la gente creía todo lo que se le decía, pero actualmente se propicia no tener certeza de nada, por lo que no se cree en nada. Es una manipulación que genera el mismo efecto, dejar de lado la responsabilidad de manejar nuestros destinos, entonces le damos el poder a políticos y empresarios, ahora ellos toman las decisiones y crean las estructuras que forman nuestra vida diaria.

Según Baudrillard (1978), las sociedades actuales viven un proceso en donde la expansión de la producción capitalista genera mayor utilitarismo y se pierde el objetivo de lo humano y moral. Sin embargo el mismo sistema requiere evitar la amenaza de lo real, por lo que demanda producir signos equivalentes que hagan el efecto de una simulación de la realidad.

Otra opinión importante es la que hace Echeverría (1991), la modernidad en su agotamiento ha generado tres modalidades limítrofes que dan cuenta del agotamiento de recursos para mantenerse en dominación como modelo de desarrollo.

Allí donde su dominio es más débil aparecen ciertos fenómenos híbridos en los que otros principios de totalización concurrentes le disputan la "materia" que está siendo conformada por ella. Es en la zona de los límites que dan hacia el futuro posible en donde se presentan los fenómenos post-modernos (Echeverría, 1991 p. 42).

Para Vásquez (2006), el hombre contemporáneo pierde presencia al estar fuera del mundo de los sentidos, la base de la intimidad, el espacio propiamente humano del encuentro.

Rosler (2008), hace énfasis en que la sociedad actual está caracterizada por la rapidez de los cambios, existe una incertidumbre constante, pone el ejemplo de que antaño la gente iniciaba su actividad laboral en una empresa y allí se jubilaba, en nuestro tiempo es complicado saber dónde se va a terminar laborando. Los horarios laborales han cambiado, ciclos sobre alimentos, sueño, diversión, descanso, aseo entre, otros. En un estudio experimental, una hembra chimpancé embarazada es expuesta a situaciones de incertidumbre sobre horarios exactos de alimentación, lo cual le genera altos niveles de estrés. El bebé al nacer y convivir de ese modo, tuvo respuesta de estrés diez veces superior a la de otras crías. Eso demuestra que el estrés impacta a los hijos.

Sloterdijk (2003), retoma la idea de los espacios como esferas de protección que hacen al hombre sentirse más seguro, el primero de ellos es la experiencia primordial en el espacio feral del vientre de la madre. Así que el individuo tiende a buscar y encontrar esa seguridad a partir de nuevos espacios, los sistemas tecnológicos y de comunicación como las redes computacionales dan la sensación de que la conexión instantánea genera un espacio de seguridad, que ofrece espacio sin distancias, es el sustituto de una seguridad ansiada. Cabe aclarar que el hombre es buscador de esferas de protección a partir de sus casas, ciudades, transporte, sistemas de aislamiento artificial, etcétera, por lo que resulta realmente importante examinar las catástrofes que resultan cuando estalla una esfera de contención.

La necesidad de seguridad genera la búsqueda espacios cada vez más cerrados y pequeños donde encontrar gente que piensa afín y no represente riesgo alguno de críticas e incomodidad. El individualismo es parte de la protección, parece que existen muchas opiniones, pero al final la gente no puede escuchar al resto y tener la comunión en ideas y realidades, gente que sigue escuchando el ruido de su propia voz, personas que no pueden tomar la acción colectiva para recuperar el poder de decisión del colectivo (French, 2010).

En opinión de Pérez (2001), ésta es la característica fundamental de la cultura de las últimas décadas del siglo XX, capitalismo, consumismo, avances tecnológicos, entre otros. Hay un modo particular de percibir el mundo, en donde la subjetividad, la fragmentación y la narración cobran fuerza.

El aspecto subjetivo está relacionado a procesos inconscientes, las emociones, pulsiones y el instinto, son fundamentales para comprender al ser humano contemporáneo, pero también ha de ser trascendente el análisis de aspectos objetivos como la economía, sociología y los avances tecnológicos en materia de medios de comunicación (Pérez, 2001).

Desde la perspectiva de la teoría cultural y constructivista cada sujeto tiene su verdad y nadie tendrá posición de privilegio sobre otros, por lo que existen múltiples realidades en una sola persona, así como la posibilidad de crear historia de uno mismo de manera permanente a lo largo de la vida (Tarragona, 2006).

Los terapeutas pueden valorar la reconstrucción social y cultural, pero también está la reconstrucción de lo histórico psicológico desde las vivencias del usuario en la vida cotidiana (Olivier, 2004).

Algunas investigaciones hacen énfasis en que una característica de la sociedad actual es la desenfrenada información, con un solo botón podemos acceder a múltiples fuentes sobre un mismo tema, pero paradójicamente entre tanto que encontrar quedamos menos informados (Otte, 2010).

Para Otte (2010), el ser humano que habita la sociedad actual refleja los anhelos de la modernidad, la promesa de libertad que nunca llegó a pesar de que la revolución industrial decretaba que con un mayor avance tecnológico y económico todo mejoraría.

La nostalgia y la narrativa se convierten en las herramientas fundamentales para rescatar la historia. Se conceptualiza a la vida a partir de su historicidad. La narrativa es la dominación y comprensión de la naturaleza. La recuperación del nosotros es una tarea actual, al encontrar al nosotros regresamos a la libertad tan anhelada. Se ejerce el terror en nombre de la satisfacción, no de la libertad. La emancipación universal se perdió y es necesario elaborar un duelo de esa pérdida

y reconocer que la modernidad propicio el yo-tú-el. Elaborar el asunto de la finitud y el asunto del nosotros, la identidad colectiva.

Estamos en la era de la información global, en donde desde nuestras casas podemos observar eventos en el momento preciso en que ocurren. El espacio cibernético es un mar de información, todos tenemos la oportunidad de acceder y compartir significado (Sloterdijk, 2003).

Entonces, si bien, el ser humano como especie en su evolución filogenética ha alcanzado grandes desarrollos que lo llevan a complejizar su actuar en el mundo, a la vez sigue tratando de resolver preguntas fundamentales sobre su existencia, muy parecidas a las que se hacía desde la era de los griegos (700 a.C).

En su estudio sobre el mono desnudo Morris (1967), hace mención que la especie humana gasta mucho tiempo estudiando sus más altas motivaciones, pero ignora las fundamentales.

Para Lyotard (1994), el mundo que sigue a la modernidad es el de la realidad desestabilizada, que no permite la experiencia sino el sondeo y la experimentación a grandes velocidades de cambio. Es lo sublime pero nostálgico, algo que ya no es palpable, lo impresentable de la tendencia a lo tecnócrata. Entonces es menester comprender lo anterior, lo que pasa a grandes velocidades. Es atender a la paradoja del futuro, la nostalgia por el todo, de cumplir la fantasía de la realidad. Existe la necesidad de generar grandes relatos de uno mismo como forma de rescatar lo que pasa vertiginosamente.

La modernidad buscaba la universalidad, la libertad, la riqueza para todos. La dominación del sujeto sobre los objetos obtenidos por las ciencias y tecnología, no lo ha vuelto más libre ni con mayor educación pública, y una mejor distribución de riqueza. Solo hay mayor seguridad con respeto a los hechos. Hay una pérdida de la unidad libre, del nosotros y solo queda el yo-tú-el. Entonces hay un duelo por la búsqueda de esa libertad para la humanidad que proponía la edad moderna. Ya no exigimos el terror en nombre de la libertad, sino en nombre de nuestra comodidad. La modernidad busca que todo lo real sea racional (Lyotard, 1994, págs. 47-51).

Las sociedades desarrolladas o en vía de, ya no están marcadas por la necesidad sino por la abundancia y el derroche que llevan al confort como una forma de evadir la realidad, y paradójicamente evitando toda conciencia de la situación de otros grupos humanos que viven sin poder subsistir cubriendo sus mínimas necesidades (Sloterdijk, 2003).

Según Otte (2010), actualmente imperan los trabajos eventuales que requieren muy escasa cualificación, el trabajador debe limitarse a seguir un manual al pie de la letra y la creatividad queda fuera de la actividad cotidiana. Los conocimientos se basan más en lo técnico que en la humanística.

Existe una gran cantidad de información que está disponible de un modo inmediato y gratuito es una característica de los tiempos actuales. El asunto es que no pasa por controles de calidad, se compara con el estilo de las comidas rápidas de las cadenas comerciales. La digestión de los conocimientos no alimenta en verdad al usuario (Otte, 2010).

En lo referente a los discursos políticos, éstos tienen un matiz de espectáculo, mas que de debate, no hay argumentos sólidos, los mensajes se reducen a eslóganes contundentes, en donde la televisión y las noticias a gran velocidad son las principales fuentes de influencia política para los ciudadanos (Otte, 2010).

Por otra parte al analizar la línea del tiempo de la humanidad, se aprecia que han sucedido notables transformaciones sociales que llevan a los individuos y grupos sociales a reorganizarse de acuerdo a los medios de producción; esto genera un tipo de sociedad y por lo tanto un tipo de individuo que actúa y vive en una cotidianidad congruente o no con el sistema imperante.

2.1.1 La velocidad de cambio y frustración

Para Bauman (2007 a), la velocidad y el cambio son la característica principal de las sociedades contemporáneas, desde su perspectiva nuestro mundo ha pasado de lo sólido a lo líquido. La vida que no tiene rumbo determinado, pues al ser líquida no mantiene mucho tiempo la misma forma. La existencia sostenida en la precariedad y la incertidumbre. Lo fundamental es estar actualizado ante los rápidos cambios que se producen en nuestro alrededor para no quedar estigmatizados como obsoletos. Es vivir en la inseguridad y fragilidad de lo momentáneo.

Sloterdijk (2003), habla también de la fragilidad de esas esferas que el ser humano ha ido creando como forma de protegerse de los peligros del mundo, argumenta que cada vez la solidez de esa protección pasa a ser como una burbuja, o múltiples burbujas que se revientan y vuelven a conformarse. Existe multiplicidad de micro relatos que interactúan de modo efervescente, es el aislamiento conectado y cambiante. Es la fragilidad, ausencia de un centro que nos arraigue y una gran movilidad lo que caracteriza las conexiones afectivas, es una estabilidad líquida en la metáfora de la espuma como mecanismo de protección.

Todo transcurre tan rápido que no hay tiempo de detenerse a reflexionar profundamente. Es tan difícil de pronosticar qué va a pasar con las crisis económicas, políticas y sociales. No hay conocimiento seguro sobre ello.

Dice Bauman (2007a), que al no ser capaz de pronosticar cómo las cosas evolucionarán, no se puede contar con medidas de precaución no se puede proteger, defender, prepararse, nos toma por sorpresa, estamos alertas o vivimos en condiciones de estrés atentos a lo que pueda ocurrir.

Las burbujas de protección son un invernadero y espacio cerrado ante un ambiente exterior tóxico que intenta contener a partir de imágenes y sonidos placebos. En donde las sociedades desarrolladas gravitan en dichas burbujas en un esfuerzo por tener el confort, sin toma de consciencia de las verdaderas necesidades, es el coleccionismo desmedido de objetos que dan satisfacción, la búsqueda de la certidumbre.

La sociedad está basada en el consumo y en el gasto como necesidades creadas por el sistema neoliberal, la gente se interesa en comprar y vivir mejor a costa de su estabilidad económica.

Hace 150 o 200 años, tiempo de la modernidad sólida, todo parecía más duradero, más perdurable. Hoy en día la gente que tiene entre 30 a 40 años no sabe qué pasará cuando tenga 60 años. La planificación del futuro desafía nuestros hábitos y costumbres (Bauman, 2007 a).

Hay un boom de la búsqueda de lo retro, la música, los amigos de antaño, las modas, es como si la nostalgia de un mundo menos convulsionado llamara a las generaciones actuales, generaciones de redes sociales, de tecnología sin freno, de catástrofes naturales, de economía líquida.

Hessel (2010), expone que es imperante que la sociedad retome los ideales del Consejo Nacional de la Resistencia, los cuales apelan por la indignación ante la desigualdad social, totalitarismo y el poder. Propone dejar la indiferencia y hacer uso de la responsabilidad y libertad de cada uno para comprometerse con una vida mejor. La indignación es un sentimiento que se relaciona con la ira, pero es moral, ya que se desencadena cuando hay algún atentado contra la dignidad y por lo tanto está relacionada con la justicia.

Al respecto Morin (2004), plantea que si el desarrollo se enfoca únicamente a lo técnico y económico, genera la pobreza material de los excluidos, y pobreza del alma. El diálogo constante entre los procesos tecno-económicos y las afirmaciones del desarrollo humano han de llevar a elevar los valores éticos de solidaridad y de responsabilidad que replantean el desarrollo para humanizarlo.

Hoy la educación habla de ser competentes para la vida, pero los nuevos paradigmas educativos no pueden con la rapidez y sensación de inseguridad,

estamos en una encrucijada, hay caminos pero no sabemos qué senderos transitamos. Existe un individualismo exacerbado, lo cierto es que también surgen movimientos sociales Hessel (2010), que proponen un mundo diferente, ya que es necesario pasar de la frustración a buscar la identidad colectiva que esté en condiciones de hacer frente a la enorme tarea que requiere la sociedad.

El poder se pierde en lo global, está situado en el país de nadie, porque no hay democracia. Hasta el momento ninguna nación ha sido capaz de resolver la crisis económica y crediticia. El poder es global y la política local. La sociedad está desapareciendo y en cambio hay una Individualización que se le dificulta enfrentar lo colectivo (Bauman, 2007 a).

Les pido que nos detengamos a pensar en la grandeza a la que todavía podemos aspirar si nos atrevemos a valorar la vida de otra manera. Nos pido ese coraje que nos sitúa en la verdadera dimensión del hombre. Todos, una y otra vez, nos doblegamos. Pero hay algo que no falla y es la convicción de que —únicamente— los valores del espíritu nos pueden salvar de este terremoto que amenaza la condición humana (Sabato, 2000, pág. 7).

2.1.2 La psicoterapia y su papel en la sociedad contemporánea.

Actualmente existe una tendencia en psicoterapia que trata de ser congruente con la vida contemporánea. Según Tarragona (2006), a partir del último cuarto del siglo XX las nuevas formas de plantear una terapia, cuestionan los supuestos en los que hasta ahora se ha basado la disciplina. En ésta crítica van surgiendo alternativas en la práctica terapéutica con diversos nombres: posmodernas, narrativas, discursivas, postes y socio construccionistas, entre varias más. Términos que hacen énfasis en algún aspecto medular, ya que éstos ven la terapia como un proceso conversacional o discursivo. Hay un interés fundamental en la manera en la que los sujetos crean la narración de sus vidas. El conocimiento y la identidad se construyen a través de la interacción con los otros; entonces la terapia se vuelve colaborativa entre usuario y terapeuta.

En la época actual la identidad no es algo fijo, está en constante transformación y construcción a través de la posibilidad de diálogo con los otros en relaciones y conversaciones (Tarragona, 2006).

Otros investigadores como Bolongaro-Crevenna (2010), invitan a reflexionar sobre la necesidad de que las posturas en terapia tomen en cuenta la bioética, ya que las sociedades actuales fomentan valores que ya nada tienen que ver con la profundidad del autoconocimiento, el sacrificio del tiempo; en donde los usuarios piden dejar de sufrir de modo casi inmediato, no se integran en el proceso de cambio y demandan que se le diga la respuesta a sus malestares sin involucrarse de manera comprometida.

El presunto analista tiene que penetrar primero arduamente en sí mismo por el análisis, si quiere observar a los demás con alguna corrección de las deformaciones que las observaciones padecen dentro de él mismo, en calidad de observador. El hombre que estudia al hombre no es tan fácil como parece. Porque él también ocupa en un universo relativista un espacio psicológico La Barre (en Devereux, 2003 p. 12)

Devereux (2003), plantea la reflexión sobre lo imprescindible que resulta para todo aquel que se dedica al estudio del comportamiento humano, el hecho de analizar su propia actitud, acciones y capacidad de insight⁶

En el caso de la psicoterapia, ésta implica el entrenamiento teórico-práctico, la revisión personal del proceso personal en terapia y el reconocimiento de un código de ética que sustente su actividad cotidiana. Esto es, el conocimiento cada vez más profundo de sí mismo y el fundamento de su trabajo en una escala de valores que respete derechos del otro como sujeto.

Para Savater (2000), la ética tiene su fundamento en la reflexión que los sujetos hacen sobre su libertad, y tiene que ver con lo que cada uno conoce de sí mismo.

Estar en el interior de sí, es crear un juicio sobre la plenitud y la excelencia como humanos.

⁶ Insight es un término utilizado en Psicología proveniente del inglés que se puede traducir al español como "visión interna" o más genéricamente "percepción o "entendimiento". Se usa para designar la comprensión de algo (este término fue introducido por la psicología Gestalt). (Wikipedia, 2012).

Mientras que para Ortega (1998), la vida de cada sujeto está fundamentada en la toma de conciencia de saber que cada cual es: yo y mi circunstancia. Nuestra vida depende de lo que somos como persona, pero también de lo que sea el entorno.

El trabajo psicoterapéutico requiere de reflexiones permanentes sobre las decisiones ante las circunstancias que se presentan cotidianamente en el trabajo profesional. La ética ante el proceso y responsabilidad de ejercer dicha práctica. Al hablar de bioética Bolongaro-Crevenna (2010), expone que el trabajo en psicoterapia implica el planteamiento constante de preguntas sobre la toma de decisiones científicas ante los nuevos planteamientos sociales, tecnológicos, económicos y políticos. La práctica terapéutica ha de respetar y proteger la vida humana, la salud y la preservación de nuestros ecosistemas.

La psicología clínica es reconocida como parte de las profesiones acreditadas bajo ciertos artículos legales, sólo que Piña (2003), expone que puede ser preocupante observar que tiene una pobre caracterización en los marcos normativos en materia de salud de nuestro país.

En toda la Ley General de Salud se hace referencia en un sola ocasión a la psicología: título cuarto (Recursos humanos para los servicios de salud), capítulo I (Profesionales, técnicos y auxiliares), artículo 79, que literalmente dice:

Para el ejercicio de actividades profesionales en el campo de la medicina, odontología, veterinaria, biología, bacteriología, enfermería, trabajo social, química, psicología..., y las demás que establezcan otras disposiciones legales aplicables, se requiere que los títulos profesionales o certificados de especialización hayan sido legalmente expedidos y registrados por las autoridades educativas competentes (Ley general de Salud, 2000).

Por otro lado la Sociedad Mexicana de Psicología (2010), expone que hay un trabajo importante para fortalecer la profesión y destacan la actualización del marco ético y legal de la disciplina como una tarea fundamental, donde el proceso de certificación profesional ocupa un lugar central.

La SMP publicó un código de ética para la psicología, el cual hace énfasis en lo que se espera a nivel profesional. Exalta el valor de cada persona y de los

principios humanitarios que han de prevalecer en las relaciones interpersonales, está constituido por principios dirigidos a mantener un alto nivel ético que la SMP asume y que propone a los profesionistas de la psicología, siendo aplicable al ejercicio profesional y para orientar la conducta del profesionista (SMP, 1990).

No obstante la mayoría de las escuelas de cualquier orientación que se dedican a formar terapeutas, no necesariamente reclutan a psicólogos como estudiantes, tal vez porque ser terapeuta no tiene una normatividad en cuanto al ejercicio de la profesión como tal y muchas escuelas argumentan que los mejores terapeutas no siempre son psicólogos. Cada una genera su propio perfil de ingreso.

Es innegable que la psicoterapia como cualquier otra profesión requiere de un entrenamiento sólido en conocimientos, método, técnica y una ética para desempeñar con seriedad su labor, y lo más importante, para lograr resultados objetivos y respetuosos de su objeto de estudio, que en este caso es otro ser humano.

En México existen varias escuelas que forman terapeutas, pero lo cierto es que muy pocas están en contacto con asociaciones internacionales, también cada una maneja su propio código de ética, y son independientes, no existe comunicación ni escenarios para congresos, ponencias, y comunicación como gremio.

Según Sabato (2000), el hombre demerita el encuentro y por lo tanto la posibilidad de amor, cuando niega el diálogo, así como el reconocimiento del mundo que lo rodea. Las palabras, las diferencias, parecen ya remplazadas por otro tipo de comunicación a través de la comunicación digital o tecnología.

Morin (2010), hace una comparación entre un organismo vivo y las virtudes generadoras-creadoras inherentes a la humanidad, pues dice que existen células madre dotadas de aptitudes polivalentes propias de las células embrionarias, pero desactivadas, de igual forma en toda sociedad humana se generan virtudes regeneradoras, generadoras y creadoras que se encuentran dormidas. El contacto con cualquier obra humana evoca en nosotros la vida del otro, deja huellas a su paso que nos inclinan a reconocerlo y a encontrarlo. Si vivimos como autómatas seremos ciegos a las huellas que los hombres nos van dejando.

Sabato (2000), reconocer que la sensibilidad, la conexión con el otro implica estar cercanos, es el aliento para seguir adelante, porque es seguro que al estar en contacto interpersonal, el otro es el que siempre nos rescata, nos salva. Es seguro que quien llega a viejo es porque en su camino de construcción constante de identidad ha sido salvado por otros.

“El latido de la vida exige un intersticio, apenas el espacio que necesita un latido para seguir viviendo, y a través de él puede colarse la plenitud de un encuentro, como las grandes mareas pueden filtrarse aun en las represas más fortificadas” (Sabato, 2000 p.14).

Pero el objetivo de plantear el estado de arte de lo que es la psicoterapia en el mundo contemporáneo, implica dar validez a las formas de trabajo que respetan la totalidad y la conciencia plena del individuo y de la sociedad como sujetos de su historia actual, ninguna sociedad será igual a pesar de tener la misma estructura política de un sistema capitalista. Ante tal tarea el terapeuta está obligado a trabajar con esa identidad cambiante, con lo subjetivo, y con la capacidad de devolver la mirada a uno mismo.

Finalmente Serrano (2007), propone que la psicoterapia puede generar cambios en los sistemas sociales si logra erradicar el sufrimiento individual, ya que el cambio impactará en desarrollos saludables del ser humano dentro de rangos de mejores ambientes ecológicos. Pero todo eso se logra en la medida que se trabaje con la conciencia de los sujetos.

Soy muy pesimista. Hay dos grandes tipos de organismos vivos: los especialistas y los generalistas. La cucaracha y el ratón son generalistas, porque pueden vivir en cualquier parte y bajo un abanico inmenso de condiciones. Nosotros, en cambio, somos especialistas. Eso significa que si hay un cambio brutal en el medio ambiente, lo más probable es que no sobrevivamos. El problema es que con nuestra cultura nos hicimos generalistas: podemos volar, hacer submarinismo, vivir en los polos y en los desiertos. Todo eso ha hecho que nos creamos invencibles. Confiamos tanto en nuestra cultura que creemos que somos generalistas, pero si nuestro medio ambiente cambia nos va a pasar como a los dinosaurios (Rosler, 2008 s/p).

“No hay otra manera de alcanzar la eternidad que ahondando en el instante, ni otra forma de llegar a la universalidad que a través de la propia circunstancia: el hoy y aquí”

(Sabato, 2000, p.13).

CAPÍTULO 3

Contribuciones de Wilhelm Reich al soma

3.1 Carácter

A principios del siglo XIX Sigmund Freud difunde las aportaciones científicas sobre la teoría psicoanalítica lo cual provoca que sus ideas revolucionarias cautivaran a diversos estudiosos de aquella época. Muchos hombres de ciencia fueron sus discípulos, de entre esos personajes destacan algunos por su capacidad y talento para comprender la teoría y a la vez generar sus propios aportes. Estos discípulos de Freud estudiaron y aplicaron la teoría psicoanalítica, sin embargo hubo algunos que incluso se atrevieron a crear nuevos aportes a la disciplina.

Uno de ellos es Wilhem Reich, hombre controversial por su temperamento y circunstancias de vida, que deja un legado importante para la psicoterapia al destacar la intervención con el cuerpo como parte fundamental en la homeostasis.

El presente capítulo tiene como tema central las aportaciones al análisis del carácter, las explicaciones que propone Reich sobre la influencia de lo social en lo biológico y sobre todo en la construcción de la afectividad de los individuos. También se pretende destacar el trabajo con la vegetoterapia caracterooanalítica como una técnica sistemática que respeta la intervención con el Soma, que pretende recuperar el equilibrio neurovegetativo a partir del análisis del carácter (Serrano, 2007).

Es la búsqueda de encontrar la forma en que se recupere el contacto con lo humano, a partir de la funcionalidad del ser con la toma de consciencia que va más allá del mero conocimiento (Navarro, 1993).

Las últimas etapas de investigación reflejan a un Reich perseguido, amenazado y decidido a demostrar la funcionalidad de los aparatos para medir y regular la energía que el denominaba orgónica.

3.1.1 La influencia de Freud para la construcción del análisis del carácter.

A finales del siglo XIX, la experimentación que hace Freud en el tratamiento de la histeria implicaba la hipnosis, masaje y presión en la frente, sin embargo poco a poco abandona el contacto corporal debido a que descubre la forma en que la palabra va generando mejores resultados en la curación de sus pacientes. Freud deja de usar el contacto para consolidar el psicoanálisis con la técnica de asociación libre (Ortiz, 1996).

La construcción de su teoría se fundamenta en el conflicto provocado entre la demanda de la vida instintiva del ser humano y su mundo psíquico, es decir el cuerpo y mente.⁷ Especialmente las demandas de instintos sexuales infantiles en constante lucha contra las fuerzas represivas del yo. Los conflictos sin resolver se expresan en el síntoma neurótico o en el rasgo neurótico del carácter (Reich, 1991).

En el carácter⁸ y el erotismo anal Freud (1908), encuentra que los rasgos de carácter son derivados de instintos primitivos. Para el padre del psicoanálisis existen instintos primitivos bien definidos que predominan en algunos momentos

⁷ Es pertinente comenzar a dejar claro que en capítulos posteriores el término **soma** sustituirá la palabra compuesta cuerpo-mente, como una forma de evitar la dicotomía y la separación del ser. Para (Joly, 2010) soma hace referencia al cuerpo vivo la forma en la cual es vivido o sentido desde el interior. No es un objeto de estudio visto desde fuera, sino la base para la integración de toda experiencia de vida.

⁸ Carácter: Es una alteración crónica del yo, la cual llega a la rigidez. No es una estructura en sí, sino los atributos de una estructura que se llama el yo.

Rasgo de carácter: Son la variedad actitudes y conductas que muestra un individuo.

Resistencia: se denomina resistencia a todo aquello que, en los actos y palabras del analizado, se opone al acceso de éste a su inconsciente.

Transferencia: El vínculo particular que se da entre dos personas, que rebasando en mucho la medida de la relación corriente, varían desde la tierna entrega hasta la mas terca hostilidad, tomando prestadas todas sus propiedades de actitudes eróticas anteriores, devenidas inconscientes.

Formación reactiva: enmascarar un motivo o emoción transformándolo en su contrario, por ejemplo, encubrir un odio con manifestaciones exageradas de afecto

Sublimación: desvío de los impulsos libidinales hacia un nuevo fin desexualizado, pero que a la vez logró su satisfacción (Laplanche, 1993).

del desarrollo psicoafectivo del ser humano. La forma en que se aprende a manejar dichos impulsos es la forma en que quedan establecidos los rasgos de carácter. Dichos impulsos son: orales, anales y fállicos (Ortiz, 1996).

Abraham (en Ortiz, 1996), complementa diciendo que la formación del carácter tiene que ver con los impulsos que quedan fuera de la vida sexual y de la sublimación. Las formaciones reactivas contra los impulsos es lo que da origen al carácter.

Reich (1991), se interesa profundamente en la teoría genético-dinámica del carácter, los contenidos y formas de las resistencias y en hacer una fundamentación clínica de los tipos de carácter. Destaca que todo terapeuta ha de contar con una teoría de la técnica que le permita modificar estructuras caracterológicas de sus pacientes. Reflexiona permanentemente sobre la influencia de las condiciones sociales para la satisfacción de las necesidades e impulsos y con esto, para la conformación de los tipos de carácter.

Freud expone dos aspectos fundamentales durante los tratamientos psicoanalíticos: la transferencia y las resistencias. Las resistencias se oponían a la libre asociación y por lo tanto a la interpretación en el análisis del paciente, entonces Reich se da cuenta que hacer consciente lo inconsciente e identificar las resistencias no generaban la cura. Por lo que habría que analizar dichas resistencias, además de apreciar que en cada paciente muestran una peculiar forma de organizarse o presentarse, es decir, que éstas, conformaban el carácter de las personas. Era necesario observar la forma en que el paciente acompañaba su discurso, con su forma de respirar, el color de piel, la expresión de la cara y la postura del cuerpo (Ortiz, 1996).

Reich más que alejarse de la teoría psicoanalítica, intenta aportar y enriquecer lo que Freud explica sobre el conflicto entre el cuerpo y lo psíquico. Entre lo cultural y lo biológico.

“Todo orden social crea aquellas formas caracterológicas que necesita para su preservación” (Reich, 1991, pág. 20). La clase en el poder asegura su estatus y dominio, apoyada en la educación y la familia, su ideología domina a todos los miembros de la sociedad (Reich, 1980).

Ortiz (1996), aclara que Reich parte de lo que Freud ya había mencionado en cuanto a que la represión tiene como función llevar al inconsciente determinados impulsos, es decir, olvidarlos y a la vez olvidar de qué manera fueron olvidados; así como la forma en la cual el cuerpo evita que tal o cual impulso se exprese, esto es, a partir de tensiones que mantienen contenida dicha energía.

Es pertinente mirar un poco la vida de Reich para así entender un poco más sus aportes a la psicoterapia. Nace en Austria en 1897, hijo de un agricultor de origen hebreo, aunque su lengua materna fue el alemán. Vivir en una granja contribuye a la curiosidad sobre entender o conocer más acerca de lo biológico. De (1918 a 1922) estudia medicina en la Facultad de Medicina de la Universidad de Viena y se titula con un excelente nivel (Raknes, 1990).

Es la ciudad de Viena (1920) y a los 23 años de edad, Reich es admitido como miembro de la Asociación Psicoanalítica Internacional, con gran dedicación centra su trabajo en la labor clínica. Toma la especialidad en psiquiatra, y comienza su entrenamiento didáctico en psicoanálisis (Serrano, 1987).

Entre el periodo de 1922 a 1928 en la clínica Psicoanalítica de Freud, Reich logra ser asistente clínico, para posteriormente ser Vice-director de la misma. Incluso de 1924 a 1930 es director del seminario de terapia psicoanalítica (Raknes, 1990).

Entre 1918-30, época de movimientos juveniles, marxismo y psicoanálisis, el joven Reich es seducido por las ideas de Freud volviéndose fiel seguidor sobre todo de la idea de la libido como la energía sexual que genera una vida plena, de igual forma es atraído por la explicación de las neurosis como desordenes basados en la represión sexual durante la infancia (Serrano, 1987).

A partir de 1930, Reich se dedica a observar y sistematizar su trabajo, cae en la cuenta que cuando sus pacientes toman consciencia de sus características en seguida llegaba una modificación de sus actitudes corporales, lo que los llevaba a expresar emociones que habían sido reprimidas desde la infancia (Raknes, 1990).

3.1.2 Carácter y coraza

Dentro de sus obras destaca aquella en la que analiza a fondo el concepto de energía, la importancia del carácter, el significado de su dinámica, economía, así como la unidad funcional entre el cuerpo y lo psíquico.

Al trabajar sobre el análisis de las resistencias descubre que la verdadera expresión del carácter de sus pacientes estaba no en lo que decían, sino en cómo lo decían (Raknes, 1990).

...fue el primer psicoanalista en formular una teoría coherente del carácter. Demostró que los diversos rasgos del carácter dependían unos de otros y que, en conjunto, formaban una defensa unitaria contra todas las emociones que se percibían de un modo u otro como peligrosas. Reich llamó a esta defensa CORAZA CHARACTERIAL y llegó a demostrar que esta coraza tenía su origen en situaciones de la infancia... (Raknes, 1990, pág. 27)

La caracterología que busca seriedad y sistematización, ha de descubrir los mecanismos con los cuales lo social se transforma en estructura psíquica y por lo tanto en ideología. Saber la forma en que esa ideología se reproduce en los miembros de la sociedad a través del uso del aparato instintivo para dicho objetivo (Reich, 1991).

En su trabajo clínico fue observando que los mecanismos de defensa psíquicos que se iban organizando desde la infancia tenían su base somática en la rigidez muscular crónica y en una respiración alterada, lo cual provocaba disturbios neurovegetativos con el siguiente riesgo de generar enfermedades sin una causa externa evidente, las biopatías, llamadas enfermedades funcionales psicógenas. Denominó coraza caracteromuscular o carácter (coraza del yo) a esa suma de defensas, evidenciando que se organiza con un orden evolutivo (ontogénico) que comienza en la vida intrauterina afectando a los sistemas imperantes en cada momento (Serrano, 2007, pág. 41).

No se puede reducir el estudio del carácter a su origen en los impulsos infantiles. El carácter es la reacción típica para defendernos y adaptarnos tanto en el pasado como en la actualidad (Reich, 1991).

Así para Reich, el manejo de las neurosis requirió de nuevas técnicas que tomaran en cuenta lo somático. Si el paciente respiraba, o liberaba tensiones musculares, llegaban a la consciencia recuerdos reprimidos. Las experiencias que vivían los pacientes con las nuevas técnicas de intervención con el cuerpo, provocaban sensaciones de corrientes placenteras. No obstante en muchos casos percibir esas corrientes de manera intensa, asustaban a los pacientes, pues las percibían como ajenas a su cotidianidad. Dichas corrientes eran indicadores de reacciones en el sistema nervioso vegetativo (Raknes, 1990).

Pero en una sociedad que genera neurosis, los pacientes llegan a terapia haciendo uso de su carácter como la principal resistencia para no sentir angustia y con esto no revelar el inconsciente con su carga afectiva de dolor (Reich, 1991).

La clave de la intervención sobre el cuerpo de una manera sistemática, aparece cuando Reich observa dichos cambios en las actitudes corporales, musculares, en posiciones, en textura, temperatura y color de piel, por lo que pronto cae en la cuenta que para una coraza psíquica existe una coraza muscular somática. (Raknes, 1990).

Serrano (2007), sostiene que para Reich el inconsciente cuenta con un asiento somático, que al entrar en estrés lleva a la alteración de su carga libidinal, lo que provoca la pérdida de contacto hacia el interior y exterior.

Reich decide implementar a la técnica de análisis del carácter como parte fundamental de su trabajo terapéutico, la cual lo lleva a descubrir que el carácter está conformado por capas de defensa, cada que apareció una había otra que le sucedía. El mismo cuerpo contaba con tensiones diversas que daban paso a otras más profundas o sofisticadas. Al darse cuenta que el desbloqueo de tensiones corporales liberaba energía emocional reprimida, descubre que éstas son la manifestación de corrientes vegetativas, esto lo lleva a denominar a su técnica: vegetoterapia caracterológica (Raknes, 1990).

Al observar el comportamiento de sus pacientes Reich reafirma que el carácter se vuelve la principal resistencia ante las interacciones sociales y afectivas que cotidianamente enfrentamos (Reich, 1991).

Aunque se trata de una organización relativamente estable, en el carácter siempre se da un juego de fuerzas, que por un lado implica la salida del impulso, pero por otro utiliza la misma energía de éste para mantenerse (Ortiz, 1996, pág. 64)

Reich (1991), define al carácter como la organización dinámica de patrones de la conducta; manifestación de la identidad del yo, el concepto de sí mismo y de los otros significativos. Se convierte en una alteración crónica y rígida del yo. Es la reacción característica de una persona para proteger su yo de los peligros externos e internos. La coraza se puede comparar con una coladera por donde pueden pasar los intereses libidinales, se vuelve suave al experimentar placer, se endurece ante amenazas.

Al reprimir diferentes emociones con diferentes grupos de músculos, se va formando un patrón relativamente estable de tensiones crónicas. El conjunto de tensiones crónicas de la musculatura fue denominado armadura o coraza.

Cualquier emoción reprimida implica un gasto de energía, la alteración del equilibrio funcional del organismo y un decremento de la capacidad de expresar todas las demás emociones (Ortiz, 1996).

La coraza formada por capas, impulsos que reprimen a otros, rasgos de carácter reactivos como capa superficial, luego una emoción más profunda, y en el núcleo estarán los impulsos que buscan armonía, satisfacción etc. Adaptación a lo auténtico.

“Fue un fracaso de toda la psicoterapia descuidar la base biológica primitiva, así como también la sociológica...” (Reich ,1991 p. 34). Lo cierto es que Reich defendió con tenacidad el derecho a una vida sexual satisfactoria sin represión por parte de lo social, ya que esto implicaba la salud mental. La vida sexual sana era consecuencia de la completa descarga en el acto sexual. La potencia sexual era un criterio de salud. La regulación bioenergética permite descarga energética que no es usada en otras actividades. La energía que se bloquea desequilibra el funcionamiento del pensamiento, emociones y vida orgánica. La energía que se estanca, que no se usa es la base para el surgimiento de una neurosis (Raknes, 1990).

La potencia orgástica¹ salvaguarda, -en la medida de lo posible, dentro de una sociedad sexo represiva-, el sano funcionamiento del organismo humano en su totalidad...En realidad muy pocos, entre aquellos que pasan las duras pruebas de nuestra educación y de nuestra sociedad pueden alcanzar completamente esta meta (Raknes, 1990, pág. 34).

Al referirse a la plaga emocional Reich (1991), argumenta que la libre expresión de lo vivo es fundamental para la salud integral del ser humano, por lo que un organismo al que se le impide de manera permanente la forma natural de locomoción, va desarrollando formas artificiales para poder subsistir. Así, la plaga emocional es una enfermedad social, una pandemia que genera sadismo y criminalidad. El individuo sano nunca impondrá su manera de vivir a los demás, mientras que quien es aquejado por la plaga emocional, impone por la fuerza su manera de vivir a los demás.

La energía que alimenta a la plaga emocional proviene siempre de la frustración genital, independientemente de que nos ocupemos de la guerra sádica o de la difamación de los amigos. La estasis de energía sexual es lo que la plaga tiene en común con todas las demás biopatías...La naturaleza biopática de la plaga emocional se aprecia en el hecho de que, como cualquier otra biopatía, puede curarse mediante el establecimiento de la capacidad de amar natural (Reich, 1991 p.260).

Ortiz (1996), expone de modo didáctico los orígenes del carácter:

La temporalidad en la cual se frustraba el impulso que después quedará reprimido y con las respectivas defensas en su contra. El sujeto no desarrolla placer en esa etapa correspondiente. En este caso el impulso es inhibido o reprimido. Mientras que en el caso de que el impulso se desarrollara e inmediatamente se frustrara tenía como consecuencia un tipo impulsivo de carácter. Si el impulso es frustrado de forma temprana, se desarrollan defensas contra el mismo, lo cual se manifiesta en conductas inhibidas o reprimidas. Pero si el impulso se frustra ya logrado su desarrollo, las manifestaciones en conducta serán impulsivas, es decir, siempre en busca de la satisfacción. La repetición o intensidad con la que se frustró el impulso hacia más o menos densa la coraza del carácter. A qué impulso se encaminó la frustración, ya sea oral, anal y genital. Más recientemente se agregan los oculares y fálicos. Dichos impulsos implican una fase de desarrollo psicosexual. La forma en que se promueve un impulso y luego se coarta. El género de la persona que frustró más dicho impulso, quien por lo regular es con quien el pequeño o pequeña se llega a identificar. La contradicción entre la frustración de un impulso en distintas etapas, en unas es permitido y en otra totalmente rechazado.

El mismo Ortiz (1996), explica que siendo el carácter el total de la forma típica de actuar de un sujeto, por lo tanto existe la posibilidad de enlistar esos modos de reacción para cada tipo de carácter. Existirán ciertos rasgos de carácter que se manifiestan con mayor frecuencia que otros, no obstante puede suceder que una

forma de enfrentar la realidad pueda dominar.

Más adelante en el capítulo cuatro existe un panorama más detallado de las propuestas en tipologías del carácter como base para el estudio y diagnóstico del trabajo psicocorporal.

Reich hizo una diferenciación entre el carácter saludable y enfermo, a los cuales les denominó genital y neurótico. El primero es un ideal a alcanzar, mientras que el segundo es producto de un desequilibrio y falta de autorregulación.

El carácter genital, neurótico y la plaga emocional según Reich: Quien tiene un tipo de carácter genital orienta su pensamiento de modo objetivo, no mecánico ni místico. Los motivos para la acción tienen una meta racional, que lleve al mejoramiento de vida personal y social. En cuanto a la sexualidad, está basada en la auténtica necesidad biológica. Aprecia el amor de los otros y no le es complicado entregarse en una relación. El trabajo representa gozo biológico y satisfacción en el proceso.

El carácter neurótico trata de orientarse hacia lo objetivo pero, al mantenerse una estasis sexual, el pensamiento trata de evitar el displacer, la racionalidad discute los temas a partir de un formalismo no fáctico, es decir la coraza caracterológica es un escudo para poder modificar la vida, entonces la crítica al sistema o ideología opresora se queda a nivel de eso, en mero discurso. Pensamiento y acción de encuentran disociados. En el carácter neurótico los motivos para la acción son ambivalentes, la acción disminuye por el gasto energético que implica la lucha contra su parte irracional, siempre alerta a evitar los impulsos sádicos. Siempre anhelando el amor, pero sin poder conseguirlo. Reacciona con angustia ante los conflictos sexuales. El trabajo es algo pesado y sin gozo.

En cuanto al sujeto que es presa de la plaga emocional, no es pasivo y actúa hacia la destrucción. Pensamientos y emociones irracionales. Quien es atacado por la plaga emocional actúa en función de la envidia, que implica destrucción, pero a la vez asume que es auténtico ese actuar. La actitud sexual es sádica y

pornográfica. Existe odio hacia el trabajo pues es experimentado como una carga, no soporta el proceso de creación.

Tabla 1. El carácter genital y el neurótico según Reich (1991).

Genital	Neurótico
<p>-A nivel del ello, ha superado complejo de Edipo, es decir que la elección es un compañero heterosexual que no representa el objeto incestuoso.</p> <p>-Subordina las tendencias pregenitales a la sexualidad genital.</p> <p>-La mayor parte de la agresión se sublima en logros sociales, una parte contribuye a la satisfacción sexual.</p> <p>-Tiene potencia orgásmico y la relación sexual es la meta más alta y placentera.</p> <p>-El súper-yo no se opone a la sexualidad. No existe tensión excesiva entre el ideal del yo y el yo.</p> <p>-El ego está libre de culpa neurótica.</p> <p>-La persona dispone de mucha energía con la que puede permitirse experimentar y actuar en el mundo exterior.</p> <p>-Tolera el placer y el displacer</p> <p>-Es capaz de amar y odiar.</p> <p>-Puede estar totalmente abierto al mundo, pero también puede aislarse y cerrarse. -Es capaz de elegir la monogamia sin presiones moralistas, pero puede ser también polígamo.</p> <p>-El organismo aparece erguido, con buena fuerza y es capaz de disfrutar</p> <p>-Su piel es tibia al tacto, está bien irrigada, es turgente y se ve bronceada o rosada. Su musculatura aparece relajada, capaz de alternar tensión relajación.</p> <p>-Su expresión facial es vivaz y cambiante. Sus ojos son brillantes y la pupila reacciona rápidamente a la luz.</p>	<ul style="list-style-type: none"> * No se ha superado el complejo de Edipo. * Es incapaz de la descarga orgásmica. * Libido sin sublimar. * Más o menos impotente. * Vida sexual infantil. * La mujer representa a la madre, o la hermana. * Hay abstinencia, o bien la actividad sexual se limita sobre actos previos al coito. * El súper yo es negativo respecto al sexo, conflicto con el ello. * Sentimiento de impotencia la realización social es una compensación, una prueba de potencia. * Identificación con la realidad frustrante, en especial con la persona que representa esa realidad. * Proceso que da a la coraza contenidos y forma de manifestarse. * Angustia movilizada vs persona frustrante que produjo angustia se vuelve contra uno mismo. Inmovilizar energía agresiva, hay bloqueos y no expresión motriz. * Actitudes reactivas hacia los impulsos sexuales y utiliza esas energías para hacer a un lado esos impulsos. * Hay un vacío interior y sentimiento de incapacidad. * Mayor demanda del ideal yoico * El yo es ascético, o bien permite la actividad sexual sólo con sentimientos de culpa * Doble presión la del ello no gratificado y la del brutal superyó. * El yo está acorazado vs el placer y el displacer. Su coraza es rígida. * La comunicación con el mundo exterior son insuficientes. * Falta vitalidad, no puede amar intensamente. * Ascético o vive en una rígida monogamia, en

<ul style="list-style-type: none"> ▪ La respiración es libre, la expiración es completa, con una pausa al terminar. Hay una sensación placentera en los genitales, después de cada expiración. <p>En el orgasmo se da una convulsión de la totalidad del cuerpo</p>	<p>realidad porque tiene miedo a la sexualidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> * No hay autorregulación por lo tanto no existe una economía libidinal. * Energía corporal desorganizada * Un cuerpo rígido, o con marcada desarmonía en los niveles energéticos. * Respiración deficiente o contenida, o hiperventilación. * Expresión de la cara con marcadas tensiones y poca flexibilidad, angustia. <p>Dinámica</p> <p>*Intensos deseos genitales y un yo relativamente débil que por miedo al castigo se protege:</p> <p>1º con represión.- contención de los impulsos.</p> <p>Fuerza vs represión. Con esto se limita el yo, pero también se fortalece, aguanta. El yo se altera y protege con actitudes que implican control. Pero esto no basta, pues genera angustia.</p> <p>2º la represión lleva a la angustia base de la fobia infantil.</p> <p>*El yo se endurece: defensa crónicamente activa y automática.</p> <p>*Lo reprimido se manifiesta en la angustia (economía) y luego la angustia amenaza debilitar. Entonces una defensa mas vs angustia</p> <p>*Existe un temor real al castigo que fortalecen padres y educadores</p>
--	--

3.1.3 La Vegetoterapia Caracteroanalítica en la propuesta psicoterapéutica de Wilhem Reich.

Para Navarro (1993), la vegetoterapia caractero-analítica no debe ser confundida con una simple técnica de liberación emocional, pues es un proyecto que permite recuperar el contacto con lo humano, cambiar del estar para al estar con. Es la búsqueda de la recuperación de la funcionalidad del ser en su maduración, que implica la genitalidad. Esto se logra en un proceso que respete los ritmos de cada paciente, sin violentar abruptamente los bloqueos existentes.

Serrano (2007), menciona que al observar a sus pacientes con detenimiento Reich, llega a la conclusión que la respiración profunda facilitaba la carga energética (bioeléctrica como él le llamó), por otro lado la mayoría de las personas respira con una respiración inhibida que provoca menos carga.

Conociendo pues, que el inconsciente tiene una base somática, y que los moduladores del distrés o estrés patógeno producen una alteración libidinal, energética y una pérdida de contacto con nuestro ser interno y con nuestra "matriz cósmica", ofuscando nuestros sentimientos, embruteciendo nuestros sentidos, nuestra percepción y por tanto limitando aspectos propios del ser humano, Reich modifica el setting clásico psicoanalítico, "corporalizándolo", e introduciendo nuevas herramientas clínicas (Serrano, 2011 p.2)

Entonces si la angustia aumenta existe inhibición de la respiración, lo que provoca que el sistema nervioso simpático se encuentre en arduo trabajo y esto promueve la aparición de enfermedades psicosomáticas. En cambio sí, predomina el placer, relajación y bienestar; quien trabaja es el sistema nervioso parasimpático que mantiene una respiración libre y profunda, provocando estados saludables (Serrano, 2011).

Serrano (2011), menciona que parte fundamental para la intervención con vegetoterapia se basa en observar que una respiración profunda con movimientos espontáneos y de relajación, en la que los procesos vegetativos expansivos se ponen en juego. Una respiración que se mantiene en constante contracción, contención, mantiene el sistema nervioso simpático activado, lo que genera ansiedad. Así el estrés predispone al organismo a enfermedades psicosomáticas.

Entonces, al intervenir sobre la musculatura en conjunto con la respiración, lleva a equilibrar el sistema simpático, quien se encarga de regular las funciones de defensa o fuga. La vegetoterapia busca la curar a través de intervenciones en el cuerpo, que provocan reacciones neurovegetativas para reestablecen la salud

psico afectiva y por lo tanto la libre circulación energética en todo el cuerpo. Dicha energía ha de circular de la cabeza a los pies, por lo que Reich advirtió que habían siete segmentos musculares en los cuales se llegaba a estancar dicha energía (Navarro, 1993).



Ilustración 1 Los siete segmentos según Reich.

Segmento 1: ojos, oído, nariz. Segmento 2: boca.
Segmento 3: cuello.
Segmento 4: tórax.
Segmento 5: diafragma.
Segmento 6: abdomen.
Segmento 7: pelvis.

Navarro (1993), hace una reflexión sobre la importancia de llevar a cabo de manera metodológica el trabajo basado en la vegetoterapia caracterológica, ya que argumenta que de pronto surgieron muchas terapias corporales que prometen grandes cambios y bienestar, pero que en realidad no generan los resultados que pretenden. Éstas se basan en un eclecticismo sin sistema, que sólo fomenta la enajenación del cuerpo mismo.

El mismo Reich (1991), a pesar de tratar de sistematizar una tipología del carácter, no llegó a agotar una clasificación detallada de los mismos, habla de tipos: histérico, compulsivo, masoquista, pasivo femenino, fálico narcisista y la formación de un frágil acorazamiento en la esquizofrenia.

“La naturaleza biopática de la plaga emocional se aprecia en el hecho de que, como cualquier otra biopatía, puede curarse mediante el establecimiento de la capacidad natural de amar “(Wilhem Reich).

CAPÍTULO 4

Modelos de intervención psicocorporales contemporáneos

Fernández & Rodríguez (2009), destacan que a lo largo de la historia el cuerpo ha sido estudiado a partir de sus contornos y separado del alma para una descripción cartesiana. Actualmente el avance científico abre paso a nuevas opciones tanto en los métodos psicodinámicos, cognitivo-conductuales o psicocorporales, como vías para el bienestar emocional.

La falla central que sufrió la medicina proviene de la falsa base filosófica de los tres siglos pasados, de la ingenua separación entre alma y cuerpo, del cándido materialismo que conducía a buscar toda enfermedad en lo somático. El hombre no es un simple objeto físico, desprovisto de alma; ni siquiera un simple animal: es un animal que no sólo tiene alma sino espíritu, y el primero de los animales que ha modificado su propio medio por obra de la cultura (Sabato, 2000, pág. 15).

Como se mencionó en el capítulo anterior, Reich fue el primer estudioso en interesarse por la sistematización del trabajo con las reacciones del cuerpo, dejando el precedente para que sus seguidores continuaran con la labor de complementar, investigar y generar nuevas aportaciones.

Ortiz (1996), muestra que desde una visión reichiana, la constitución corporal de cada persona es el reflejo de su carácter es decir, del modo de actuar en el mundo. La coraza caracterológica es un avance para la explicación de la unidad cuerpo-mente. Pero esa coraza no era igual en los sujetos, había variaciones que dependían de la dinámica e historia personal. Es así que el carácter tiene como

principal función la defensa de las demandas instintivas en relación con la realidad y en favor de la afectividad.

Desde la mirada psicoanalítica hasta las aportaciones sobre educación somática se muestran intentos para mirar de manera integral al ser humano.

4.1 Psicoanálisis y cuerpo

Al regresar al origen del psicoanálisis se aprecia que Freud concluye que los trastornos emocionales estaban íntimamente ligados en los conflictos entre instintos y mundo exterior, por lo tanto, es la auto negación la manera de contener el deseo (Vásquez, 2006).

Para Unzuneta & Lora (2002), el ser humano antes de su nacimientos es considerado un organismo, comienza a ser cuerpo en el momento que se le espera con un nombre y significado para los que lo acogen es decir, para quienes dan existencia al neonato a partir de un discurso. La madre al recibirlo le va dando la condición de sujeto desde el momento que lo erogeniza, a partir de los cuidados y significantes en horarios, caricias, sabores, olores, sonidos, etcétera. Todo esto va dejando huellas en la memoria corporal. El cuerpo va adquiriendo la marca del significado para el otro y para el ser humano que lo habita.

En opinión de Ortiz (1996), Freud nunca dejó de observar el lenguaje no verbal y su teoría, a pesar de que privilegia lo psíquico, estuvo sustentada en la relación entre la mente y lo corporal. Su propuesta se basa en la existencia de impulsos que surgen del cuerpo mismo. El psicoanálisis hace énfasis en que el organismo biológico se vuelve simbólico sólo a partir de la presencia del otro significante, la madre. "Por esta incidencia del significante sobre el organismo, el cuerpo biológico deviene un cuerpo erógeno, es decir un cuerpo simbólico que se prestará como superficie topológica de inscripción a recibir la marca significante y hará síntoma" (Uzueta & Lora, 2002, p.15).

Dependiendo de la negociación que hace el sujeto entre su necesidad biológica y la aceptación afectiva de los otros, es que va teniendo mecanismos para autorregularse y adaptarse, uno de ellos es la represión.

El cuerpo puede generar síntomas a partir de impulsos reprimidos, recuerdos cargados de afecto están intrincadamente relacionados por ejemplo con: neuralgias, contracturas, perturbaciones en la respiración, ritmos cardíacos entre otros. Es así que la acumulación de energía o excitación que no se descarga y elabora psíquicamente genera desórdenes somáticos (Ortiz, 1996).

Toda nuestra actividad psíquica parte de estímulos (internos o externos) y termina en inervaciones. Por eso asignamos al aparato un extremo sensorial y un extremo motor; en el extremo sensorial se encuentra un sistema que recibe percepciones, y en el extremo motor, otro que abre las esclusas de la motilidad (Freud, 1994 p.530-531).

Parte importante en la construcción de la teoría psicoanalítica se genera de la observación y atención de mujeres que padecen de histeria, es el encuentro con síntomas físicos creados a partir de la mente. La medicina no acertaba solución para dichos padecimientos, por lo que era necesario buscar otras opciones que pudieran dar cuenta de mejoras para dichas pacientes. Freud toma una postura diferente ante tales síntomas y llega al descubrimiento de procesos inconscientes como la base del malestar histérico (Ortiz, 1996).

La teoría de las relaciones objetales en la búsqueda por complementar las explicaciones de las funciones del yo, enfatiza la construcción del ser como ente autónomo y con identidad propia, el cual se construye a partir de las necesidades biológicas en relación con lo social.

Kernberg (1998), subraya que un niño adquiere seguridad para plantarse de forma independiente en el mundo, a partir de múltiples experiencias que promuevan la identidad de su ser y del llamado nacimiento social, que inicia a partir del nacimiento biológico. La resolución o satisfacción de necesidades permite que el bebé provoque la reacción del otro, es entonces cuando inicia el gran viaje que lo lleva de la fusión a la independencia. En dicha fusión existe un mundo indiferenciado, el cual se va percibiendo a partir de sensaciones corporales con matiz emocional, desagradable o agradable, satisfacción o insatisfacción de

necesidades, poco a poco surgen representaciones de uno mismo, del otro y de los afectos que matizan dichas representaciones. No hay día que el pequeño se pierda de estímulos tanto internos, como externos, no hay día sin interacción. Enfrentará experiencias que lo llevan a internalizar el mundo, el yo como estructura se va a ir conformando en tres unidades: experiencias o representaciones de ser yo, representaciones de quien hay afuera y del afecto que experimenta en relación a esas representaciones.

Esas sensaciones agradables o desagradables van siendo guardadas en la memoria por medio del insipiente proceso de percepción del niño, con el cual logra discriminar lo que no le agrada del medio y lo que es placentero. Todo a partir de las sensaciones corporales, de tal forma que va adquiriendo un matiz afectivo de la persona que cubre sus necesidades, a la vez que se reconoce a sí mismo con un significado para el mundo; todo esto conectado a partir de un afecto que inicialmente es difuso, es más emocional (Kenberg, 1998).

El mismo Kenberg (1998), describe que en la teoría de las relaciones objetales, esta forma inicial de internalizar el mundo es nombrada introyección. No es casual, ya que la principal fuente de conocimiento del mundo es por la boca, la incorporación oral. Cabe aclarar que el tema de la internalización en dicha etapa tiene que ver con todas las formas de ser “alimentado”, de la seguridad de ser cuidado en una órbita de confianza básica, (sostenido, alimentado, regulado en temperatura, acariciado, arrullado, olfateado, etcétera).

4.2 Psicología funcional del sí

Rispoli (2012), basa su propuesta en el funcionalismo moderno que busca superar la dicotomía cuerpo-mente y tener mayores elementos para el tratamiento del ser humano en sus expresiones multidimensionales. La visión es en una mejor integración del sí, el cual es conceptualizado como una organización de todas las funciones del organismo humano: lo simbólico, fantasías, las imágenes, los recuerdos, planificación, la temporalidad, la racionalidad, las emociones, los movimientos, la postura, la forma del cuerpo, así como sensaciones, tensión

muscular, el sistema respiratorio, el sistema neurológico, el sistema nervioso autónomo y el sistema inmunológico.

El trabajo con las funciones y experiencias básicas del ser busca integrar en un proceso de trabajo psicoterapéutico la complejidad del organismo humano.

Focalizar las formas en las que funciona de fondo el ser viviente, saber de qué manera se configuran las situaciones importantes de desarrollo y de vida (Rispoli, 2004).

El interés está en observar la configuración del desarrollo de las funciones básicas del ser a partir de situaciones de vida, las cuales son conceptualizadas como experiencias base. Dichas experiencias pueden sufrir alteraciones si el bebé no es acogido, por los adultos, y esto tiene consecuencias en la edad adulta (Rispoli, 2004).

Según Rispoli (2004), el bebé humano tiene que aprender los programas básicos para enfrentar la vida en comunidad. Es así que tiene mayor dependencia de su grupo cultural y social antes de que se convierta en adulto. La dependencia se alarga hasta los 15 o 16 años de edad. Durante el periodo de cuidados puede suceder que se pierda la integración y bienestar. Todas las personas que recurren a una ayuda psicológica revelan historias dolorosas y difíciles de su infancia.

Si no existe protección suficiente y atención a las necesidades fundamentales se formarán peligrosas alteraciones del núcleo profundo del Sí, por ejemplo pérdida de contacto con las capacidades vitales, incomodidad, malestar. Si se lacera la continuidad de las experiencias positivas, el niño vivirá cada cosa como precaria, peligrosa, angustiosa.

A diferencia del Yo freudiano, el sí de Rispoli no es una parte del aparato psíquico en conflicto con el Superyo y el Ello;...Rispoli afirma la existencia de una persona integrada, con todas sus funciones desde el momento del nacimiento.

Para Rispoli, a partir del núcleo original del Sí se desarrollan las diferentes funciones, que agrupa en cuatro grandes áreas o planos: el emotivo, el postular-muscular, el fisiológico y el cognitivo simbólico (Ortiz, 1999, p. 106).

La inteligencia emotiva no basta para dar explicaciones del funcionamiento de un ser humano. La inteligencia es integrada, es decir, está ubicada en todos los niveles de funcionamiento. Estos niveles están determinados a partir de experiencias base.

4.3 Estilos de carácter en autores contemporáneos.

Ortiz (1996), ha elaborado un excelente trabajo sobre los autores que intentan dar mayor claridad y complemento a la tipología del carácter. Unos más didácticos, otros más complejos, otros menos teóricos; por lo que queda al lector la decisión de estudiarlos con más detenimiento para su mayor comprensión.

Los siguientes apartados expresan de manera general las ideas de los diferentes autores sobre los tipos de carácter como una guía en el trabajo con el Soma.

...es válido utilizar una palabra como descriptor de un tipo de carácter; sin embargo, la palabra utilizada siempre tiene, en las categorizaciones de Reich y sus discípulos, una connotación patológica. Aun cuando muchos autores aclaran que hace referencia a sistemas de defensa y no a individuos, lo que prevalece es una etiqueta clínica que, si es aceptada sin reservas por terapeutas y pacientes, puede funcionar como una profecía que propicia su propio cumplimiento (Ortiz, 1996, pág. 64).

Las clasificaciones son el intento por dar explicaciones de las conductas de otros, de imaginar sus motivaciones y oscilaciones.

4.3.1 Alexander Lowen

Médico nacido en Nueva York (1910), ha sido el referente más notorio cuando se habla de psicoterapia corporal, esto debido a que difunde publicaciones accesibles para lectores no especializados, pero sobre todo por el impacto que ha tenido el análisis bioenergético como técnica que al usar respiración y posturas con base en la fuerte tensión, llega a provocar catarsis espectacular en los usuarios. Fue alumno de Reich desde 1940 a 1952 y propuso algunos tipos de carácter que siguen siendo referencia didáctica para los interesados en el tema y para quienes se entrenan como psicoterapeutas corporales (Ortiz, 1996).

En su libro el lenguaje del cuerpo Lowen, (1988) describe un buen intento de tipología, busca dar mayor claridad a la ya realizada por Reich. Su propuesta está basada en las etapas de desarrollo psicosexual legadas por el psicoanálisis, las expone y trata de hablar de la forma en la cual cada una maneja la ansiedad y energía.

Es así que al tratar de dar una visión cronológica y que facilite el entendimiento de las propuestas de los demás autores, se parte del trabajo de Lowen para hacer un comparativo entre tipologías corporales contemporáneas.

Para explicar su tipología sostiene que la principal necesidad que mueve al ser humano es el amor, y que es el corazón el representante corporal como una la bomba pulsátil que nos pone en contacto con el mundo a través de las percepciones que se dan principalmente con la garganta, boca, brazos y genitales.

Lowen (1991), declara que la vida es una constante búsqueda de placer y evitación del dolor. El placer genera bienestar, genera motivación para seguir adelante, no obstante, si hay una promesa de placer acompañada de dolor, se genera ansiedad. El carácter es la consecuencia de las defensas desarrolladas contra el placer que ha sido castigado o negado por la cultura.

Sin embargo para Lowen (1988), el ser humano tiende a buscar el placer, sólo que lo manejará de acuerdo a su historia afectiva, respecto a los impulsos que se le reprimieron desde niño. Siempre habrá la necesidad de experimentar la percepción de un movimiento expansivo, la sensación de establecer contacto con el mundo. El ser humano tiene seis puntos de contacto en su cuerpo: la cabeza (funciones del ego), las manos (tocar y manipular el medio ambiente), los pies (contacto con la tierra) y los genitales (contacto con el otro sexo).

En el libro de Bioenergética, está la descripción de cinco tipos de carácter, donde cada uno presenta un patrón de mecanismos de defensa, tanto a nivel muscular, como psicológico; el autor hace la aclaración que al hablar de tipos no se hace referencia a la clasificación de personas, sino de patrones defensivos.

(Lowen, 1991).

Esquizoide

Su principal defensa es la escisión, falta de contacto con el mundo, es la tendencia a separar de modo inconsciente sentimientos de pensamiento, hay una retirada hacia dentro que lo hace perder contacto con el exterior. A pesar de que usa la escisión como principal forma de defensa, no llega a ser esquizofrénico. El concepto esquizoide remite a una persona con un yo débil que logra poseer un principio de realidad (Lowen, 1991).

Lowen (1991), describe que las características del tipo escindido se notan en un cuerpo desestructurado falto de armonía, y con manejo de energía congelada hacia la periferia y contenida hacia el interior. Sus mecanismos de defensa son menos desarrollados. Esto lo vuelve mucho más sensible tanto a su medio interno como externo. La energía se retira de los órganos que establecen contacto con el mundo. Dichos órganos no están bien conectados con el centro, las principales tensiones se ubican en la base del cráneo, hombros, pelvis y cadera. Es así que los sentimientos no se conectan con el corazón de la persona. Es como si se congelara la energía hacia el centro, por lo que la defensa se basa en tensiones musculares para mantener unida la personalidad, pero en quebranto de la expresión espontánea de sentimientos y energía.

Al observar el cuerpo con rasgos de tipo esquizoide, se puede apreciar que las principales áreas de tensión generan una postura desarticulada. La cara es muy parecida a la expresión de una máscara, con la mirada perdida. Hay una incongruencia entre las dos mitades del cuerpo, de la cadera hacia arriba, en relación con la pelvis y las piernas (Lowen, 1991).

Por último, si no existe carga en los puntos de contacto hacia el mundo, como cabeza, brazos, genitales y piernas, resulta complicado la consolidación de relaciones profundas e íntimas.

En cuanto a la etiología de éste tipo, Lowen (1991), sostiene que hay fuerte rechazo de sus progenitores hacia su hijo, por lo que su vida la experimenta en constante peligro. Entonces la experiencia básica es de rechazo.

Oral

A diferencia del tipo esquizoide, los rasgos de carácter oral se fijan en una etapa más avanzada de desarrollo, en donde predomina la necesidad de incorporación de alimento.

Podemos comparar al lactante con la fruta que madura en el árbol; el pezón equivale al tallo. Cuando la fruta está bien madura, se desprende de un modo natural. Entonces cae al suelo e inicia una existencia independiente arraigado por sí misma en la madre tierra. Sólo la fruta inmadura se resiste a separarse del árbol (Lowen, 1988 p.196).

Hay disminución de la agresividad, tendencia a requerir de los otros para que lo nutran, sostengan y cuiden.

Poca energía, respiración superficial, colapsada, depresión y dependencia. Poco tono muscular. Falta de contención que sucede en la fase oral, como desnutridos emocionalmente, por lo que son proclives a la depresión. Falta de independencia y demanda constante de atención. Perder el objeto amoroso es sentir un gran rechazo que lleva a depresión (Lowen 1988).

Existe un abandono o sensación de, el cual muchas veces es compensado con la independencia exagerada, no obstante es muy complicado que soporte grandes presiones o compromisos ante la vida (Lowen, 1991).

Muestra circulación de energía por todo el cuerpo, pero es demasiado baja. Por lo regular se observa un cuerpo largo y frágil. La respiración es a nivel diafragma, sin una participación profunda del abdomen, por lo que existe la tendencia a que las costillas inferiores se ensanchen (Lowen, 1988).

Gran tensión en la cintura escapular, ya que los hombros se encuentran colapsados, como en la necesidad de proteger el pecho, y también por el gran gasto de energía para mantener la posición erguida. Al sentirse desamparado, se experimentara profundos estados de soledad, es recurrente la tendencia a la depresión (Lowen, 1988).

Para Lowen (1988), el paciente oral muestra poco compromiso para sostenerse a sí mismo y para entablar una relación amorosa estable. Exige demasiado pero no se compromete a nivel de dichas demandas.

Uno de los objetivos a alcanzar con dichos pacientes es la aceptación de la realidad, esto lo lleva a proyectarse con el exterior.

Hay placer por la conversación, en donde hablar de sí mismos de modo favorable les viene muy bien, pueden ser el centro de atención, hay inteligencia verbal, hay una imagen exagerada de sí mismos, no saben lo que quieren, hay dificultad para percibir el deseo, se les dificulta luchar por la vida, a pesar de tener un gran enojo se les dificulta expresarlo en una emoción continua y enérgica (Lowen, 1988).

“La genitalidad, la independencia y la responsabilidad se debilitan en la medida en que el niño experimenta un sentimiento de privación en los primeros años de vida” (Lowen, 1988 p.202).

Masoquista

Mientras que el carácter oral experimenta ansiedad al estar bajo presión durante el trabajo o en una relación social, el carácter masoquista la vive antes de enfrentarse a dichas experiencias. Aguanta demasiada presión ya que tiene energía contenida, la queja es su principal forma de relacionarse. Cuerpo contenido, como para aguantar presión (Lowen, 1988).

El carácter masoquista es provocador, pide amor quejándose y mostrando sufrimiento, tiende a fracasar en su deseo de ser querido. Esto implica que aparente sumisión a nivel exterior, pero interiormente hay rencor, negativismo y superioridad, sentimientos bloqueados por temor a que se expresen explosivamente; para lograr esto ha de compactar su musculatura (Lowen, 1991).

Hay una gran carga energética, pero fuertemente retenida, esto con el fin de aguantar la presión de sentirse sometido. La expresión es limitada, sus puntos de contacto se muestran sin mucha carga energética. Por lo regular es un cuerpo recio y musculoso, con cuello corto y grueso. Cintura corta, con pelvis prominente, pero que provoca esconder los glúteos como en posición de huida (Lowen, 1991).

El carácter masoquista se origina en una familia que proporciona amor pero a la vez grandes presiones, una madre dominante y abnegada. Es en la etapa de la autoafirmación, cuando el pequeño intenta oponerse con fuertes berrinches pero es sofocado de manera tajante, a someterse (Lowen, 1991).

Psicopático

Para Ortiz (1996), el tipo de carácter psicopático es poco afortunado, ya que evoca desadaptación, autoritarismo, control y manipulación. Puede corresponder en primer lugar, a los tipos impulsivos o paranoico-agresivos en Reich. Muestra carga energética a nivel del diafragma, sentimiento de seguridad a base del ego, pero débil sentido de realidad que se observa en la fragilidad de sus extremidades inferiores.

Para Lowen (1991), la principal característica del carácter psicopático es negar los sentimientos, también la tendencia evitar el placer para usar esa energía en inflar la imagen del ego. Domina una gran necesidad de obtener poder y controlar. Para lograrlo y vencer a los otros, se impone o puede mostrarse seductor. Quien se impone tiende a poseer la energía a nivel del diafragma y tórax, con gran desproporción entre extremidades inferiores y parte alta del cuerpo. La cabeza está sobre cargada energéticamente. Su mirada es de desconfianza.

El cuerpo está sujeto tensamente, por lo tanto existe tendencia a la rigidez. Fuerte tensión en la zona ocular y occipital.

En el segundo caso se hace alarde de la seducción para debilitar a quien quiere someter, si bien el cuerpo no se nota asimétrico con respecto a la mitad superior e inferior; sin embargo la energía es irregular, ya que la pelvis está sobrecargada pero sin conexión (Lowen, 1991).

No soporta la derrota, pues se siente vulnerable, que en el fondo lo es, porque al negar el sentimiento, es negar la necesidad. El origen de dicho carácter se fundamenta en padres seductores sexualmente, pero que utilizan al hijo para fortalecer su narcisismo.

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

En una situación de esta naturaleza, cualquier búsqueda de contacto haría sumamente vulnerable al niño, que, o se levantaría sobre la necesidad (desplazamiento hacia arriba) o satisfaría la necesidad manipulando a los padres (tipo seductor) (Lowen, 1991 p. 153).

Rígido

Para Lowen (1988), el tipo menos estructurado y por lo tanto menos sano es el esquizoide, mientras quien tiene mayores posibilidades para enfrentar la realidad es el tipo rígido, que está lo suficientemente acorazado para tolerar las amenazas. Se mantienen tiesos, mostrando orgullo.

Lowen (1991), expone de manera general el tipo rígido, mientras que en El lenguaje del cuerpo, Lowen (1988), hace una clasificación más detallada de diferentes subtipos de carácter rígido.

Se caracteriza porque no soporta que se le use, por eso está en guardia, un ego fuerte que controla la conducta hacia el compromiso amoroso. Hay una buena

carga genital, principio de realidad bien consolidado, que se utiliza en defensa de la entrega total.

Lowen (1988), menciona subtipos dentro de los rígidos:

- Fállico narcisista.- es inherente a los varones, un sujeto con alto grado de competitividad, de gran energía, pero incapaz de relacionarse de manera total con sus parejas sexuales o amorosas. Buena carga energética en todo el cuerpo, la cual utiliza para analizar la realidad. Cuerpo bien proporcionado, ojos brillantes, con buen tono en la piel. Busca explorar el mundo, competitivos (Lowen, 1991).

- Histérico.- mucho más visto en mujeres. En apariencia demasiado sexuada, pero realmente tiene miedo a entregarse en una relación amorosa que entrañe ternura y deseo sexual.

-Pasivo-femenino.- hombres que tienen dificultad para expresar agresividad.

Ortiz (1996), hace un análisis de la propuesta de Lowen en lo referente al carácter rígido como el que se acerca a la clasificación más saludable. Es el que presenta una coraza que lo hace menos propenso a la ansiedad. La principal frustración para la conformación del carácter ocurrió en la etapa edípica, por lo que su principal bloqueo queda a nivel del segmento genital, es decir, hay excitación, pero no descarga completa. Hay mayor seguridad con respecto a la realidad.

4.3.2 Stephen Johnson

Hace una propuesta bastante didáctica y con un lenguaje mucho más accesible que lleva a la idea central del problema existencial de cada etilo de carácter. Utiliza la teoría de las relaciones objetales y las ideas sobre caracterología de Reich.

En su libro estilos de carácter, Johnson (1994), elabora ocho puntos de análisis para explicar cada etilo: etiología, constelación de síntomas, estilo cognitivo, defensas, decisiones de guion o creencias patológicas, auto representación, representaciones de objeto y por último características afectivas.

Con lo anterior es claro que el autor encuentra en las relaciones objetales una justificación de cómo es que el sujeto construye su carácter a partir de las unidades básicas que son la representación de sí mismo, la representación del

objeto y el afecto que matiza dicha relación. Dichas unidades son básicas para la consolidación de la identidad en el individuo y por lo tanto de la función yoica (Kernberg, 1996).

Estilo de carácter según Johnson (1994):

El niño odiado: la experiencia esquizoide.

Tengo derecho a existir-necesito contacto.

Un ambiente frío y hostil es el que recibe al pequeño en sus primeros meses de vida. Los pequeños no tienen un ambiente de seguridad, la placenta social los aborta y se vuelven prematuros (Johnson, 1994).

Johnson (1994), describe el apego ansioso/rechazante en donde los niños demuestran poca resonancia afectiva hacia sus padres. El bebé tiene dificultades para mandar mensajes no verbales, sobre los cuales la madre responde de manera sintónica las necesidades del pequeño, y también es recurrente que la madre no cuente con la capacidad caracterial para hacer contacto con el pequeño. Hay una interrupción en el periodo de unión- apego. Es la etapa en la que si no existe un buen apego, el bebé humano vive el ambiente amenazante, por lo que reacciona con terror y rabia.

Los principales síntomas que experimenta el niño odiado son: ansiedad crónica, conflicto para tener contacto social, falta de confianza básica, tendencia a auto dañarse, poca capacidad para cuidar de sí. Poco contacto consigo mismo Johnson (1994), aislamiento entre sentimientos y pensamiento. Al tender hacia el aislamiento interior, pueden generar gran capacidad de abstracción en ideas, pero la inteligencia social sufre alteraciones. Es así que sus principales defensas son la proyección, negación, intelectualizar, aislarse, disociar, y espiritualizar.

Si se pudiera exponer en una frase su guion de vida, éste sería: no tengo derecho a existir porque el mundo es peligroso. Dejarse ir implica sentir demasiado o ser un peligro para los otros, al ser más fácil estar alejado del cuerpo, es preferible contactar con lo espiritual (Johnson, 1994).

La forma de representarse es a partir de ser extraño, por lo que el refugio será en lo intelectual o espiritualidad. En lo que respecta a la representación de los otros, los aprecia no aceptantes, se vuelve altamente sensible a las amenazas del

medio social y natural. Al usar la identificación proyectiva, genera el rechazo de los otros (Johnson, 1994).

Por último, el niño odiado, tiene miedo crónico, por lo que aísla su afecto. Al no contactar con sus sentimientos, puede parecer frío, es como si el terror de sentirse en peligro estuviera deteniendo una furia primitiva de ataque (Johnson, 1994).

La expresión energética del niño odiado, es de volverse contra sí mismo, restringir impulsos, y está en permanente disputa entre necesidades internas y externas. Los movimientos se inhiben, se vuelven mecánicos y sin espontaneidad (Johnson, 1994).

El niño abandonado: la separación simbiótica.

Derecho a ser alimentado-ser más independiente y fuerte.

Durante los primeros meses de vida la confianza básica es de suma importancia, sin embargo, para el niño abandonado nunca existe la contención de seguridad requerida que los padres han de brindarle. El niño tiene que crecer antes de tiempo pero siempre con la sensación de necesitar a otros. Puede negar la debilidad y dependencia, a veces puede parecer que es muy independiente pues trata de compensar su necesidad (Johnson, 1994).

Encuentra dificultad para reconocer, satisfacer y expresar sus necesidades, hay incapacidad para tranquilizarse y sostenerse por sí mismo, por lo que también es complicado realizar obligaciones. Esto lo lleva a enfermarse y deprimirse, como una forma de pedir indirectamente atención (Johnson, 1994).

Desde el punto de vista de Johnson (1994), las principales defensas que pone en juego el niño abandonado, es negar su necesidad, proyectar su debilidad o enojo en otros, desplazar su sensación de vacío, enojarse consigo mismo. Promete cuidados a los demás, y tiene periodos de mucha efusividad que luego se vuelven colapsos en enfermedad o depresión. Deseo de independencia y negando la necesidad que no tuvo satisfacción, lo lleva al guion de no necesito, puedo con todo. Es tan grande la necesidad que si la expresa piensa se le rechazará o abandonará de nuevo.

La auto representación está escindida entre un yo grandioso capaz de dar, curar y nutrir de los otros, a un yo débil, impotente y colapsado. Mientras que las

representaciones de objeto es apreciar a los otros como con mayores virtudes, o como débiles. Sus relaciones son dependientes o de codependencia (Johnson, 1994).

El niño interior: el carácter simbiótico

Derecho a ser autónomo- ser amado.

En la etapa de autoafirmación aproximadamente de 1 año 8 meses a 2 años 6 meses, el niño explora de forma mucho más activa el mundo que le rodea por lo que trata de ser independiente, sin embargo la ansiedad de los padres puede inhibir esa búsqueda de la aventura amorosa con el mundo. Se sobrevalora la empatía, dependencia e identificación con los padres (Johnson, 1994).

Johnson, (1994) expone que el auto concepto es deficiente, la identidad se valora sólo en la fusión con los otros, por lo que existe falta de frontera que deteriora la responsabilidad y el deseo de autonomía.

El guion que sustenta la vida del niño interior, es de percibir y sentir que no es nada sin los otros, pero a la vez sentirse invadido por los otros. Se vuelven excesivamente responsables de los otros, en especial de los padres (Johnson, 1994).

El niño usado: la experiencia narcisista.

Derecho a ser auténtico-no ser utilizado.

El niño es utilizado para satisfacer las idealizaciones y auto realización de los propios padres. Es una exigencia permanente para que el hijo sea perfecto, de acuerdo a las expectativas narcisistas de los adultos. El pequeño no es estimulado a descubrir por sí mismo sus cualidades y deseos idealizados, más bien se le imponen y a la vez se niega la retroalimentación (Johnson, 1994).

Johnson (1994), describe que la auto imagen del niño es grandiosa, falsa, perfeccionista, intolerante, y siempre en busca de logros que son resultado de la manipulación y devaluación a los demás. Sin embargo, si su yo grandioso se llega a derrumbar, la vulnerabilidad aparece y con ella sentimientos de vergüenza, devaluación y mal funcionamiento en el trabajo. Habrá tendencia a la somatización, depresión, somatización, ansiedad y soledad. En resume, hará la aparición la herida narcisista.

El guion se basa en ser omnipotente, perfecto, saber las cosas sin que nadie se las enseñe, admirado por todos, nunca cometer errores, la vulnerabilidad significa que lo usen, los demás no importan, la vida está basada en el estatus, mi familia, amigos y posesiones reflejan perfección. Lastimar a los demás, ser poco sensibles.

El niño derrotado: el masoquismo social y los patrones de auto derrota.
Derecho de auto afirmación-dejar de ser víctima.

De padres dominantes, controladores, invasivos sobre todo en las actividades de alimentación y control de esfínteres. El niño se muestra pasivo y con enojo a la vez. Sentirse rendido en la contradicción de soportar todo, esto último lo ve como una cualidad, también siente obligación de servir pero en el fondo lo hace para lastimar al otro. Falta de espontaneidad, queja permanente, provocando culpa y a la vez enojo en los otros (Johnson, 1994).

Johnson (1994), destaca que dentro de la estructura masoquista existen prototipos de comportamiento:

- 1.-Miedo, culpa y vergüenza. Agresión al propio Yo.
- 2.- Derecho/adicción. El individuo otorga su derecho al objeto que considera bueno, dificultad a renunciar a lo que nos corresponde, aun a costa del sufrimiento de estar. Esperanza de contacto.
- 3.- Resistencia-Rebelión. Pelear contra la contención y la intrusión para finalmente ser derrotado.
- 4.-Abuso. Tienden a ser maltratadores de los otros de la misma manera en que se les abusó de niños. Servilismo y pasividad que lleva a los otros a sentirse responsables de lo que le sucede.

El niño explotado o edípico.

Derecho a ser amado con ternura-comprometerse amorosamente.

Johnson (1994), tipifica al niño explotado como aquel que sus padres manejan un ambivalencia cotidiana ante la sexualidad y tendencia a la competencia de la etapa edípica de su hijo. Uno de los padres seduce al pequeño, y el otro se muestra amenazado ante tal situación. Por otro lado los impulsos que naturalmente se deberían integrar, sublimar y suprimir, en la personalidad del niño

para una maduración satisfactoria, lo que hace que no se incorporen adecuadamente a la identidad del pequeño.

Los niños pueden desarrollar dos opciones: por un lado se muestran excesivamente emocionales e histriónicos, sexualizan las relaciones, pero a la vez son superficiales; o se muestran tensos, demandantes, rígidos y competitivos. Las reglas y perfección son su deber, son arrogantes (Johnson, 1994).

Para Jhonson (1994), en el primer caso el guion es pensar que el sexo es malo, pero a la vez se debe ser atractivo sexualmente para ser aceptado, no obstante se vive con una sensación infantil dicha sexualidad. La seducción es la forma de relacionarse, no así el compromiso amoroso. La sexualidad no se integra con la ternura.

En el segundo caso la sensación es de haber hecho algo malo y se debe corregir con el perfeccionismo. El control es lo fundamental para no cometer errores.

4.3.3 Ellsworth Baker (1967)

Discípulo de Reich, escribe un solo libro en el cual destaca una caracterología basada en las zonas erógenas de la teoría freudiana, agrega los ojos como un nivel importante en cuanto a bloqueo corporal. El mismo Reich propuso como segmento el ocular, pero no desarrollo mayor información sobre los bloqueos en el mismo (Ortiz, 1996).

Es demasiada extensa su clasificación por lo que sólo se hará mención de cada tipo con una breve descripción del mismo.

Tipos oculares:

-Esquizofrenia.-retiro al estado intrauterino. El bloqueo ocurre en los primero días de nacido.

- Epilepsia esencial.-el aumento de energía es descargado a través de la musculatura para provocar relajación. Una forma indirecta de tener descarga.

- Voyerista.-mirar remplace a la sexualidad genital.

Tipos orales: Los síntomas orales están presentes en toda neurosis, pero se aprecian mucho mejor en los tipos pre genitales. Pero para Baker, (1996) existe el

carácter oral, el cual es inadaptado, sin impulso, incapaz de mantener un esfuerzo constante, siempre por debajo de la media.

- Oral inhibido.- calmado, de voz baja, pero tiende a los comentarios agudos. De mal humor y muerde constantemente sus labios. Muestra resentimiento. Requiere de elogios.

- Oral insatisfecho.-es cambiante ya que puede tener estados de euforia, apetito, alcoholismo y adicción a las drogas. No admite mejoría.

Tipos anales:

-Masoquista.- depende de otros para la liberación de la tensión.

-Compulsivo.- precaución es lo que define a este tipo de carácter. Necesidad de ordenar.

-Pasivo femenino.- desvía sus impulsos genitales hacia la sumisión anal pasiva.

Tipos genitales:

Fálico-narcisista.- De constitución atlética, con cara masculina, pero a la vez con rasgos femeninos, agresión en la forma cómo dice las cosas. Ataca para no mostrar sumisión, confiado en su poder fálico seduce y a la vez rechaza. Muestra una exagerada autoconfianza que cae en arrogancia. Muestra un nivel de energía superior a la media, efectivamente poderoso, pero sin llegar al orgasmo. En las mujeres, se muestran con autoconfianza, belleza y vigor, sexualidad basada en el clítoris, dominantes en el acto sexual.

El acorazamiento es general pero se nota mucho más en el tórax, diafragma, piernas y hombros.

Según el grado de profundidad de los bloqueos en los primeros segmentos, se puede hablar de problemas con adicciones, depresiones o paranoia. -depresivo-crónico, (bloqueo oral).

-maniaco-depresivo, (bloqueo oral insatisfecho).

-alcohólico (frustración de la exhibición fálica) Pasividad contrarrestada por el exhibicionismo agresivo.

Histérico.-Mientras que por otra parte expone que existe el carácter genital con angustia, denominado histérico.

Es un tipo de carácter que alcanza el nivel genital, pero acompañado de angustia, debido a que la sexualidad no puede ser aceptada. Hay una constante de acercamiento y fuga, es decir coqueteo o seducción y angustia que hace evadir las situaciones afectivas. No hay satisfacción sexual completa, en el sentido de una buena descarga. Es como un personaje nervioso y huidizo. La coraza caracterial está al servicio de protección del deseo genital de entrega. Es como si la energía no se pudiera mantener bajo control. Esto conlleva a no poder mantener bajo control la energía por lo que hay tendencia a desplazar el deseo a síntomas como depresión, poca concentración, somatización (Baker, 1967).

Genital.- Baker (1967), siguiendo lo establecido por Reich, sigue describiendo al carácter genital como aquel que posee una salud funcional, con amplio campo de expresión y capacidad orgásmica.

4.3.4 Stanley Keleman (1988).

La emancipación, la auto liberación, la necesidad de ser libre, en el sentido en que se practica hoy en día, es, a menudo, una distorsión. Realmente no hay nada libre en la naturaleza. Todo está vinculado; todo está conectado. La idea contemporánea de emancipación tiene que ver en realidad con el poder, no con la experiencia somática (Keleman, 1987 p. 80).

Keleman (1997), compara el cuerpo humano con una bomba pulsante desde su forma más básica, la célula, hasta el cuerpo total. En donde la respiración es la base para la expresión de vida. El cuerpo en constante flujo, está compuesto por tubos que se expanden y contraen como parte de la vida. Las emociones son la expresión organizada en conducta de las sensaciones.

Las expresiones pulsátiles se pueden ser alteradas desde que el humano es un infante. El cuerpo expresa lo que el sujeto ha vivido, las satisfacciones y las decepciones. De acuerdo a la historia de cada uno habrá una tendencia a sentir y percibir basada en la habilidad para organizar y expresar la excitación. Las corrientes de vida, pueden estar colapsadas, contenidas o sobre excitadas. La

morfología expresa las experiencias de vida y la forma de aprender a manejar los conflictos (Keleman, 1987).

Explica la dinámica de la expresión anatómica de cada tipo o patrón en: formas de los músculos, bombas, tubos, estratos, dirección de fuerza y fuerzas excitatorias.

La estructura rígida

Su mensaje implica ser superior a los otros, ser más grande, busca reconocimiento, su postura es de orgullo y reto. Es como si sus vísceras estuvieran fuertemente retenidas en señal de control. La rigidez es la respuesta a la necesidad de afecto y apoyo a costa de la expresión de conductas como el llanto o el enojo. No obstante el enojo es fomentado para la competitividad. Es obligado a controlar pulsaciones para lograr el poder. Su cuerpo jala hacia arriba, atrás, la el tórax es elevado, la cabeza con sobre carga de energía, tendencia a la lordosis por la posición rígida (Keleman, 1997).

La excitación tiene una concentración en los músculos, en el sistema de soporte y en la cabeza.

4.3.4.1 La estructura densa:

Muestra un mensaje de contradicción entre hazme, no me humilles o no puedo. Siente una gran presión que busca liberar, es compacto, como si le detuvieran la cabeza desde arriba y no pudiera expandirse, se hace pequeño ante otros. Su patrón de alarma es endurecerse y hacerse compacto, es un mecanismo de defensa (Keleman, 1997).

Su patrón pulsátil es de compresión, su excitación se encuentra en los patrones profundos. Protege la ternura y la agresión se vuelca contra sí mismo. La energía queda contenida en la cabeza, las clavículas, costillas inferiores y en el pubis. El diafragma está en posición expirar. Es como si no pudiera ni empujar ni jalar. Se fusiona cavidad torácica y abdomen. La musculatura es tensa, engrosada y corta (Keleman, 1997).

La estructura hinchada

Por lo regular personas gruesas o con tono muscular esponjado, su discurso emocional se basa en pedir espacio, dejarse tomar o tomar al otro, por lo que parece estallar, volverse grande, intimidar o huir. Su postura es de arrogancia, está en búsqueda de límites. Cuando niño su independencia fue censurada por familia sobreprotectora, manipuladora, seductora. Su patrón pulsátil es lento a pesar de encontrarse en gran presión, le teme al colapso, por lo que sus tubos se extienden para mantenerse de pie. La excitación es externa. Es como un niño adulto (Keleman, 1997).

La estructura colapsada

Es una estructura que tiende a perder forma, expresa necesidad, no puede con la vida, pide apoyo y a cambio da comprensión. Siempre al borde del llanto, muestra miedo y un enojo por lo que la vida no le ha dado, pero acaba por rendirse. Es como si pidiera estructura que no pudo obtener en una edad temprana (Lowen, 1997).

Su musculatura es sin tono, con un esqueleto frágil, por lo que depende de los demás. No hace esfuerzo en dar, prefiere retraerse. Viene de una familia que reprimió el dar, es decir carencia de nutrición emocional. La excitación es baja, pero en el fondo hay una gran sensibilidad y energía.

“El destino dibuja el conjunto de opciones que tienes disponible, siempre hay más de una opción. Luego el carácter es el que te hace escoger entre esas opciones. Así que hay un elemento de determinación y otro de libertad.” Bauman Z.

CAPÍTULO 5

Soma, un camino para la generación de conciencia en la sociedad.

Joly (2010), nos regala un trabajo de recopilación sobre la importancia del soma para el reconocimiento del ser desde el mismo ser. Nada se escapa al cuerpo porque es el lugar que habitamos y por ende es el espacio que nos hace descubrirnos como personas.

La separación cartesiana entre la res extensa y la res cogitans, incorporada al sentido común del occidente moderno, a pesar de haber sido con frecuencia formalmente puesta en entredicho por los fundadores de muchas de las propuestas psicoterapéuticas, ha sido implícitamente asumida en mayor o menor medida por todas ellas. Y ello, a pesar de que las condiciones clínicas alrededor de las cuales se articulan las primeras de estas propuestas, la histeria y la neurosis experimental, parecería que cuestionan, con su mera existencia, radicalmente esa separación (Fernández & Rodríguez, 2009 p.5).

El cuerpo es el lugar de todo lo que hacemos y de lo que sucede, es la experiencia de estar vivos, es por eso que es de suma importancia saber que somos seres incorporados y tomar conciencia de ello, supone un conocimiento profundo de las acciones que realizamos y el impacto de las mismas para el nivel de calidad de nuestra presencia en el mundo (Joly, 2010).

Vásquez (2006), destaca que la experiencia del espacio está estrechamente ligada con la experiencia del existir y que todo individuo inicia su vida en el espacio materno. El que nace deja el espacio primario en donde los sonidos son

fundamentales para darnos seguridad. En el momento que se deja de escuchar el latido y el sonido visceral primario, surge el miedo a existir, por lo que es preponderante escucharse a sí mismo de forma total.

Joly (2010), destaca la posibilidad de romper con la dicotomía cuerpo- mente, así como con la mirada patológica en el estudio del comportamiento humano, invita a descubrir y participar de la educación y aprendizaje en la reorganización del cuerpo. Para el autor descubrir las posibilidades del movimiento como recurso fundamental en el reconocimiento como sujetos-objeto, es una de las tareas más importantes de la educación somática. El sistema nervioso es el generador de comportamientos que sólo son posibles a partir del movimiento, esto se puede apreciar desde la más pequeña unidad que es la célula en expansión y contracción. La articulación de estos movimientos genera conexiones entre sistemas musculares, esqueléticos, viscerales, que implican aprender a afinar los sentidos kinestésicos y propioceptivos.

Para lograr una mirada diferente del trabajo con el soma, es pertinente abordar el objeto de estudio desde un pensamiento multicausal que va más allá de un solo argumento para solucionar un problema, porque muchas veces se concluye que con eliminar la causa, queda solucionado el conflicto. Por lo que es imperante encontrar en el trabajo interdisciplinario nuevas formas de responder a los grandes cuestionamientos en la psicoterapia (Cyrulnik, 2007).

Cyrulnik (2007), expone tres caminos de análisis sobre la capacidad del ser humano para reconstruirse:

El primero es el aprendizaje afectivo, el cual está fuertemente ligado al factor de los recursos internos adquiridos a partir de la primera infancia, tal vez muy relacionado a la confianza básica de Erikson (1993). El segundo es el factor que implica la significación que puede tener un evento para cada individuo, ya que lo que para algunos puede ser altamente alarmante, para otros no representa trauma alguno. El tercer factor es lo que existe alrededor de la persona, los recursos en los que puede apoyarse para salir adelante.

Con lo anterior se destaca que no hay soluciones sencillas para la transformación de la experiencia y la mejora de la calidad de vida. Sin embargo es apremiante

seguir trabajando en la capacidad del ser humano para entenderse con su mundo interior y exterior.

Es pertinente reconocer que las nuevas tendencias en neurociencias proporcionan mucho más elementos que explican la conexión total del cuerpo con la mente, porque como lo menciona Rosler (2008), para profundizar en el conocimiento es pertinente que neurocientíficos, psicólogos y filósofos trabajen juntos.

Sloterdijk (2003), aporta la idea de que el ser humano tiende a existir a partir de espacios que lo contienen, espacios con ambientes adecuados para dicha estancia, son esferas o atmósferas; la esfera primaria es la madre, todos los espacios de vida humanos evocarán esa esfera original. El cuerpo requiere interactuar con un medio que lo mantenga en equilibrio, contenga y le genere estructura.

Reich (1991), analiza la necesidad de movimiento de todo organismo desde el microscópico, hasta uno de los más sofisticado, el ser humano. Cuando la energía busca el camino de vida, existe contracción, que ha de ser seguida por una descarga natural y entonces experimentamos la plenitud de expansión.

Hanna (1983), define al soma como: “el arte y la ciencia de los procesos de interacción sinérgica entre la conciencia, el funcionamiento biológico y el medio ambiente” (en Joly, 2010 p. 67).

Davison (2010), destaca que algunos comportamientos tienen un efecto transformador para nuestro cerebro y es posible mejorar la calidad de vida, enfatiza que los medicamentos químicos afectan al cerebro produciendo alivio de forma sistemática, pero a la vez efectos secundarios negativos; así las estrategias de comportamiento pueden producir óptimos resultados en el funcionamiento del cerebro.

Actualmente varios autores se están cuestionando las formas tradicionales de concebir la psicoterapia, o la intervención para una reeducación del ser humano y sobre todo investigando a partir de los avances tecnológicos en el estudio del cerebro. Además de que se busca entender los malestares humanos, evitando la concepción patológica en una clasificación nosológica del comportamiento.

Porges (2012), con su teoría polivagal invita a reflexionar sobre la manera en que se desarrollan algunos procesos psicoterapéuticos, los cuales en su intento por llevar a cabo los pasos del proceso clínico, tienden a ser una evaluación de lo que está mal en el usuario. Y las personas que se encuentran en esa situación tienden a ponerse en estado de defensa. No existen malas respuestas en los seres humanos, sólo hay respuestas adaptativas ante el medio ambiente.

El sistema nervioso autónomo no es un sistema sin equilibrio, ni es un sistema que equilibra al simpático y al parasimpático, es un sistema que tiene organización jerárquica para reaccionar ante los desafíos y el estrés lo puede llevar hasta el estado primitivo del cual evolucionó (Porges, 2001).

Joly (2010), hace la crítica sobre disciplinas que exaltan los problemas y ven al objeto de estudio desde un punto de vista enfermo. Para él, es necesario la educación sobre sí mismo desde el Soma, en un proceso de aprendizaje en el cual el cuerpo se reorganiza y se vive sensiblemente. Se parte de las diferencias de cada sujeto de acuerdo a su historia y en enseñarles la toma de conciencia en y mediante el movimiento. Es la manera de sentir en conciencia buscando modos mucho más agradables de vivir.

Otros autores como Kabat-Zinn en Wolfson (2000), trabaja en la enseñanza para reducir el estrés a través de técnicas o sistemas basados en la meditación. Recurso legendario para algunas culturas, que hace sólo unas décadas comienza a ser estudiado científicamente.

5.1 Psicoterapia y neuronas

La tecnología de nuestros tiempos avanza a pasos agigantados, los seres humanos nacidos a finales de los ochenta son nativos digitales y la ciencia no es la excepción, en neurociencias el perfeccionamiento de los instrumentos de indagación han generado nuevos y sorprendentes hallazgos.

Uno de los personajes que ha alcanzado gran interés y popularidad es Antonio Damasio (2009), científico que trabaja en la conexión entre las neurociencias y las humanidades, aporta nuevas concepciones sobre la manera de entender los procesos afectivos y neuronales, en donde la razón puede ser afectada por alguna

deficiencia en el plano emocional. El ser humano en su camino evolutivo ha requerido de la emocionalidad para poder tener un razonamiento adecuado. Un ejemplo es que miedo y compasión fueron sustanciales para que los hombres primitivos tomaran decisiones con base en lo racional, logrando subsistir y permanecer como especie. La emoción está fuertemente ligada con el conocimiento y el desarrollo del yo de cada sujeto.

Por otro lado Marcovich (2011), destaca que el cerebro es capaz de modificar al mismo cerebro a partir de lograr aprendizajes matizados o moldeados por la emocionalidad.

Como ya se ha venido mencionando, la psicoterapia en la época actual ha de encontrarse con un trabajo interdisciplinario, en donde el mayor conocimiento de avances a través de las neurociencias genere mejores resultados en la intervención clínica. Infancia no es destino, aunque sí marca pautas (Cyrulnik, 2007).

El trabajo psicoterapéutico con orientación corporal tiene como una de sus prioridades llegar a explicaciones pertinentes sobre el sistema nervioso central, de tal forma que tenga elementos para poder entender las intervenciones que hace sobre el consultante.

Rosler (2008), como muchos autores, explica la evolución de nuestro sistema en tres partes (cerebro triuno). La más antigua es el cerebro reptiliano, compuesto por el hipotálamo y el tallo, tiene como función mantener las constantes homeostáticas (oxígeno, glucosa, presión, temperatura, sodio, aminoácido, etc.). Después está el sistema cortical primitivo, que agrega emociones, es el cerebro límbico, relacionado con las hormonas que aseguran las constantes homeostáticas también. Al estar satisfecha la necesidad de supervivencia, el ser humano puede inclinarse a actividades de más alto contenido en sublimación. Ahora bien, estos sistemas emocionales son como baterías energéticas que impulsan a interactuar con el medio. La tercera parte es la neo corteza cerebral, el hombre racional existe después de que emocionalmente está satisfecho. La conexión entre el neo córtex y el sistema límbico es la función realizada por los hemisferios pre frontales, es el

ejercicio de hacer consciente mayor cantidad de información o realizar funciones ejecutoras.

La amígdala detecta las experiencias agradables o desagradables, es el depósito de las emociones inconscientes (Rosler, 2008).

La complejidad del cerebro humano implica el desarrollo filogenético para la toma de decisiones a partir de lo emocional e instintivo, pero llegar a esto supone una integración constante que sucede sólo a partir de la interacción con al menos un sujeto más.

...sin la presencia de otro no podemos llegar a ser nosotros mismos, como lo revelan en el escáner las atroñas cerebrales de los niños privados de afecto. Para poder desarrollar nuestras aptitudes biológicas estamos obligados a apartar la atención de nuestro centro a fin de experimentar el placer y la angustia de visitar el mundo mental de los demás. Para llegar a ser inteligentes, debemos ser amados. El cerebro, que era la causa del impulso hacia el mundo exterior, se transforma en la consecuencia de nuestras relaciones (Cyrulnik, 2007, p. 23).

Otro autor que apoya el trabajo interdisciplinario es Celnikier (2007), para él la psicoterapia actual ya no puede trabajar desde una sola mirada, requiere de la riqueza que aportan la neurociencia y neurofisiología.

Las emociones son corporales y tienen sus localizaciones en áreas cerebrales, esto ha sido demostrado por la imagenología computarizada, un ejemplo es la detección a partir de trabajos experimentales en donde se muestra como áreas temporales bajas se encienden ante el miedo (Celnikier, 2007).

Investigaciones sobre personas con lesiones en los lóbulos frontales han llevado a entender la forma de trabajo del cerebro humano en relación a la toma de decisiones a partir de la conjugación de capacidades cognitivas y su fuerte relación con lo emocional. “La reducción de emociones puede constituir una causa igualmente importante de comportamiento irracional” (Damasio, 2009, p.75).

Cabe aclarar que evolutivamente el sistema límbico es mucho más antiguo que el cortical, son las baterías que nos dan la función de actuar, pero no están gobernadas por las reglas culturales y sociales, ya que estas últimas surgieron muchos años después (Rosler, 2008).

Para Celnikier (2007), la funcionalidad del ser humano está basada en diversos sistemas, la interacción de los mismos hace que la persona se manifieste como un todo. El investigador sostiene que si bien existe la multiplicación de disciplinas que estudian de manera diferente el organismo humano, a la mente sólo se le puede comprender en un marco en el que el sujeto interactúa a partir de la evolución de las zonas motoras, sensitivas, la presencia de zonas especializadas en la percepción, el habla y a las diferentes funciones que realizan los hemisferios cerebrales.

El sistema pre frontal es grande, abarca una gran cantidad del cerebro, pero quien manda inicialmente es el límbico, sin embargo el hombre que maneja adecuadamente su capacidad cerebral es aquel que puede conectar el neo córtex con el sistema límbico a partir del entrenamiento constante del cerebro, con su gran capacidad neuro plástica (Rosler, 2008).

Por otro lado Damasio (2009), ha llegado a conclusiones interesantes, asegura que las capas corticales pre frontal ventro-medial y la capa de corteza somatosensorial del hemisferio cerebral derecho están implicadas en la capacidad de la toma de decisiones y en lo emocional-sentimental, por lo que la razón y la emoción convergen en las capas corticales, ventro-mediales y en la amígdala cerebral.

Según Damasio (2009), las emociones funcionan como faros internos y cooperan en la comunicación, siendo la guía a través de señales para que otros las comprendan.

En el cerebro límbico germinan las emociones primitivas, la corteza olfatoria es parte del mismo y define una buena parte de nuestra capacidad de retención y evocación del pasado, también la capacidad para el aprendizaje (Celnikier, 2007).

Cyrulnik (2007), destaca que en el momento histórico actual, la tecnología tiene grandes avances en materia de exploración del cerebro, lo que hace encontrar

nuevas respuestas a cuestiones como la capacidad para soportar el dolor producido por eventos traumáticos. En el cerebro los circuitos del dolor están dispuestos en zonas adyacentes a los circuitos de las emociones que captan la felicidad. Así que la información que recibe el cerebro se puede desviar por circunstancias variadas. De hecho las endorfinas se liberan a partir del dolor, primero como un mensaje químico para neutralizar y luego representan cierto placer.

Para Damasio (2009), la condición humana es algo mucho más grande que no se puede reducir a una relación causa efecto, ni a respuestas basadas únicamente en lo biológico.

Y es que hablar de la conducta de un organismo es tan complejo, como el entender que en el caso del humano, éste surge a partir de los encuentros con el medio, en correlaciones entre el sistema nervioso y las sensaciones eefectoras. La congruencia para vivir, resulta del intercambio entre organismo y medio que generan cambios estructurales en dicho ser, todo esto en relación a la historia evolutiva filogenética y a su historia ontogénica (Maturana, 1984).

Cyrułnik (2007), aporta otro ejemplo a partir de entender el fenómeno de la vulnerabilidad en el ser humano, el bebé humano ya viene condicionado por una carga genética que determina su capacidad de responder ante la angustia, sin embargo en cada estadio de desarrollo se van haciendo negociaciones con el ambiente exterior, y se pasa de un ambiente menos biológico a otro más afectivo y cultural.

Existe un gen de la vulnerabilidad que se localiza en el cromosoma 17, allí ciertos genes moldean proteínas largas que van a transportar más serotonina, mientras que otras proteínas mucho más cortas serán los medios para portar pequeñas cantidades de serotonina. Menos serotonina, igual transmisión sináptica que favorecerá menos motivación y energía para aprender (Cyrułnik, 2007).

La persona que transporta mayores cantidades de serotonina se siente bien, toleran de mejor modo el estrés, mientras que los bajos transportadores de serotonina son sumamente sensibles, más lentos y pacíficos (Cyrułnik, 2007).

No obstante cabe aclarar que si la persona que transporta menor cantidad de serotonina encuentra un medio apacible y que le permita desarrollarse equilibradamente, será un sujeto sensible, creativo y capaz de convivir en un grupo social; mientras que el gran transportador de serotonina encuentra un ambiente hostil, estresante, puede tender a aburrirse pronto y meterse en problemas.

De allí se confirma la plasticidad del cerebro, y por ende del ser humano para existir y ser sólo en el medio. Es así que no hay separación entre el observador y lo que se observa, por lo que con los sentidos se configura el medio. El medio se asimila a partir de la experiencia del carácter histórico del sujeto (Maturana, 1984).

Una aportación que hace Maturana (1984), es el término autopoiesis, capacidad de un sistema de organizarse para dar como producto a él mismo (continua producción de sí mismo); no hay separación entre ser y el hacer, la experiencia está fuertemente vinculada a las estructura. No podemos percibir aquello que nuestros sentidos no captan. La estructura tiene especificaciones biológicas, éstas limitan y abren un mundo definido por estas mismas especificaciones.

Damasio (2007), indica que el cerebro se mantiene informado de todo lo que pasa en su medio, por lo que existen algunas formas de educación y contextos sociales que pueden provocar que la función cerebral sufra alteraciones negativas. Puede suceder que una educación terrible genere psicópatas, pero también puede ser que dichas conductas sean producto de mal funcionamiento del cerebro desde el principio de la vida.

Cuando hay sustancias que perturban el crecimiento la formación de circuitos neuronales, el niño adquiere una sensibilidad ajena al mundo que lo rodea. Su cerebro modificado procesa mal las informaciones, controla mal las emociones y responde a ellas con conductas mal adaptadas que trastornan el desarrollo de los ritos educativos (Cyrulnik, 2007 p. 36).

Porges (2001), aporta su propuesta sobre la jerarquización del sistema nervioso autónomo, (Teoría Polivagal) para comprender la manera en la que los seres humanos enfrentan los retos y estrés del ambiente. Promueve el trabajo que lleve al involucramiento social, parte fundamental del funcionamiento óptimo de los sistemas vagales en dicha jerarquización. Habla de la cara y su función de conexión y regulación neuronal del sistema visceral, y por lo tanto de la importancia para establecer el equilibrio homeostático.

Finalmente Ogden, Milton & Pain (2009), retoman la teoría polivagal para la intervención sensoriomotriz en traumas y hablan del margen de tolerancia, o zona de activación óptima de activación fisiológica, como parte del equilibrio del sistema nervioso autónomo en el ser humano, así como el objetivo a lograr en una psicoterapia.

Quienes muestran un margen amplio tendrán mayores posibilidades para afrontar experiencias de más activación y procesar de forma eficiente la información compleja. Las personas que tienen un margen estrecho viven las fluctuaciones en la activación fisiológica como algo incontrolable y desregulador. Es decir, una respuesta simpática de ataque o fuga ubica a las personas en la hiperactivación, mientras que una respuesta vagal dorsal lleva a la inmovilización, es decir, a la hipoactivación, ambas situaciones generan el mal funcionamiento de la respuesta vagal dorsal, que es la base para la conexión social y a su vez es la zona de activación óptima (Ogden, Milton & Pain 2009).

5.2 Sobre la dicotomía mente-cuerpo

Abordar una propuesta sobre la psicoterapia que interviene sobre el soma, involucra la reflexión sobre la integración mente-cuerpo desde diversas miradas de algunos estudiosos sobre el tema.

Damasio (2009), señala que el problema mente-cuerpo ingresa recientemente a los protocolos de investigación científica a partir del estudio de la conciencia. Gracias a los avances tecnológicos, la actualidad científica ha llegado a grandes avances sobre la estrecha relación entre el cerebro y la acción humana.

No obstante, a lo largo de la historia surgen interpretaciones sobre la concepción del ser humano como un ser total en oposición a la visión de un sujeto dividido entre el mundo físico (cuerpo) y el mundo mental (ideas). Tales miradas implican por lo regular dos posturas filosóficas divergentes: monismo y el dualismo (De la Cruz, 2004).

La concepción dualista expone que estamos dispuestos por una parte material -corpórea, física- y otra inmaterial -espiritual, mental.

Según Fernández (2012), el desarrollo histórico de la humanidad demuestra que muchas de las culturas primitivas mantenían una concepción de la vida como un todo integrado, en donde no había una contradicción entre la vida espiritual y las demás actividades.

De la Cruz (2004), menciona que las culturas primitivas muestran un pensamiento pre científico, en donde el alma es el aliento que posibilita la respiración y el calor vital que sólo se agota al momento de la muerte. Otras culturas consideran el alma como el doble del cuerpo.

Durante el siglo VI a.C. los filósofos griegos no encontraban problema entre la mente y cuerpo, ya que ambas partes muestran funciones específicas para aprender la realidad de las cosas. Los primeros filósofos tienen una visión monista que implica que alma y cuerpo no son de naturaleza distinta, sino expresiones diferentes de la sustancia única que constituye toda la vida (De la Cruz, 2004).

Sin embargo, es en la época clásica cuando las ideas de Platón generan gran influencia en lo que será el pensamiento occidental.

De la Cruz (2004), expone que Platón habla del alma como algo distinto del cuerpo, pertenecen a mundos diferentes, el cuerpo está dentro del mundo sensible, mientras que el alma está ubicada en lo divino de las ideas. Platón entiende que hay una naturaleza material para el alma, dicha naturaleza es diferente y más pura que la de los cuerpos del mundo sensible.

Fernández (2012), elabora una cronología y análisis sobre cómo se percibe al cuerpo y mente en la filosofía griega, hace énfasis en la importancia de analizar el Estoicismo por la gran influencia que ejerce sobre el Cristianismo. Los estoicos ponderan la razón sobre las pasiones, ya que la primera se identifica con la

divinidad y se conecta con la razón universal. Quien domina las pasiones a través de la razón tiene la oportunidad de llegar al Olimpo.

El Cristianismo basa su doctrina en las ideas de San Agustín (354-430) que a su vez tiene gran influencia de Platón y Santo Tomás. La biblia es el documento base y es interpretado a favor de un Dios racional e inmortal, mientras que el hombre es racional y mortal. La Teología Cristiana se fundamenta en dualismo del cuerpo y alma (Fernández, 2012).

La llegada de la Edad Media retoma la idea dualista del cuerpo diferente del alma. El cuerpo es lo que condena al hombre, mientras que el alma es la pureza, la salvación, en la carne está la cárcel, de la cual se debe liberar el ser. Es el cuerpo en donde el suplicio cobra razón de ser, es el lugar de la represión y la forma de limpiar a partir de la sangre (Foucault, 2009).

El poder feudal y clerical se materializa sobre el cuerpo de los individuos.

El Renacimiento cuestiona el manejo de poder de la Iglesia Católica, y genera las bases para la Modernidad. Es la época en la cual nace el concepto de sexualidad y su estudio científico. Sin embargo para el siglo XVII las ideas burguesas enfatizan la represión sobre la sexualidad dejando claro que los placeres del cuerpo han de ser ocultos (Fernández, 2012).

Según Foucault (2009), es la disciplina y represión es el arte del buen encauzamiento. "Es dócil un cuerpo que puede ser sometido, que puede ser utilizado, que puedes ser transformado y perfeccionado." (Foucault, 2009 p.159).

Es Descartes quien introduce la gran diferencia entre cuerpo mente, las dos sustancias. Lo mental es la parte consciente, la libertad de pensamiento, la sustancia que no está sometida a las leyes físicas. Mientras que lo corporal es lo material de lo que se puede prescindir (De la Cruz, 2004).

Fernández (2012), expone que durante el siglo XVIII la tendencia está en el discurso racional y moral, la base instintiva corporal es analizada y clasificada. Ya en el siglo XIX la época Victoriana refuerza la idea de las buenas costumbres en el centro de la familia y pondera la sexualidad sólo para la reproducción.

La sexualidad y su base instintiva es una de las manifestaciones corporales por excelencia, por lo que hablar de la represión implica la escisión entre mente-cuerpo.

El positivismo elimina la problemática mente-cuerpo cuando propone los métodos de las ciencias físicas para el estudio objetivo del ser humano. Con esto elimina la posibilidad de la subjetividad del ser y enfatiza la conducta y lo palpable.

Freud nace en la época Victoriana, y es a partir de su propia experiencia que reconoce la contradicción entre los afectos y la base instintiva. Llega a grandes conclusiones sobre la represión de la sociedad en la cual vive, reconoce el consciente y el inconsciente. Habla de la base biológica para la construcción de significado y afectos en el individuo (Gay, 1990).

Wilhem Reich, discípulo de Freud, enfatiza la necesidad de recuperar los elementos anatómicos y fisiológicos, la energía sexual, la intervención sobre el cuerpo para suavizar la coraza caracterológica, en la cual se anclan los bloqueos energéticos relacionados con las emociones y sentimientos (Fernández, 2012).

Damasio (2005), retoma las ideas de Spinoza para explicar la importancia de observar la unidad cuerpo-mente, en donde el cerebro es la parte del cuerpo que construye la mente. El cerebro es parte de un todo físico, es esa totalidad la que genera las representaciones semánticas. El significado que construye el ser humano tiene su marcador emocional o en palabras de Freud, una carga afectiva. La conciencia es la capacidad reflexiva que tiene la mente.

Actualmente va quedando mucho más claro que los fenómenos mentales están íntimamente relacionados con el funcionamiento del cerebro, lo que implica plantear que, en términos de Spinoza, sin cuerpo no habría alma. La mente surge en el cuerpo y juntos forman un sistema complejo (Damasio, 2009).

Barrera (2011), reflexiona sobre la visión marxista, donde la concepción de hombre no está basada en idea ni espíritu, sino en el ser concreto, real y corpóreo. El hombre es en el mundo, dentro del contexto del Estado y la sociedad. En el capitalismo es el sistema que utiliza al cuerpo como algo objetivo, manipulable, dominable, una herramienta para la expansión del capital, el material de explotación.

"El capitalismo es el sistema de la total cosificación o enajenación, sistema dinámico, cíclico que se dilata y reproduce en la crisis; sistema en el que los hombres se presentan bajo las máscaras características de funcionarios o agentes de este mecanismo, es decir, como partes o elementos suyos" (Kosic, 1967 p. 199).

Para Adorni (2013), la sociedad posmoderna ha generado la búsqueda de un cuerpo proyecto, se busca la felicidad a partir de alcanzar objetivos personales, individuales en pro de la salud o la apariencia. En estos proyectos la tecnología es usada para reconstruir la apariencia y forma del cuerpo, en función de un diseño estereotipado y cosificado. El cuerpo se vuelve aspiracional, superficial e individual, dejando de lado la construcción social.

Finalmente es de suma importancia aclarar que Foucault (2009), enfatiza que el cuerpo es el lugar donde se construye la realidad social. Cuestiona la tendencia política para usar las instituciones como instrumentos que vigilan y orientar el comportamiento de las sociedades. La medicina, la escuela, la fábrica, el ejército, entre otras instituciones escinden o integran la idea del ser, para así lograr los objetivos del sistema político al cual pertenecen.

5.3 Atención Plena

El capítulo dos plantea algunas características de la sociedad actual, así como retos a los que se enfrenta la psicoterapia para alcanzar el objetivo del bienestar y mejora de las condiciones de vida. El trabajo fundamental es alcanzar una mayor conciencia de lo que somos y nos sucede para generar estabilidad en nuestras vidas.

Como también se ha vendido mencionando, el interés actual en el estudio de neurociencias fundamenta algunas propuestas de intervención psicoterapéutica, basadas en el entrenamiento a través de la conexión cuerpo-mente o como se ha dicho antes, el trabajo a partir de la intervención en el soma.

La psicoterapia ha evolucionado de acuerdo a los paradigmas que imperan en cada época, incluso su incursión en la clínica después de la segunda guerra mundial la vuelve un instrumento necesario para el hombre contemporáneo.

En la era líquida como lo maneja Bauman (2007 a), diversas causas han llevado a limitar la búsqueda de reflexión sobre uno mismo, una de ellas es la velocidad del cambio, hay una inseguridad básica con respecto a vivir el cuerpo y el momento presente. Paradójicamente se está muy pendiente del cuerpo en un sentido externo, que implica conservar la juventud y lograr la belleza narcisista, sin tomar en cuenta las necesidades básicas; simultáneamente las relaciones se cosifican, dejan de lado la profundidad y se vuelven relaciones de bolsillo.

La necesidad de la reconexión con la armonía entre el entorno y uno mismo es una prioridad para muchos psicoterapeutas actuales.

...”el ser humano para desarrollarse no necesita ser presionado, ni dirigido desde el exterior. El dolor, la incomodidad, el cansancio, así como las sensaciones del placer de moverse, serán indicadores suficientes que el organismo tiene para autorregularse en la acción, con base en sus propias sensaciones, al servicio de sus propias intenciones...no se trata de olvidar el pasado sino de aprender el presente para construir el futuro: tenemos aquí la auto-educación con base corporal” (Joly, 2010, p.19).

En la evolución para la supervivencia de la especie humana, importantes estructuras cerebrales como los lóbulos pre frontales están implicadas en lo racional-decisorio así como en lo emocional-sentimental. Lo anterior hace cada vez más clara la necesidad de trabajar con entrenamientos que, a través de la plasticidad lleven a un mejor funcionamiento del Soma (Damasio, 2009).

El cerebro puede actuar sobre distintas partes del cuerpo a través del sistema nervioso autónomo y el sistema nervioso musculo esquelético (o voluntario), las señales para el sistema nervioso autónomo se dan en la amígdala, corteza cingular, hipotálamo y tronco encefálico, por otro lado, las señales para el sistema musculo esquelético, se originan en lo cortical. El soma es el conjunto estructural y

funcional del sujeto, en donde la actividad corporal produce sustancias químicas que llegan al cerebro por el torrente sanguíneo e influyen la actividad cerebral (Damasio, 2009).

Para Simon (2007), la globalización mundial ha forjado una creciente comunicación entre Oriente y Occidente, la influencia que ejercen mutuamente lleva a la difusión de tradiciones meditativas como el budismo, hinduismo y taoísmo, entre otros.

Actualmente en occidente existen las denominadas psicoterapias de la tercera generación, en donde la psicología cognitiva, junto con las terapias cognitivas muestra gran interés en el trabajo con prácticas meditativas como la atención plena (Simon, 2007).

Para Delgado(2012), la meditación es una práctica ancestral, sin embargo es en los años 60 y 70 que los psicólogos Alan Marlatt y Antonio Blay, aplican la meditación en el trabajo clínico. A partir del interés que ha causado para las neurociencias la forma en que ciertas zonas del cerebro funcionan, los científicos generan preguntas sobre qué sucede en el cerebro de las personas que practican la meditación.

El mayor y mejor conocimiento del soma tiene:

... la posibilidad de que se produzca un diálogo entre disciplinas que antes se encontraban bastante aisladas, como la neurociencia, la psicología del desarrollo, la psicoterapia y el propio conocimiento de la mente (mindsight) que se alcanza por la práctica de mindfulness... conocimientos que se potencian mutuamente, siendo posible llegar a niveles de comprensión de la realidad humana mucho más profundos que los derivados del cultivo aislado de cualquiera de estas disciplinas. Como fruto de esta interconexión, estamos asistiendo al nacimiento de un nuevo lenguaje interdisciplinar que puede servir de puente entre los conocimientos neurobiológicos y la práctica clínica de la psicoterapia, ya que es posible interpretar neurobiológicamente muchos de los fenómenos psicológicos observados en la clínica. Esta comprensión recientemente adquirida está dando paso, no sólo a una nueva forma de pensar por parte del terapeuta, sino también a que el paciente piense de forma diferente sobre sus propias funciones mentales e incluso sobre su propia psicopatología (Simon, 2007 p.7)

Es así que muchos estudiosos del comportamiento apuestan a la atención, la conciencia y concentración en sí mismo a través del trabajo sobre los lóbulos pre frontales del cerebro y su capacidad para realizar funciones ejecutivas.

Dice Damasio (2009), la conexión que ejerce la zona pre frontal con el sistema límbico, tiene grandes implicaciones en las habilidades para sentir y expresar emociones, empatía, así como la supervisión interna. Por otro lado sus funciones principales son mantener lapsos de atención, planear, juicio, controlar impulsos, organizar, auto monitoreo, autocontrol, resolución de problemas, pensamiento crítico, pensamiento a futuro, aprendizaje a partir de la experiencia y error.

Evitar lo que la sociedad actual ha generado al separar al sujeto de su experiencia corpórea, en donde el abuso de la estimulación o provocación desde lo reptiliano

y el sistema límbico, es la base para la manipulación, desordenes que llevan a la falta de empatía y compasión.

Por otro lado la psicoterapia contemporánea también participa en las capacidades de los seres humanos de expandir acciones efectivas frente a los desafíos del entorno (Maturana, 1984).

Mindfulness es un término difícil de traducir a otros idiomas, puede ser sinónimo de: conciencia, atención o recuerdo. Para Simon (2011), es preferible usar la palabra sin traducción. A pesar de que el sistema mindfulness se basa en las técnicas de meditación, no posee marco cultural y religioso.

Davison (2010), sostiene que los circuitos cerebrales son plásticos ya que pueden cambiar a través de las circunstancias y del entrenamiento.

Mindfulness también se puede interpretar como el cultivo intencional y con aceptación de la atención en el presente. El aprendizaje de atención plena revisa los estados de ánimo y puede fortalecer neuronas de la corteza pre frontal, así como atenuar los mensajes sobre emociones turbulentas.

La atención plena tiene que ver con la capacidad de sentir y ser en el proceso de conocer. Hay dos tipos de meditación una es tratar de concentrarse en un objeto (awareness) y otra de foco abierto, (mindfulness) (Noel, 2012).

La concentración es el fundamento en la práctica de atención plena. Mindfulness lleva a la capacidad para una mente tranquila y estable. Una de las principales funciones de la evolución del cerebro humano es la capacidad para la supervivencia, la resolución de problemas es parte fundamental del existir. Es necesario estimular la resolución de problemas, una alternativa es estar en el presente y tener conciencia de los que estamos haciendo. Estar atentos a los peligros y en este momento cultural eso se está agudizado (Simon, 2011).

La atención plena es aprender a partir de detener la mente de una manera lenta, consciente y requiere de un esfuerzo sostenido. Tiene que ver con la neuroplasticidad que es la base para todo proceso de aprendizaje, el cerebro cambia, puede cambiarse a sí mismo y modifica a partir de poner atención a las nuevas experiencias, entonces el cerebro puede cambiar a la mente (Kabat-Zinn, 2000).

La atención es fluctuante, discontinua, ondulante y selectiva. Nuestros lóbulos pre frontales se conectan con ayuda de la atención a partir del filtro de relaciones con las personas, es por eso que en primera instancia la atención plena se practica de manera asistida. Las conductas de trascendencia son decididas a partir de los lóbulos frontales y sus funciones ejecutivas, podrán aparecer sólo si la persona se encuentra sin amenaza en un ambiente apacible (Marcovich, 2012).

Las emociones son fijadores de memoria. Al buscar el deseo, la motivación, la curiosidad y el interés por observar la experiencia presente se provoca la activación de la dopamina, transmisor de la felicidad. El aprendizaje sobre uno mismo requiere un proceso en espiral, repetido cotidianamente, es la capacidad de mirar lo que sucede sin juzgar, buscando las emociones positivas. (Marcovich, 2012).

Joly (2010), destaca que el desarrollo de la kinestésica se trabaja a partir del respeto de la percepción del sistema nervioso, la reducción de la velocidad y esfuerzo generan mayor capacidad de conciencia del ser in-corporizado.

Técnicas terapéuticas en las que se usa mindfulness según (Simon, 2007)	
La reducción del estrés basada en mindfulness	Kabat-Zinn, 2003
Terapia cognitiva basada en mindfulness	Segal, Williams, Teasdale, 2002
Terapia de aceptación y compromiso	Hayes, Strosahl y Houts, 2005
Terapia conductual dialéctica	Linehan, 1993; García Palacios, 2006
Terapia usada en el trastorno límite de la personalidad	

Los avances en las neurociencias han generado conclusiones interesantes sobre el funcionamiento del soma en el logro de conductas reguladas, así como la estimulación de la capacidad para la compasión.

Maturana (1984), sustenta que el cerebro y sus circuitos tienen gran capacidad de plasticidad, ya que cuando el sujeto se ve implicado en un entrenamiento o circunstancias determinadas, se dan cambios. La meditación activa la zona cerebral que genera sentimientos de empatía y compasión.

Kabat-Zinn (2000), es el principal precursor en atención plena, fundador de la Clínica de Reducción del Estrés en el Centro Médico en la universidad de Massachusetts. El autor destaca que la atención plena es tomar conciencia de la experiencia presente, con curiosidad, interés y aceptación; aprender a estar en contacto con lo que ocurre en nuestras vidas en la actualidad, modificar la experiencia y la conciencia que se tiene de ella sin quitar los síntomas pero sí, restarles importancia.

Si se ejercita la atención consciente en el cuerpo y sus movimientos de una manera prolongada, se logrará que la rapidez de movimientos vaya disminuyendo. El paso de la vida se volverá más estable y rítmico. Las cosas se harán más lentamente y con menos premeditación (Sanghárakshita, 2012).

Simon (2011), menciona que la atención plena es un entrenamiento para estar en el presente enfrentarse al sufrimiento, aceptarlo, dar cariño y aceptarnos. Se logra la compasión al quitar prejuicios; educar la atención así como la forma de enfrentarse a las emociones propias y las de los demás. Si transformamos la mente, transformamos la realidad que vivimos.

El espacio externo es interesante porque nos lleva al interno, lugar donde vivimos, si tenemos mayor espacio interno, tenemos mayor espacio para sentirnos plenos. Tener espacio nos da apertura, tranquilidad y al respirar hondo, nos sentimos libres. Aprender a meditar es lidiar mejor con las emociones negativas (Simon, 2011).

Miró (2006), detecta que existen algunos obstáculos para poder acceder exitosamente a las ventajas de la práctica de la atención plena:

Tendencia del hombre moderno a vivir en el pasado o en el futuro, es como si se acelerara la historia.

Estamos en el futuro con la imaginación y el pensamiento, y el pensamiento cosifica la realidad y la convierte en objetos disponibles para la manipulación. En lugar de vivir en la sorpresa del vivir, los acontecimientos se pre-viven, se anticipan en la imaginación y, de este modo, vivir se convierte en intentar hacer que la vida se asemeje a lo imaginado. Además, esta forma de funcionar estuvo promovida por la fe en el progreso ilimitado, que facilitaba la vivencia de que hay algo, “otro” tiempo u “otro” espacio, distinto del actual que conquistar. De este modo, la conciencia se desengancha todavía más de la vida (Miró, 2006, p.2).

El segundo aspecto que puede demeritar la práctica adecuada de mindfulness es la tendencia del pensamiento occidental a la dualidad, la tendencia a ver la realidad como algo ajeno y externo a nosotros. En la experiencia inmediata no hay separación entre el observador y lo observado (Miró, 2006).

La tercera dificultad para acceder a la atención plena según Miró (2006), es la fuerte identificación con el ego como imagen principal. La misma autora señala que no se debe confundir la exigencia del ego con el yo observador, ya que éste último es el vehículo que nos lleva a apreciar la realidad en el momento presente para llegar a la lucidez de la conciencia. Entonces el ego tiende a identificarse con la imagen del sí mismo como única posibilidad para tener identidad.

Maturana (1984), apoya la idea de la experiencia total sin dualidad cuando dice que no es posible diferenciar entre percepción e ilusión; eso sucede después al comparar la primera impresión con la siguiente. La experiencia presente es total.

Kabat-Zinn(2004), como uno de los principales exponentes de mindfulness, asegura que la atención plena ayuda a recuperar el equilibrio interno y sincronizando la mente con el cuerpo. Trata de evitar la dualidad.

Mañas (2007), expone que cuando el individuo muestra que su ego tiene inclinación a los pensamientos, la vida se advierte de una manera parcial porque hay una identificación con las cosas del mundo externo que no permite experimentar la presencia total. El ser humano de la era moderna tiende a seguir en la premisa cartesiana de del Cogito, ergo sum, es decir en pienso, luego existo,

el estatus del pensamiento es grande para nuestra cultura, por lo que parece que sólo somos si pensamos.

Para Kabat-Zinn (2004), La falta de intimidad con uno mismo es una de las causas de muchos de los problemas que existen en las sociedades actuales.

Sloterdijk (2003), habla del espacio vivido y vivenciado que tiene que ver con los sentidos, lo cercano y con esa experiencia primaria del existir.

Cuando ya no son audibles el latido cordial y el susurro visceral del instrumento musical primario, entra en escena la urgencia del pánico de existir. Allá en la suspensión vacía “en el mundo”, sólo se abre una vastedad inquietantemente silenciosa donde se ha suprimido el continuum acústico de la música materna. El trauma acústico del solitario ser parido lo mantiene en una situación de extrañamiento, de

Las ideas de Sloterdijk (2003), apuntan a la necesidad del ser humano de estar en una situación de momento presente, en donde se evite la enajenación, lo denomina albergue metafísico, y destaca la capacidad del sujeto para poder conectar con un todo, con las esferas que lo contienen.

Para Davison (2010), la capacidad de meditar genera una conexión con un tiempo mucho más extenso, la conciencia del espacio y de la capacidad de estar con el todo. Si vivo el presente, atiendo a los otros y los percibo de una manera más auténtica, me conecto con el todo. La presencia se refiere a estar en el mundo y estar en el mundo de los sentidos, es darse cuenta del mundo exterior sin filtros o corazas y sin embargo sentirse seguros con el todo.

Vásquez (2006), como en todos los tiempos, nuestro mundo contemporáneo muestra grandes paradojas, una de ellas es dejar de lado los ritos de ausencia validados, y a la vez existe ausencia de uno mismo en lo cotidiano. La disociación, desconexión, falta de compasión, empatía está en auge.

Aún en el máximo contacto se puede tener una gran dosis de ausencia, como la soledad de las grandes ciudades. Nos encerramos dentro de una campana sonora específicamente humana: devenimos miembros de una secta acústica. Vivimos en nuestro ruido y, desde siempre, el ruido común ha sido la realidad constitutiva del grupo humano. Hoy, por primera vez en la historia, los humanos estamos rodeados de aislantes acústicos. En otras palabras, el habitante de cada departamento decide qué oír o escuchará. Es una de las grandes realidades de nuestra época (Vásquez, 2006, p.5).

Poder estar en la experiencia presente, con actitud de observador, el que no juzga, da la posibilidad de acceder a un plano diferente de la realidad, poco a poco los momentos en que se llega a la atención plena, son aquellos en los que se ven las cosas tal y como son para nuestra conciencia, como si ésta fuera un espejo que refleja la imagen sin añadir nada, sin hacer modificación alguna (Miró, 2006).

Miró (2006), destaca que una premisa importante para mindfulness es atender y aceptar la experiencia tal y como se presenta, no es necesario cambiarla, sobre todo en los estados emocionales negativos. Es la aceptación de estados como la ansiedad, ira, tristeza, miedo y rabia entre otros. El psicoanálisis demostró que existen mecanismos de defensa y adaptación que pueden evitar o enmascarar las emociones, el ego se encarga de manipular dicha energía, así que al atender en el aquí y ahora, hay un cauce adecuado para dichas emociones.

Seigel (2007), destaca que poseemos 8 sentidos para relacionarnos con el mundo: Vista, oído, tacto, olfato, gusto.- reciben información del mundo físico externo a través de la región cerebral del Córtex posterior.

Interocepción.- información desde el mundo físico interno a través de la corteza somato sensorial.

Visión de la mente.- reciben información de mente a través de la corteza pre frontal medial.

Y por último.- Resonancia Relaciones interpersonales Neuronas en espejo y corteza pre frontal.

Simon (2011), describe la forma en que mindfulness actúa sobre las ocho corrientes de información mencionados anteriormente, prestar atención plena es acceder al espacio de conciencia, es facilitar el contenido a las zonas pre frontales. Así prestar atención a cualquiera de las ocho entradas de información, hace que el córtex pre frontal se active y obtenga sólo el contenido del momento.

Mindfulness implica ser consciente del proceso, es generar un espacio entre los estímulos (externos e internos) y las respuestas (externas e internas).

En un estudio sobre la literatura actual del trabajo que utiliza mindfulness se destacan diversas investigaciones que finalmente concluyen que los efectos de mindfulness abarcan más aspectos que los objetivos específicos iniciales, así sus resultados positivos impactan al bienestar psicológico y fisiológico, alejan preocupaciones o pensamientos negativos sobre un problema o afección, genera mayor conciencia y autocontrol de procesos fisiológicos y emociones (Sánchez, 2011).

Simon (2007), aclara que mindfulness es una de las prácticas de meditación preferida en occidente y que básicamente es la meditación viapassana, la cual es el conocimiento intuitivo de uno mismo a partir de centrar la atención en un objeto, que generalmente es la respiración, en el ritmo de la inspiración y espiración.

...la investigación neurobiológica confirma que al practicar mindfulness estamos propiciando un cambio inmediato en nuestro estado mental y que si la práctica se prolonga durante bastante tiempo, lo que al principio no era más que una modificación funcional transitoria, se convierte en cambios permanentes en la estructura cerebral, cambios que implican modificaciones también duraderas en la manera de ser y de reaccionar del sujeto, en definitiva, el cambio de un rasgo en su personalidad (Simon, 2007 p. 25).

“En todos los dominios del aprendizaje nos hallamos subidos a hombros de nuestros ancestros, estirando el cuello para poder atisbar lo que su dedicación y esfuerzo les permitió ver. Si somos inteligentes, haremos lo imposible por leer sus mapas, transitar por los caminos que ellos hallaron, comprobar sus métodos y corroborar sus descubrimientos para saber por dónde debemos empezar, lo que podemos hacer y dónde tenemos que buscar las nuevas comprensiones, oportunidades e innovaciones” (Jon Kabat-Zinn, 2007)

CAPÍTULO 6

6.1 Alcances y limitaciones

El documento destaca el esfuerzo que algunos estudiosos han realizado para mejorar las condiciones del bienestar humano, a partir de los procesos psicoterapéuticos que intervienen sobre el **Soma**.

La puesta en marcha de la psicología clínica ha implicado justificar el proceso terapéutico a partir de una base teórica, pero también de una metodología congruente con los marcos de referencia. Sin embargo, algunas de las tendencias en los enfoques psicocorporales florecen como práctica sin elementos de investigación empírica (ejemplos: bioenergética, método Alexander y Feldenkrais), otras apoyadas en el trabajo de investigación heredado por Wilhem Reich, intentan ser más sistemáticas y con carácter científico (Ortiz, 1996).

Actualmente se ha iniciado mayor investigación en las universidades sobre métodos como Minfulness, Teoría Polivagal y neurociencias (Simon, 2007), (Porges, 2007), (Siegel, 2007), (Fernandez & Rodríguez 2009), (Damasio, 2009). Investigaciones que ya no manejan el enfoque psicodinámico y de vegetoterapia carácter analítica, pero que destacan la importancia de la intervención sobre el soma.

Uno de los objetivos del presente trabajo es difundir formas de intervención de la psicoterapia con orientación corporal, dejando claro que existe una historicidad, así como búsqueda de tratamientos de integración y reorganización que invitan a la concepción del ser humano como unidad bio-psico-social tal es el caso de: la anatomía emocional (Keleman,1997). Actualmente la propuesta se ha venido enriqueciendo a la luz de investigaciones científicas en neurociencias, las cuales revelan de modo más objetivo el impacto positivo del uso de técnicas de

respiración, movimiento, contacto y posturas a través de la intervención sobre el soma (Joly, 2010, Maturana, 1984).

No obstante y a pesar de que los avances en neurociencias y el apoyo de la teoría de sistemas por ejemplo, con el concepto de negrentropía⁹ retomado por Ferri (2011), tratan de dar mayores elementos teóricos para respaldar el trabajo en psicoterapia con orientación corporal, lo cierto es que no es fácil acceder a publicaciones de investigación empírica para encontrar dichos fundamentos que generen la propuesta científica.

Por otro lado, existen esfuerzos loables para implementar una metodología con el trabajo de orientación corporal en psicoterapia, dos de ellos son las propuestas que han hecho Navarro, (1993) y Serrano (2007); el primero trata de sistematizar el trabajo a partir de una metodología que implica el uso de actings para intervenir sobre los siete segmentos que propone (Reich,1991); mientras que el segundo elabora una serie de pruebas denominadas D.I.D.E¹⁰ como parte de la evaluación inicial, las cuales permitan tener una visión más clara de la situación estructural de cada sujeto. Sin embargo nuevamente nos encontramos con que no existe una investigación empírica documentada de manera sistemática.

Se hace énfasis en el rescate de la importancia de las aportaciones en neurociencia (Damasio, 2009, Maturana, 1984) ya que la propuesta científica fundamenta y acredita la aplicación de dichos conocimientos en la intervención psicoterapéutica, sin embargo son autores que trabajan de manera independiente de los psicoterapeutas con orientación corporal.

Porges (2001), ha hecho estudios sumamente interesantes sobre la jerarquización del sistema nervioso autónomo y su relación con los tratamientos que respeten la

⁹ La negrentropía es un concepto tomado por la teoría de sistemas y basado en las Leyes Físicas de termodinámica que hablan de la energía, es lo contrario a la entropía. Podemos definir a la negrentropía como la fuerza que busca mayores niveles de orden en los sistemas abiertos. En la medida que el sistema es capaz de administrar la energía que toma del medio, acumula un excedente de energía que es la negrentropía y que puede ser destinada a mejorar la organización del sistema, para organización y sobrevivir (Ferri, 2011).

¹⁰ D.I.D.E diagnóstico Inicial diferencial Estructural. Factores que evalúa: La predisposición constitucional, El metabolismo bioenergético, Relaciones objetales y rasgos de carácter, Bloqueos y tensiones musculares, Funcionamiento neurovegetativo, perceptivo y somático y Realidad actual, familiar, laboral, afectivo-sexual, síntomas clínicos.

forma en la cual el ser humano reacciona y se organiza de acuerdo a los eventos traumáticos en la vida. La estrategia de respuesta del sistema nervioso autónomo ante los agravios está jerarquizada filogenéticamente, comienza con las estructuras más nuevas, y si éstas no funcionan para dar seguridad, entonces responden los sistemas más primitivos. Según se encuentre el estado filogenético del sistema nervioso autónomo, esto determinará el estado afectivo y la complejidad de conducta social (Porges, 2001).

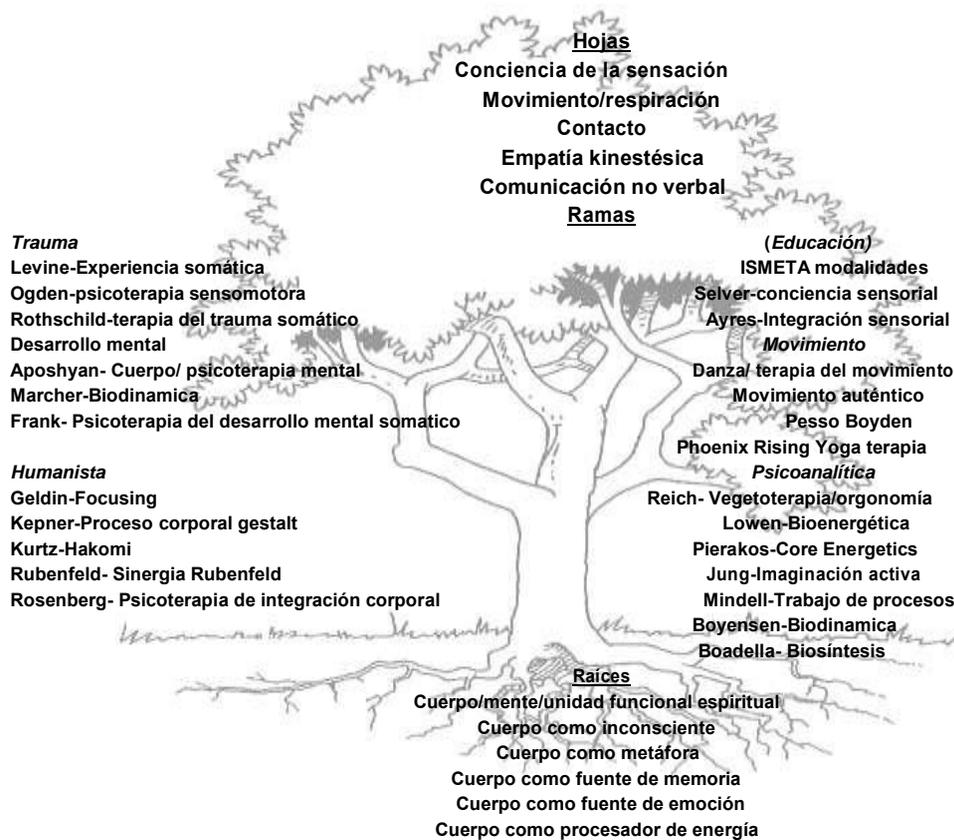
En México existe poca difusión de la corriente denominada psicocorporal, por lo que parece buena opción presentar éste trabajo para destacar la necesidad de mayor investigación y actualización tanto en las universidades como dentro de las organizaciones formadoras de psicoterapeutas con orientación corporal. En la facultad de psicología de la Universidad Autónoma de México, existen trabajos interesantes llevados a cabo por algunos investigadores (Villagrán, 2008). Cabe destacar que al indagar por medio de la red ciberespacial, se pueden encontrar varias escuelas que promueven y forman psicoterapeutas corporales tanto en México como en otros países, por ejemplo:

En la psicoterapia corporal integrativa (Yollocalli), Centro Reichiano de México, Tepal a.c., Escuela española de terapia reichiana, European Association for Body Psychotherapy, United States Association for Body Psychotherapy, Sociedad Italiana de Análisis Reichiano, entre otras. Lo anterior comprueba que a pesar de la falta de investigación empírica, la propuesta psicocorporal en terapia sobrevive y tiene demanda, por lo que se puede concluir que el trabajo funciona y aporta mejoría a los usuarios.

Al indagar sobre publicaciones y la forma en que se vincula el trabajo teórico-empírico, cada escuela muestra hermetismo para intercambiar investigación más allá de las páginas web, publicaciones a la venta y algunas veces con ponencias en los congresos. Las escuelas que forman terapeutas tienen información general, por momentos algo críptico de su método, sistematización y teoría. Por lo que parece que los entrenamientos de sus alumnos están basados en la tradición oral y prácticas que sólo se transmiten de profesores a alumnos.

Cada escuela tiene distintas aproximaciones que son valiosas ya que se basan en la familia de la psicología somática, a continuación se presenta el esquema que aporta Johnson (2010), para ubicar los enfoques de las diversas escuelas:

Árbol de la familia de la Psicología somática



Como se aprecia en el esquema, el campo de aplicación de la intervención sobre el cuerpo, es amplio y necesario. Por ejemplo, la Vegetoterapia trata de reorganizar la experiencia de vida del individuo que ha sufrido alteraciones en su estructura caracterial, interviniendo en el sistema autónomo vegetativo para regresar a la homeostasis.

En la mayoría de las propuestas de psicología somática, la búsqueda es el darse cuenta, equilibrarse y eliminar el estrés (Ortiz, 1996).

Por otro lado, al realizar la indagación sobre el estado de arte del tema, es tal la amplitud de la información y corrientes que se adjudican dicho sustento, que ha sido pertinente fijar los alcances del trabajo para tratar de evitar perderse en el tema (Joly, 2010). Esto llevó a dejar fuera del capitulado teórico importantes aportaciones como es el caso de algunos post reichianos: La Orgonterapia Baker, Ch. Raphael, W. Hope; B. Blomenthal, M. Valimaki, C. Lubrasco; Vegetoterapia Caracteroanalítica postreichiana de F. Navarro; Psicoterapia Caracteroanalítica de Xavier Serrano; el análisis Reichiano de G. Guasch y G. Ferri).

Neo reichianos: La coreenergética de J. Pierrakos; Radix" Ch. Kelley; Grito primal A. Janov; Biosíntesis de Boadella; la Integración psicocorporal de J. L. Rosenberg; Somatoanálisis de R. Meyer, Integración postural J. Painter; Psicoterapia Biodinámica de G. y P. Boyesen y Hakomi de R. Kurtz.

Aclarando que los neo reichianos toman modelos que contienen algunos aspectos de la obra de Reich con un desarrollo propio, mientras que los pos reichianos basan su trabajo en modelos identificados con el paradigma reichiano, pero que continúan su desarrollo con incorporaciones y síntesis propias (Serrano, 2012). Varios autores de libros sobre el tema muestran el esfuerzo para cimentar la eficacia de la psicoterapia, sin embargo sólo algunos investigadores actuales como Rispoli (2004), generan publicaciones sistematizadas, acreditadas e innovadoras avaladas por asociaciones científicas internacionales.

Desde la aparición de la psicoterapia en el trabajo clínico, es claro que no existe un modelo que deje de lado la presencia total del usuario. Sin embargo lo que da el sello distintivo a la línea que se ha venido exponiendo a lo largo de la investigación documental, es la invitación a dar énfasis en la intervención con el **Soma**.

Otro punto importante fue tratar de generar la reflexión sobre la manera en que históricamente la psicología, heredera del método clínico (médico), ha construido la concepción de bienestar con base a una nosología, que la mayoría de las veces se vuelve contra la búsqueda de bienestar, ya que etiqueta a los usuarios como enfermos. Foucault (1996), hace la revisión sobre la mirada de lo clínico y nos invita a reconocer que el esfuerzo por lograr la objetividad para la cura ha tenido que contar con un discurso científico basado en observar al individuo a partir del cuerpo-objeto, primero desde que se abren cadáveres para su estudio y luego al clasificar los males en signos. “El *hombre occidental no ha podido constituirse a sus propios ojos como objeto de ciencia, no se ha tomado en el interior de su lenguaje y no se ha dado en él, una existencia discursiva sino en la apertura de su propia supresión*” (Foucault, 1996 p.276).

Por ejemplo, los seguidores reichianos, si bien han aportado grandes apoyos al trabajo con el **Soma**, también han propiciado la tendencia a un trabajo que etiqueta a los usuarios en lo referente a la concepción del carácter con base en conceptos patológicos, así, se parte de la sinrazón para que la psicoterapia tenga sentido en su modo de indagar, diagnosticar y operar.

Existe una marcada tendencia en el uso del lenguaje en adjetivos calificativos para las enfermedades emocionales: ser depresivo, bipolar, masoquista, oral, esquizoide, etcétera. A diferencia de las enfermedades físicas: padece de cáncer, tiene diabetes, problemas cardiacos, etcétera. En el primer caso la enfermedad es una identidad, en el segundo caso es algo que viene de afuera. Esto genera la percepción de un ser fragmentado y etiquetado, lo cual de alguna manera, garantiza su pasividad ante el diagnóstico; con ello la dificultad para lograr la toma de consciencia, capacidad para reconstruirse y gobernar su vida.

Por ejemplo Lowen (1991), hace de su tipología una escala de lo menos afortunado para quienes poseen rasgos esquizoides, a lo más sano en el carácter rígido. Su descripción enfatiza las desventajas de cada tipo. El psicoterapeuta entrenado bajo esta mirada tal vez encuentre complicado acallar las teorías, dejando a un lado la posibilidad de un encuentro significativo entre dos sujetos: profesional y usuario.

Porges (2012), destaca la necesidad de transformar la psicoterapia dejando de ser un proceso de evaluación, a un proceso que rescata la capacidad de adaptación de los seres humanos y los lleva a lograr la conexión social como el mayor recurso para sentirse seguros frente al mundo que les rodea.

“La terapia en sí misma es sumamente evaluativa...Y una vez que somos evaluados estamos en estados defensivos...no existe tal cosa como una mala respuesta; sólo hay respuestas adaptativas...”
(Porges, 2012).

Contextualizar el trabajo de la psicoterapia en la época actual también tuvo sus restricciones, ya que fue necesario tomar decisiones para fundamentar dicho escenario con base en algunos autores contemporáneos, la selección se hace tomando como criterio su postura de análisis crítico desde el paradigma estructural-funcionalista.

En lo que respecta a la atención plena, cabe aclarar que para investigadores como (Davison, 2010) la atención plena no debe ser tomada como panacea para curar emocionalmente sino como un recurso con el cual se genera una conexión con uno mismo y que lleva a la posibilidad de mejorar la atención, regular emociones, reducir el estrés, propiciar la compasión y empatía. Aclara que no es para todas las persona, ya que existe la limitante en algunos padecimientos psiquiátricos como la esquizofrenia, en la cual el uso de la meditación puede ser contraproducente debido a los mecanismos de desconexión con la realidad que usa el individuo afectado por la enfermedad.

En psicoterapia, el entrenamiento en atención plena, a pesar de que proviene de una práctica ancestral de la meditación viapassna budista, es una de las más novedosas formas de tomar consciencia y mantener una actitud saludable tanto a nivel emocional como corporal (Davison, 2010, Simon, 2007).

Su estudio es a partir de la exploración de una manera empírica, con metodología experimental control y cuasi experimental, o pre experimental. Algo que se empieza a gestar a partir de la conciencia corporal. Entonces podemos decir que la atención plena surge como emergente para tratar de lograr la conexión total del soma.

Es pertinente mostrar que el trabajo con atención plena abarca varios niveles de consciencia, los cuales son factibles de ser evaluados a partir de pruebas objetivas: La atención consciente en las cosas, la atención en uno mismo, la atención en los demás y la atención en la realidad.

La atención plena está debidamente documentada y acreditada con investigaciones científicas, hay diversas publicaciones en donde se habla de su eficiencia y limitantes (Kabat-Zinn, 2000, Miró, 2006, Davison, 2010, Sánchez, 2011).

El marco teórico que ha fundamentado la psicoterapia que interviene con el cuerpo tiene que evolucionar para enriquecerse de acuerdo a nuevos paradigmas, que dejen de lado la necesidad de explicar la unidad cuerpo mente, y se concentren en el soma, en la subjetividad, presencia de sujetos frente a su realidad que no se ha de reclamar como objetiva como lo hacen las ciencias naturales o sociales. Inclusive sería fundamental cuestionarse las implicaciones significativas de la palabra psicocorporal, como parte de esa escisión cuerpo-mente. Es el trabajo con una realidad subjetiva, pero no por eso menos científico.

Otra cuestión apremiante es que los procesos en psicoterapia que intervienen sobre el Soma, integren en su base epistemológica, las nuevas corrientes que surgen sobre teorías del desarrollo evolutivo psicofisiológico, como la teoría polivagal (Porges 2012), o la intervención para el trauma terapia sensorio motriz (Ogden, 2009). El paradigma de estos aportes, si bien reitera la importancia de las teorías del apego, por otro lado destaca la necesidad de entender el sistema nervioso del ser humano desde una visión de la adaptación y no como la ruptura de defensas, esto modifica la forma en la cual se interviene de acuerdo a la teoría reichiana, la cual busca suavizar defensas y trabajar con una coraza caracterial.

“Los poderes originarios de lo percibido y su correlación con el lenguaje, en las formas originarias de la experiencia, la organización de la objetividad a partir de los valores de signo...el carácter constituyente de la espacialidad corporal, la importancia de la finitud en la relación del hombre con la verdad y el fundamento de esta relación...” (Foucault ,1996 p.279), constituyen uno de los obstáculos a

vencer y también uno de los motores de la interminable investigación científica en el campo de la psicoterapia.

CONCLUSIONES

El objetivo fundamental del presente trabajo ha sido analizar el Soma en el proceso psicoterapéutico como un camino para la toma de conciencia. El espacio psicoterapéutico es un escenario en el que se busca, a partir del encuentro entre dos personas, ampliar la percepción de bienestar emocional para el usuario. Existe el intercambio de significados en donde el lenguaje de evocación y de situación, así como de todas aquellas señales del lenguaje de lo vivo, son elementos esenciales para alcanzar el nivel de mejora e integración deseadas. El sistema vegetativo (ritmo cardíaco, respiración, temperatura, tono muscular, postura, peristaltismo, etcétera); juega un papel esencial para la conexión entre profesional y todo aquel que busca sus servicios.

La especie humana construye su identidad a partir de la interacción de sus pares, muchas veces se ha dicho que tiene al menos dos nacimientos, el biológico y el psicológico-social. Para el ser humano existe la necesidad de contención, atención, ternura, afecto, valoración y pertenencia.

Cada individuo llega a este mundo y ya lo esperan otros humanos adultos, por lo menos existe una persona, quien tiene expectativas o guiones, de lo que desea y lo que no del recién nacido. Cumple con la función de satisfacer las necesidades vitales del bebé, así como de proteger y conformar la segunda placenta social. Tratará de brindar un ambiente sensorial que da como resultado la suficiente confianza para seguir adelante en el andar por la vida.

Según teóricos del desarrollo (Erikson, 1993), (Mahler, 1990), el humano tiene una infancia prolongada, poco a poco se vuelve independiente, su desarrollo y maduración no se construyen en poco tiempo. De hecho la identidad tiene que ver con el sentido de mismidad y continuidad de uno mismo a lo largo de la vida, a la vez está en permanente construcción hasta la muerte. El mismo carácter como expresión conductual y biológica alterada de la identidad de los individuos, es susceptible de modificación y ese es el trabajo de la psicoterapia, revisar la historia, biología, redes sociales, simbolismo, placer, ampliación de la consciencia del cambio, pero sobre todo de la libertad del ser humano para transformarse.

Es sólo a través del cuerpo que se percibe al mundo exterior e interior. De hecho, cada sujeto muestra una peculiar manifestación de conducta, modos típicos de reacción ante el mundo, lo cual se traduce en un determinado carácter, el cual es un mecanismo de protección y mediación; los patrones típicos de reacción que tienen evidencia en manifestaciones a través del cuerpo.

El carácter tiene que ver en la forma que percibimos el mundo, nos percibimos a nosotros mismos e interpretamos el mundo. Así que usamos un lenguaje corporal y verbal a la hora de presentarnos ante los otros, ante los retos de la vida.

La construcción del carácter se da en los primeros años de vida a través del proceso de internalización del mundo y del reconocimiento de uno mismo como sujeto con una identidad propia, es decir, como alguien con significado como persona (Mahler, 1990). La internalización ocurre a través del **Soma**, porque sólo a través del mismo hay acceso a la experiencia, los sentidos son fuente de mensajes, así que la manera en que nos cargaron, nos hablaron, alimentaron, nos brindaron contención para confiar y sentirnos alentados, valorados, calmados, manteniendo el control de nuestras necesidades es la que nos llevó a algo fundamental: sentirnos regulados. Cada sujeto es único e irrepetible, cada uno posee un carácter que ayuda a autorregularse.

La psicoterapia de orientación corporal se enfrenta con la tarea de comprender y acompañar de manera adecuada al consultante, buscando los recursos teórico-metodológicos que den cada vez mayor claridad y explicación del ser en su totalidad: Soma. No obstante, como se ha venido mencionando a lo largo del trabajo, la psicoterapia desde su origen histórico ha caído en generalizaciones a partir de tomar de modo rígido y tal vez irresponsable la tipificación o constelación de rasgos en bloques bien clasificados y estereotipados. Es la caracterología o tipología, a veces afortunado y otras no tanto, ya que muchas veces se hace énfasis en rasgos que pueden etiquetar al paciente al insertarlo en un esquema que, paradójicamente, promueve la profecía auto cumplida de que “infancia es destino”. Por ejemplo el psicoterapeuta puede decir: mi paciente es oral, mientras que el paciente se autocalifica como depresivo.

Es pertinente enriquecer clasificaciones nosológicas a partir de las nuevas propuestas sobre teorías mucho más acabadas y que dan cuenta del funcionamiento del sistema nervioso, emociones, apego, y lo social; como la Teoría Polivagal Porges (2012), y el estudio de los hemisferios cerebrales frontales y su relación con las emociones (Damasio, 2009).

La neuro plasticidad contemplativa, la intervención sobre el sistema vegetativo al activar la amígdala, hipotálamo y con esto el sistema límbico en su función homeostática a través de la generación de oxitocina, dopamina, endorfinas; dan como resultado que el ser humano active las habilidades para sobrevivir como especie a través de la integración de los tres cerebros (reptiliano, límbico y cortical).

El sistema o técnica de trabajo en atención plena es un recurso basado en dichos estudios sobre el cerebro y la fisiología, enriquece los aportes que en su momento hicieron los teóricos que han creído en la visión holística o integral del ser humano. Poder trabajar con el soma implica evitar que el sujeto aprecie aisladamente la imagen que tiene del mundo, porque esa evitación de la conexión hace de la experiencia algo sin sentido. Ahora bien, existe una cualidad innata de la mente y es la capacidad de mantener al individuo presente ante la experiencia, sin juicio, interferencia, como un espejo que refleja lo que sucede ante él. Y es una forma de entender qué estamos haciendo al intervenir en el Soma de un paciente. Cuestión de la cual carecen muchas de las propuestas de intervención en psicoterapia que interviene sobre el cuerpo: teorías sin técnica o técnicas sin teoría.

Los consultantes no son estáticos, son capaces de cuestionarse, integrarse, y mediante la toma de consciencia, modificar algunos rasgos de carácter que los lleva al encuentro con una vida más cordial y congruente con el Soma; el cual requiere ser mirado, por el sujeto mismo, los ambientes que le rodean, las redes sociales que lo contienen y concordar con el equilibrio homeostático en el mundo.

Los estudios en imagenología ayudan a comprender las maneras en que los pensamientos positivos, los estímulos positivos o sensaciones corporales en consciencia pueden transformar la forma en que percibimos nuestros ambientes,

entonces, la necesidad es crear mejores entornos tanto internos como externos.

Mindfulness es un sistema que puede ser practicado por muchos pero no por todos los tipos de carácter, ya que requiere de un yo bien estructurado, tipos con tendencia a escindirse tal vez no requieren de la atención plena. Aquí la cuestión es trabajar con responsabilidad y estudio, logrando un diagnóstico inicial y permanente a lo largo del proceso de la psicoterapia de cada usuario.

Propiciar la capacidad de resiliencia, tomar conciencia del cuerpo y de la capacidad de convivir en un Soma coordinado y sentido. Vivimos en un Soma construido a partir de múltiples factores, el cual toma la forma que requiere para sobrevivir tal vez a costa de limitar su capacidad para ser feliz.

Es apremiante evitar caer en fundamentalismos y determinismos, no creer ser poseedores de una verdad teórica indiscutible dentro de la cual se intente adaptar al paciente. Mantener la mirada interdisciplinaria, porque el Soma interactúa con el entorno como una totalidad, en donde el cerebro es parte de ese todo activo, lo fisiológico no se desprende sólo del cerebro, sino del todos los sistemas que conforman la funcionalidad del ser. Soma inmerso en la construcción social, histórica, simbólica, cultural, fisiológica. Como ese complejo sistema que tiende organizarse y reorganizarse de manera permanente en esa dialéctica con el otro.

El entorno existe a partir de la actividad misma del individuo.

Echeverría (1991), las sociedades han de estar organizadas sobre la base de la regulación de vida, esto afecta las relaciones esenciales del Soma de las personas como miembros que forman parte de un social colectivo. Para todas las corrientes psicoterapéuticas la tarea de cumplir con una explicación absolutamente verdadera o determinante sobre la realidad, es imposible, ya que la misma es cambiante y está condicionada por el ojo del observador. Las teorías de la personalidad, las escuelas de psicología, observan desde sus propias fortalezas pero también desde sus propias limitaciones los conflictos de la humanidad.

El proceso terapéutico es indagar, diagnosticar y operar de una manera permanente, teórica, empática, compasiva, flexible y atenta.

La psicoterapia como todas las disciplinas tiene grandes tareas por hacer, tiene preguntas específicas que responder en cada momento histórico en el cual desempeña su actividad.

Aquí cabe hacer una acotación, Baudrillard (1978), aunque con visión apocalíptica de la revolución tecnológica actual insertada en el mundo globalizado, destaca la problemática de la creación de representaciones de lo real en la vida cotidiana de la sociedad: cuerpo, afectos, posesiones, estatus, viajes, eventos políticos, arte y necesidades básicas, se vuelven “realidad es” que ocultan lo real. Y es que el sistema de consumo es amenazado por lo real, por lo cual requiere producir signos equivalentes a la realidad para justificarse. Esto lleva a que el Soma como unidad esté ubicado en la cultura de la simulación de: paz social, libertad de mercado, democracia, libertad, educación, salud, belleza, derechos humanos, etcétera. Ejemplos de esto los encontramos en las promesas de los productos milagro para la salud, en las bebidas deportivas que con sólo tomarlas pareciera que te dan mayores capacidades, el uso de la edición fotográfica para mejorar a las y los modelos que aparecen en revistas, los implantes y cirugías plásticas para cambiar el cuerpo, lo pornográfico que es más atractivo que el sexo mismo, el amor en relaciones a través de Internet.

El bienestar no está exento de la liquidez Bauman (2007 a), habla de la necesidad en las sociedades modernas por eliminar sus males de manera inmediata, y la psicoterapia no escapa a la simulación, las existen aquellas que prometen felicidad y bienestar en unas cuantas sesiones; promueven el pensar menos y sentir más, con respuestas fáciles para los conflictos cotidianos.

La aparición de propuestas como los grupos masivos de coaching que preparan para el liderazgo personal, en donde venden la posibilidad de transformación en cursos intensivos y de corta duración, con la seguridad de adquirir herramientas de manejo de sí mismo, (no sin antes firmar un contrato de confidencialidad sobre lo que pasa al interior del entrenamiento) y graduarse sólo sí se logra enrolar nuevos integrantes. Esto puede parecer la industrialización y capitalización de la psicoterapia.

Técnicas efectistas que van directo al sistema límbico y reptiliano, sin pasar por la integración cortical, exaltar el narcisismo, así como ponderar la evasión y desconexión de los participantes, resulta un buen mercado de la felicidad.

Por otro lado existe un asunto que debe seguir en la mira de la profesionalización de la psicoterapia, las escuelas de formación y su tendencia a basarse sólo en la técnica como recurso de entrenamiento, así como el reclutamiento de los alumnos de las mismas, con un perfil de ingreso poco claro, desde el grado de estudios, la experiencia en el proceso personal de psicoterapia, la edad, etcétera.

Finalmente, el haber indagado sobre los enfoques corporales en psicoterapia ha dejado abierta la puerta a nuevas investigaciones. Es seguro que el humano contemporáneo manifiesta la necesidad histórica que implica alcanzar mayores niveles de conciencia, que sólo se vive en la exploración del y con el Soma.

"Toda teoría sin práctica es inútil-toda práctica sin teoría es peligrosa" (Navarro, F)

REFERENCIAS

- (2000). *Ley General de Salud de la República Mexicana*. México: Sista S.A.
- Adorni, M. (s.f.). *Transformaciones del cuerpo en las diferentes etapas de la*. Recuperado el 30 de abril de 2013, de udea: <http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/119-transformaciones.pdf>
- Almendro, M. (2005). *Chamanismo: la vía de la mente nativa*. España: Kier.
- Baker, E. (1967). *El hombre en la trampa*.
- Barrera, O. (Año VI, No. 11. Enero-Junio de 2011.). El cuerpo en Marx, Bordieu y Foucault. *Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana*. www.uia/iberoforum 124 Voces y Contextos, pp. 121-137.
- Baudrillard, J. (1978). *Cultura y simulacro*. Barcelona: Kairós.
- Bauman, Z. (2007 a). *Miedo Líquido. La sociedad contemporánea y sus temores*. Barcelona: Paidós.
- Bauman, Z. (2007). *Amor líquido. Acerca de la fragilidad de los vínculos humanos*. México: 2007.
- Bello, M. (1999). *Introducción al psicodrama: guía para leer a Moreno*. Mexico, D.F.: Colibrí.
- Bologaro-Crevenna, M. (2010). La psicoterapia psicoanalítica un hacer bioético. *Tesis de maestría inédita*. México: Universidad Autónoma de México.
- Bonfil, G. (2005). *México profundo: una civilización negada*. México: Radom House Mandadori.
- Botella, L. &. (s.f.). Cien años de psicoterapia: ¿El porvenir de una ilusión, o un porvenir ilusorio? [Versión digital]. *Revista de psicoterapia*, VI (24).
- Buber, M. (1977). *Yo-Tú*. Argentina: Nueva Visión.
- Campbell, J. (1997). *El héroe de las mil caras, psicoanálisis del mito*. . Mexico : Fondo de cultura económica .
- Celnikier, F. (2007). *Construcción Cuerpo mente: Raíces De La Terapia Integrativa*. Buenos Aires, Argentina: Salerno.
- Celnikier, P. (s.f.). Emoción y cerebro.
- Clavel, F. (s.f.). Sobre el problema mente-cuerpo en el psicoanálisis freudiano. *Revista electrónica de psicología ICSa-UAEH*, 65-82.

- Courtney Young. (2006). *La psicoterapia Corporal: su historia y ámbito actual*. General Secretary, EABP.
- Cyrulnic, B. (Julio de 2003). Sobre el dolor. *www.unabellezanueva.org*. (C. Warken, Entrevistador) Chile.
- Cyrulnic, B. (2007). *De cuerpo y alma. Neuronas y afectos: la conquista del bienestar*. . España: Gedisa.
- Damasio, A. (2005). *En busca de Spinoza*. España: Critica.
- Damasio, A. (11 de 11 de 2007). Todos podemos convertirnos en bestias horribles. 44-49. (M. Pérez, Entrevistador)
- Damasio, A. (2009). *El error de Descartes*. Barcelona; España: Drakontos.
- Davison, R. (25 de abril de 2010). *REDES*. Recuperado el 29 de abril de 2012, de <http://www.redesparalaciencia.com/wp-content/uploads/2010/04/entrev57.pdf>
- De la Cruz, M. Á. (2004). *REDcientífica*. Recuperado el abril de 2013, de <http://www.redcientifica.com/doc/doc200304200010.html>
- Delgado L., G. P. (2010). La preocupación crónica como miedo contextual : Evidencia psicofisiológica. *Ciencia Cognitiva*, 51-53.
- Delgado, L. G. (15 de abril de 2012). *Ciencia Cognitiva*. Recuperado el 24 de abril de 2012, de Dept. de Personalidad, Evaluación y Tratamiento, Universidad de Granada, España: <http://medina-psicologia.ugr.es/~cienciacognitiva/files/2010-18.pdf>
- Desviat, M. (noviembre de 2009). El cuerpo como capo de batalla. *Átopos*, 2-4.
- Devereux, G. (2003). *De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento*. . México: siglo XXI.
- Echeverría, B. (octubre de 1991). *Bolivar Echeverría Teoría Crítica de Filosofía de la cultura. 15 tesis modernidad y capitalismo*. . Recuperado el 15 de mayo de 2012, de <http://www.bolivare.unam.mx/ilusiones.html>
- Eco, U. (2010). *El nombre de la rosa*. México: Debolsillo.
- Ellis, A. (1999). *Una terapia breve más profunda y duradera. Enfoque teórico de la terapia racional emotivo-conductual*. Barcelona: Paidós.
- Epstein, R. (febrero de 2001). *Psicantropia*. Obtenido de <http://www.psicantropia.com/psy2.htm>
- Erikson, E. (1993). *Infancia y sociedad*. Buenos Aires: Lumen Hormé.

- Farr, R. (1988). Wilhelm Wundt (1832-1920) y los orígenes de la psicología como una ciencia social y experimental. En G. ., De la Rosa, *Historia de la Psicología social volumen I* (págs. 109-130). México: Universidad Autónoma Metropolitana Iztapalapa.
- Feixas, G. &. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia. Una introducción a los tratamientos psicológicos*. España: Paidós.
- Fernández, A. &. (2009). El redescubrimiento del cuerpo en psicoterapia. [Versión digital]. *Átopos, Salud mental comunidad y cultura*, 8, 1-12.
- Fernández, J. (2012). *Modernidad, sexualidad y género*. México, D.F.: Artech.
- Ferri, G. (5 de diciembre de 2011). S.I.A.R. Recuperado el 15 de julio de 2012, de http://www.analisi-reichiana.it/psicoterapiaanaliticareichiana/index.php?option=com_content&view=article&id=18:il-codice-neghentropico&catid=1:numero-1&Itemid=5
- Flores, A. (10 de diciembre de 2008). Sobre la actividad de los demonios: un tratado medieval bizantino sobre demonología [versión electrónica] . *Revista digital universitaria DGSCA-UNAM doi:12 • ISSN: 1067-6079*, 9(12). P. 1-13
- Foucault, M. (1966). *El cuerpo utópico. Las heterotopías*. México: Nueva Visión.
- Foucault, M. (1996). *El nacimiento de la clínica*. México: alianza.
- Foucault, M. (2009). *Vigilar y castigar. Nacimiento de la prisión*. . México, df: Siglo XXI.
- Freud, S. (1984). *El malestar en la cultura*. México: Alianza.
- Freud, S. (1989). *El Yo y el Ello*. México: Alianza .
- Freud, S. (1990). Una dificultad del psicoanálisis. En S. Freud, *Obras completas Vol. XVII* (págs. 131-5). Buenos Aires: Amorrortu.
- Freud, S. (1994). *La interpretación de los sueños. Obras completas (Vol. V)*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Gay, P. (1990). *Freud, una vida de nuestro tiempo*. España: Paidós.
- González, T. (marzo de 2004). Las creencias religiosas y su relación con el proceso salud-enfermedad. *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 7(2).
- Hérrnandez, J. (septiembre de 2009). Terapia posmoderna y muerte. *Tesis* . Distrito Federal, Distrito Federal, México: Universidad Autónoma de México.
- Hessel, S. (2010). *¡Indígnate! Un alegato contra la indiferencia y a favor de la insurrección pacífica*. México: Planeta.

- Johnson, S. (1994). Character Styles. En T. P. A.C., *Estilos de carácter*. New York: W.W. Norton & Company Ltd:.
- Joly, Y. (2010). *Educación somática. Reflexiones sobre la práctica de la conciencia del cuerpo en movimiento*. México, D.F.: Universidad Autónoma de México.
- Kabat-Zinn, J. (Julio de 2000). Un programa para reducir el estrés. (M. Wolfson, Entrevistador)
- Kabat-Zinn, J. (2004). *Vivir con plenitud las crisis*. Barcelona, España: Kairós.
- Keleman, S. (1987). *La realidad somática*. Madrid: Narcea, S.A. de ediciones.
- Keleman, S. (1997). *Anatomía emocional: la estructura de la experiencia somática*. Bilbao: Desclee de Brouwer.
- Kernberg, O. (1998). *La teoría de las relaciones objetales y el psicoanálisis clínico*. México, D.F.: Paidós.
- Kosik, K. (1967). *Dialéctica de lo concreto. Estudio sobre los problemas del hombre y del mundo*. México: Grijalbo.
- Laplanche, J. (1993). *Diccionario de psicoanálisis*. España: Paidós.
- Libre, E. (10 de julio de 2012,). *wikipedia*. Recuperado el 15 de mayo de 2012, de [http://es.wikipedia.org/wiki/Insight_\(Psicolog%C3%ADa\)](http://es.wikipedia.org/wiki/Insight_(Psicolog%C3%ADa))
- Loredo, J. (abril de 2005). La confesión en la prehistoria de la psicología. *Anuario de la psicología*, 99-116.
- Loredo, J. (1 de abril de 2010). *La confesión en la prehistoria de la psicología. Revista electrónica, 36 núm 1 pp. 99-116*. (U. Barcelona, Ed.) Obtenido de www.redalyc.org:
<http://redalyc.uaemex.mx/src/inicio/ArtPdfRed.jsp?iCve=97017363005>
- Lowen, A. (1988). *El lenguaje del cuerpo*. Barcelona: Herder .
- Lowen, A. (1991). *Bioenergética*. México: Diana.
- Lyotard, J.-F. (1994). *La posmodernidad (explicada a los niños)*. España: Gedisa.
- Mahler, M. (1990). *Estudios 2 Separación Individuación*. México: Paidós.
- Mañas, I. (2009). Mindfulness (atención plena): La meditación en psicología. *Gaceta de Psicología de la Universidad de Almeira Nº. 50*, pp. 13-29.
- Marcovich, A. (s.f.). *Asociación educar*. Recuperado el 30 de abril de 2012, de <http://www.asociacioneducar.com/disertantes-congreso-neurociencias2012.php>

- Maturana, H. (1984). *El Árbol del conocimiento: las bases biológicas del conocimiento humano*. España, Barcelona: Debate.
- Miró, M. (2006). Revista de psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 31-76.
- Moreno, J. (1995). *El psicodrama*. Argentina: Lumen_Hormé.
- Morin, E. (2004). *Edgar Morin, el pensador planetario*. Obtenido de <http://www.edgarmorin.org/Default.aspx?tabid=70>
- Morin, E. (17 de 1 de 2010). Elogio de la metamorfosis. *El País*.
- Mueller, F. (2003). *La historia de la psicología*. México: Fondo de cultura económica.
- Navarro, F. (1993). *Metodología de la vegetoterapia-caracteroanalítica a partir de Wilhelm Reich*. Valencia: Publicaciones Orgón de la Escuela Española de Terapia Reichiana.
- Noel, M. (2012). *Sociedad, mindfulness y salud*. Recuperado el 29 de abril de 2012, de <http://www.mindfulness-salud.org/que-es-mindfulness/que-es-mindfulness/>
- Ogden, P., & Minton, K. &. (2009). *El trauma y el cuerpo. Un modelo sensorio motriz de psicoterapia*. Bilbao, España: Desclée de Brouwer.
- Olivier, C. (2004). Historia, psicología y vida. *Revista electrónica de psicología Iztacala UNAM*, 7(3), 71-82.
- Olivier, C. (3 de agosto de 2004). Historia, Psicología y vida. (U. A. Iztacala, Ed.) *Revista electrónica de Psicología Iztacala*, 7(3), 71-82.
- Ortíz, F. (2006). La identidad desde una perspectiva somática. *Área de acción colectiva e identidades emergentes*. (I. D. Universidad Autónoma Metropolitana, Ed.)
- Ortiz, F. (1999). *La relación cuerpo-mente. Pasado, presente y futuro de la psicoterapia corporal*. México: Pax.
- Otte, M. (2010). *El crash de la información: los mecanismos de la desinformación cotidiana*. Barcelona: Ariel.
- Pérez, M. (2001). Psicoterapia de la posmodernidad. *Papeles del psicólogo. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos (70)*, 58-62.
- Perls, F. (1992). *El enfoque gestáltico. Testimonios de terapia*. Chile: Cuatro Vientos.
- Pinkola, C. (2001). *Mujeres que corren con lobos*. España: Sine Quan Non.
- Porges, S. &. (2012). La teoría polivagal para el tratamiento del trauma, Una sesión de tele seminario, versión en español Trejo, B. *La teoría polivagal para el tratamiento del trauma* (pág. 29). México, D.F.: Facultad de Psicología UNAM.

- Raknes, O. (1990). *Wilhelm Reich y la orgonomía*. (M. & Pinagua, Trad.) Valencia, España, España: Publicaciones Orgón, de la Escuela Española de Terapia Reichiana.
- Redon, M. (6 de marzo de 2011). *Orgo*. Obtenido de <http://orgo.eresmas.net/OrgoInforma.htm>
- Reich, W. (1980). *Psicología de masas del fascismo*. España: Bruguera.
- Reich, W. (1991). *Análisis del carácter*. México, D.F.: Paidós.
- Reich, W. (7 de enero de 2012). *Levántate y anda....es tiempo de despertar*. Obtenido de <http://levantateyanda.files.wordpress.com/2008/11/texto-final-del-asesinato-de-cristo-wilhelm-reich.pdf>
- Rispoli, L. (2004). Experiencias de base y desarrollo del ser- Evolutiva en la Psicoterapia Funcional'. *20 cuartillas corregido Luciano*. (I. Monzani, Trad.) Milano, Italia.
- Rispoli, L. (7 de marzo de 201F). *SEF/SIB*. Obtenido de <http://www.psicologiafunzionale.it>
- Rosler, R. (18 de mayo de 2008). Roberto Rosler: "Tenemos un cerebro del paleolítico". *Lanación.com*.
- Ruiz, A. (2000). Los aportes de Humberto Maturana a la psicoterapia. *Conferencia de apertura de las jornadas del amor a la terapia*. Barcelona: Instituto de Terapia Cognitiva INTECO Recuperado <http://www.inteco.cl>.
- Ruiz, J. y. (29 de diciembre de 2007). *sicolog*. Recuperado el 26 de diciembre de 2011, de <http://sicolog.com/?a=1094>
- Sabato, E. (2000). *La resistencia*. Argentina: Seix Barral.
- Samnson, A. (2001). *Revista colombiana de psiquiatría*, XXX (004), 139-368.
- Sánchez, G. (Vol. 14 No. 2 Junio de 2011). Meditación Mindfulness y sus efectos biopsicosociales. Revisión de literatura. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 223-252.
- Sanghárakshita. (29 de junio de 2012). *Centro budista de la ciudad de México*. Recuperado el 19 de julio de 2012, de http://www.budismo.org.mx/materiales/atencion_consciente_mente.html
- Serrano, J. (2007). *La psicoterapia breve caracterioanalítica (PBC). Una respuesta psicosocial al sufrimiento emocional, individual y de pareja*. Madrid: Biblioteca nueva .
- Serrano, J. (7 de enero de 2012). *esternet. Página profesional de Xavier Serrano*. Obtenido de <http://www.esternet.org/xavierserrano/index.html>

- Serrano, X. (noviembre de 1987). Apuntes sobre el Dr. Wilhelm Reich. *Enrería, Carácter y sociedad*, Vol. 5 (8), 1-2.
- Serrano, X. (4 de 4 de 2011). *scribd*. Obtenido de <http://es.scribd.com/doc/52283830/-LA-PSICOTERAPIA-CARACT-ARTICULO>
- Siegel, D. (2007). *Cerebro y mindfulness: La reflexión y la atención plena para cultivar el bienestar*. España: Paidós.
- Simon, V. (2007). Mindfulness y neurobiología. *Revista de Psicoterapia 6 / Vol. XVII - Nº 66/67*, Págs. 5-30.
- Simon, V. G. (2011). *Aprender a practicar mindfulness*. Barcelona: Sello editorial
- Sloterdijk, P. (2003). *Esferas .T.01: Burbujas*. España: Siruela .
- Talaferro, A. (2004). *Curso básico de psicoanálisis*. México: Paidós.
- Tarragona, M. (2006). LAS TERAPIAS POSMODERNAS: UNA BREVE INTRODUCCIÓN. *Psicología Conductual*, 14(3), 511-532.
- Uzueta, M. &. (2002). El estatuto del cuerpo en psicoanálisis. *Universidad Católica Boliviana*, I(1), 1-19.
- Vásquez, R. (mayo de 2006). *Peter Sloterdijk: la música de las Esferas y el olvido del ser desde todos los altavoces*. Obtenido de <http://serbal.pntic.mec.es/~cmunoz11/vasquez45.pdf>
- Villagrán, G. (2008). Psicología Corporal/corporeidad: autoconocimiento y autorregulación,. *Psicología Corporal/corporeidad: autoconocimiento y autorregulación*,. Mexico, D.F.: PAPIME, UNAM.
- Watts, A. (1987). *Psicoterapia del este, psicoterapia del oeste*. Barcelona: Kairós.
- Winkler, J. &. (2006). *youtube*. Obtenido de <http://youtu.be/O4luzbUSX4A>
- Winkler, J. (1990). *El grupo operativo en la formación universitaria del Psicólogo Clínico*. Paris, Francia: Universidad de Paris 7 (Ex Sorbona).
- Wolfson, M. (julio de 2000). *Un Programa para Reducir el Estrés. Entrevista con Jon Kabat-Zinn*. Recuperado el 20 de marzo de 2012, de http://www.visionintegral.com.ar/02_menu_secundario/03_publicaciones/uno_mismo_estres.htm