

11239
1
201



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA DE MEXICO

INSTITUTO MEXICANO DE PSICOANALISIS, A. C.

FACULTAD DE MEDICINA

DIVISION DE ESTUDIOS DE POSGRADO

INSTITUTO MEXICANO DE
PSICOANALISIS, A. C.
ODONTOLOGIA - 9
COPILCO UNIVERSIDAD

**PSICOANALISIS
Y
TAO CURATIVO**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE:

ESPECIALISTA EN PSICOANALISIS

P R E S E N T A :

LIC. JANETTE NUTIS ALVIDREZ

MEXICO, D. F.

1993

**TESIS CON
FALLA DE ORIGEN**



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 está 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.

I N D I C E

I.	Introducción	6
II.	El Psicoanálisis como Método Psicoterapéutico	
1.	Escuela Freudiana	
a)	Definición.....	10
b)	Materiales e Instrumentos.....	10
c)	Definición de Términos.....	14
d)	Objetivos.....	22
2.	Escuela Humanista - Erich Fromm	
a)	Definición.....	28
b)	Materiales e Instrumentos.....	30
c)	Definición de Términos.....	32
d)	Objetivos.....	53
3.	Escuela Reichiana - La Orgonterapia	
a)	Definición.....	56
b)	Materiales e Instrumentos.....	57
c)	Definición de Términos.....	67
d)	Objetivos.....	70
4.	La Terapia Bio-Energética - Alexander Lowen	
a)	Definición.....	71
b)	Materiales e Instrumentos.....	73
c)	Definición de Términos.....	82
d)	Objetivos.....	87
III.	El Tao Curativo	
1.	Antecedentes Históricos.....	89
2.	Técnicas de curación y meditación.....	101
a)	Los Seis Sonidos Curativos.....	107
3.	Definición de Términos.....	118
4.	Objetivos.....	120

IV.	Empleo de la Técnica Taoísta - Los Seis Sonidos Curativos- en el manejo psicoterapéutico y en el proceso psicoanalítico	
	1. Marco Referencial.....	122
	2. Viñetas Clínicas.....	129
V.	Conclusiones	154
	Bibliografía.....	156

I N T R O D U C C I O N

El presente trabajo es resultado de una inquietud personal en el terreno de mi ejercicio profesional como psicoterapeuta. Esta inquietud tiene que ver con una búsqueda de mayor eficacia y rapidez en la ayuda que sea capaz de brindar a quienes acuden a consultarme.

Primeramente, mi elección del psicoanálisis como especialidad se basó en el reconocimiento de que este ofrecía, por encima de otras corrientes psicológicas, herramientas que permitían profundizar en los conflictos del ser humano, no contentándose con modificar conductas u ofrecer alivio pasajero sino que, intentando penetrar hasta las raíces, brindaba la oportunidad para realizar cambios fundamentales en la persona.

Me interesé en las teorías del Dr. Erich Fromm porque, basándose en el psicoanálisis, enriquecía este enfoque terapéutico con una comprensión de la influencia social en el desarrollo individual y por su profundo amor a la humanidad, refrescante diferencia con Freud, cuya visión del ser humano es sombría y desesperanzada.

Al terminar mi formación como psicoanalista, me sentí con una base más firme desde la cual trabajar. Me satisfacía mi labor como psicoanalista, la posibilidad de encontrar en los sueños profundos mensajes y claves acerca de los conflictos, temores, fantasías y deseos inconscientes de mis pacientes pero seguía preocupándome el que requiriese tanto tiempo el llevar a cabo un "análisis exitoso". Consciente de que ni el psicoanálisis ni ninguna otra técnica o escuela por se constituyen una panacea, seguí interesándome por otras formas, otros caminos.

En un tiempo en que la humanidad parece estar condenada a la destrucción, en que un desastre ecológico de proporciones mundiales no es ya un asunto de ciencia ficción sino una alarmante e inminente posibilidad, el pensar

en un psicoanálisis de años es un lujo que difícilmente podemos permitirnos.

Otra inquietud constante ha sido el buscar formas para ayudar a mis pacientes a permitirse sentir y expresar libremente sus emociones. Al principio de mi labor como terapeuta, me sorprendía una y otra vez que con enorme frecuencia, al preguntar a un paciente qué sentía me respondiera, o bien, "nada", o bien, hablando de lo que pensaba. Lleva muchas sesiones de insistir en esta pregunta el que una persona con un bloqueo emocional importante empiece a darse cuenta de que sí siente, de que no es posible sentir "nada" puesto que no está muerta. Muy poco a poco, la persona empieza a darse cuenta que en sus entrañas se mueve "algo", algo que no alcanza a diferenciar, que las más de las veces es una mezcla confusa de sentimientos y emociones que se experimenta simplemente como ansiedad o malestar. Queda aún largo camino por recorrer para que dicha persona empiece a poder discernir qué siente, qué emoción se mueve en su interior. Más tiempo aún para empezar a establecer conexiones entre las emociones y sus causas, recuerdos, imágenes presentes o del pasado.

A lo largo de este penoso y exhaustivo proceso, el analista corre el riesgo de ser concebido como un "brujo" capaz de leer el pensamiento y adivinar intenciones. Sabemos y hemos estudiado el fenómeno de la transferencia, pero en la práctica resulta mucho más difícil enfrentarla y "resolverla" de manera que el analizando recupere su independencia y todo aquello que, en términos de cualidades y potencial, depositó en el analista.

Tres problemas, pues, me preocupan, tres problemas que a la postre tienen que ver todos con uno solo: el tiempo. El tiempo que no tenemos para pasar años dos o tres horas por semana en el consultorio de un psicoanalista, el tiempo que no nos será concedido para aprender a sentir nuestras emociones, a liberarnos de su influencia inconciente, tiempo que no tenemos para necesitar de otro que nos diga cómo somos, cómo sentimos, qué dice nuestro inconciente.

o en vez de, un psicoanálisis. Dentro de las distintas técnicas que se practican en el Tao Curativo (ver Cap. III) existe una que es posible aplicar en forma totalmente independiente y sin necesidad de conocer el sistema completo. Se trata de aprovechar una sencillísima pero muy poderosa y eficaz técnica de respiración que trabaja directamente con las emociones y que ha resultado un invaluable aliado en el proceso de psicoterapia y psicoanálisis y que a continuación me permito presentar.

EL PSICOANALISIS COMO METODO PSICOTERAPEUTICO

1. ESCUELA FREUDIANA

a) Definición

Psicoanálisis, según lo definen Laplanche y Pontalis (1), es la disciplina fundada por Sigmund Freud en la que es posible distinguir tres niveles: a) método de investigación, b) método psicoterapéutico y c) conjunto de teorías psicológicas y psicopatológicas.

En tanto método psicoterapéutico, se basa en la investigación que consiste esencialmente en evidenciar la significación inconsciente de las palabras, actos, producciones imaginarias (sueños, fantasías, delirios) de un individuo. Este método se basa principalmente en las asociaciones libres del sujeto, que garantizan la validez de la interpretación. Se caracteriza por la interpretación controlada de la resistencia, de la transferencia y del deseo.

b) Materiales e Instrumentos

Basada en el estudio que hace Horacio Etchegoyen (2), y a partir de la revisión que hace de diversos autores, podemos distinguir diversas formas de psicoterapia, de las cuales unas utilizan instrumentos tales como la sugestión, abreacción y manipulación mientras que otras serían las de esclarecimiento e interpretación.

Si bien el psicoanálisis usa la sugestión, abreacción y manipulación, lo hace como forma de movilizar al paciente y facilita el desarrollo del proceso analítico y no como recursos terapéuticos, es decir, esenciales. Esto constituye la primera diferencia importante entre el psicoanálisis y los demás métodos psicoterapéuticos.

Continuando con la revisión de materiales e instrumentos de la psicoterapia, materiales en psicoanálisis sería lo que el analizado comunica en obediencia a la regla funda-

mental y poniendo fuera (el analista) lo que el paciente mismo deja fuera inconscientemente (acting out verbal) o conscientemente, es decir, cuando habla (o cree que habla) como adulto, tenga o no que ver para él con el tratamiento.

Los instrumentos en psicoterapia se clasifican en cuatro grupos: 1) instrumentos para influir sobre el paciente, 2) instrumentos para recabar información, 3) instrumentos para ofrecer información y 4) parámetro de Eissler.

Entre los instrumentos para influir sobre el paciente, la psicoterapia buscaría un cambio directo, más de la conducta que de la personalidad, mientras que para el psicoanálisis la finalidad es abrir el campo, levantar la representación.

El apoyo es el instrumento más común de la psicoterapia. Existen diferentes tipos de apoyo que van desde los represivos o que fomentan la negación hasta los que se basan en la fuerza de la relación terapéutica, colocando al terapeuta en el rol de superyó bueno. No es este el más adecuado "ya que puede crear una situación viciosa, porque estimula una dependencia difícil de resolver y, en cuanto no es verdadero, puede aumentar la inseguridad." (2) Sin embargo, el apoyo, entendido como una actitud de simpatía, de cordialidad y de receptividad frente al paciente, es un instrumento ineludible en toda terapia.

El apoyo en el tratamiento psicoanalítico, según Melitta Schmidberg "es un método de dosar la ansiedad y como tal, legítimo en psicoanálisis si se lo usa prudentemente y se lo combina con la interpretación". (2)

La sugestión, otro instrumento de la psicoterapia, introduce "desde abajo" en la mente del enfermo, subyacentemente de lo que piensa, algún tipo de juicio o afirmación y puede operar luego desde adentro con el sentido y la finalidad de modificar una determinada conducta patológica.

Según algunos autores, y el mismo Freud, el psicoanalista ejercita una forma sutil e indirecta de sugestión, sólo que no para inducirle determinado tipo de conducta sino

para que abandone sus resistencias. Los instrumentos de este primer grupo que buscan influir sobre el paciente en forma directa están conceptualmente ligados a los métodos represivos de psicoterapia. Para el autor, la afirmación de Freud de que el empleo de la sugestión en el psicoanálisis es parte indispensable del procedimiento analítico es cuestionable.

Los instrumentos para recabar información, tanto la que se busca obtener del paciente como la que se le ofrece, son totalmente compatibles con los métodos tanto de psicoterapia como de psicoanálisis. En el marco del psicoanálisis, la pregunta tendría por finalidad obtener una información precisa, sin segundas intenciones que resulten en una manipulación del paciente. Para esto no hay reglas fijas sino que interviene el arte analítico.

El señalamiento circunscribe un área de observación, llama la atención con el objeto de que el paciente observe y ofrezca más información. Así pues, da y busca obtener información al mismo tiempo, aunque más lo segundo ya que para Etchegoyen, si el analista conoce con seguridad a qué se refiere, entonces el señalamiento es superfluo y debe interpretarse.

La confrontación muestra dos aspectos distintos en el material, dos cosas contrapuestas con la intención de que el paciente advierta una contradicción.

Entre los instrumentos para informar, podríamos distinguir tres entidades que forman en esencia un herramienta única.

La información se refiere a algo que el paciente desconoce y debería conocer, referente por definición al mundo extrínseco, a datos de la realidad o del mundo.

El esclarecimiento busca iluminar algo que el individuo sabe pero no distintamente. A diferencia de la información, aquí la falla es algo más personal.

La interpretación se refiere a algo que pertenece al paciente pero de lo que él no tiene conocimiento. Como manera especial de informar, ante todo tiene que ser veraz.

Su finalidad no es otra que informar, impartir conocimiento y debe ser desinteresada. Esto está ligado fundamentalmente a la actitud del analista. La información debe ser pertinente, oportuna. Oportunidad que es distinta del "timing", ya que una interpretación fuera de "timing" no deja de serlo mientras que una intervención impertinente no lo es por definición. Oportunidad pues se refiere al contacto con el material, la ubicación del analista frente al paciente.

Además de lo anterior, la interpretación está destinada a producir "insight". La interpretación en psicoanálisis "tiene que ver siempre con el conflicto y el deseo. Los recuerdos se recuperan pero no se interpretan. Porque hay instintos que cristalizan en deseos contra los que se erigen defensas, se hace necesaria la interpretación." (2) Para el Freud de los escritos técnicos, interpretar es explicar el significado de un deseo inconsciente, traer a la luz una determinada pulsión.

El cuarto y último instrumento es el llamado "Parámetro de Eissler", concepto introducido por K. R. Eissler en su ensayo "The Effect of the Structure of the Ego on Psychoanalytical Technique" ("El Efecto de la Estructura Yoica en la Técnica Psicoanalítica") de 1953. Según Eissler, hay pacientes que necesitan que el analista haga algo más que interpretar. El parámetro sería, pues, una desviación cuantitativa o cualitativa del modelo básico de la técnica que reposa exclusivamente en la interpretación. Resulta legítimo introducirlo en las siguientes condiciones: 1) cuando el modelo técnico se ha demostrado insuficiente, 2) trasgredir la técnica regular lo mínimo indispensable y 3) cuando esté destinado a iluminarse a sí mismo.

Una cuarta condición es que el efecto del uso del parámetro sobre la relación transferencial debe ser tal que pueda abolirse ulteriormente con una interpretación adecuada. Sólo debe llamarse parámetro al que introduce el analista en

la inteligencia de que va a encontrar en él un legítimo auxiliar de la técnica. "Nunca será parámetro sino acting out lo que el analista haga al argen de un objetivo técnico, terapéutico; y tampoco será lo que provenga del paciente." (2)

c) Definición de Términos

Al hablar de los instrumentos en psicoanálisis, mencionamos que la interpretación está destinada a producir "insight". "Si el proceso psicoanalítico se propone el logro del insight, entonces el insight constituye por definición la columna vertebral del proceso psicoanalítico". (2)

Todos los autores revisados por Etchegoyen coinciden en que el insight es el motor principal de los cambios progresivos que promueve el análisis. Si bien "insight" no es un término freudiano, lo fundamental en el método, para Freud, era el conocimiento, la búsqueda de la verdad. Conocimiento que en la primera tópica consiste en hacer consciente lo inconsciente, a lo que después se agrega el punto de vista dinámico (vencimiento de las resistencias) y, como tercer punto de vista, incluye lo económico. que impone que la toma de conciencia se haga atendiendo al montante de excitación que surge en el proceso. Más tarde, desde el punto de vista estructural, Freud plantea aquello de "donde estaba el ello debe estar el yo".

El vocablo "insight" se amolda, pues, perfectamente a la metodología de los trabajos de 1915 y Freud bien podría haber dicho: el método psicoanalítico tiene por finalidad hacer consciente lo inconsciente y a esta forma de conciencia la vamos a llamar insight.

"Insight", palabra inglesa que significa "visión interna", "conocimiento nuevo y penetrante"; en psicoanálisis, "Proceso a través del cual alcanzamos una visión nueva y distinta de nosotros mismos".

De las distintas modalidades de insight, nos ocuparemos aquí del "insight Dinámico", sin discutir la validez del "intelectual" o "emocional", y nos atenderemos a la siguiente definición: "insight dinámico se constituye cuando un conocimiento penetra la barrera de la represión en el sentido más estrictamente freudiano y hace que el yo se haga cargo de un deseo hasta entonces inconsciente". (2)

Insight descriptivo, o verbal, que es cuando se describen y comprenden con palabras los fenómenos psíquicos inconscientes e insight ostensivo, en el cual la persona que lo asume se siente de pronto en contacto directo con una determinada situación psicológica, no se excluyen mutuamente: hay que conocer las cosas palabra a palabra y también ostensivamente.

Con la elaboración, según Freud, damos al paciente tiempo para movilizar sus resistencias para que un conocimiento intelectual se recubra del afecto que le pertenece. En otras palabras, elaboración es el camino que el analizando debe recorrer entre el insight descriptivo hasta el insight ostensivo.

El concepto de transferencia es una de las mayores aportaciones de Freud a la ciencia y constituye el pilar del tratamiento psicoanalítico. Transferencia es "una singular relación humana entre el médico y el enfermo a través de un falso enlace".(2)

En la investigación que condujo a Freud al descubrimiento de la transferencia, distingue tres causas por las que el método de la coerción asociativa fracasa: a) porque no hay más material a investigar sobre un área determinada, b) porque se da una resistencia interna, es decir, una lucha de tendencias, desde el punto de vista dinámico de la vida mental y c) por resistencia externa.

De esta última se distinguen tres casos: por ofensa (real o simplemente sentida por el paciente), por dependencia (temor

a perder su autonomía) y por falso enlace (donde el paciente adscribe al médico representaciones displacenteras que emergen durante la tarea). Es a esta última a la que llama transferencia.

Durante el tratamiento psicoanalítico, la neurosis deja de producir nuevos síntomas pero su poder, que no se ha extinguído se aplica a la creación de una clase especial de estructuras mentales, casi siempre inconscientes, llamadas transferencias.

Estas son implusos o fantasías que se hacen conscientes durante el desarrollo de la cura, encarnándose los personajes del pasado en la persona del analista. La transferencia, dice Freud, es un fenómeno inevitable del tratamiento psicoanalítico porque el paciente la usa para que el material patógeno permanezca inaccesible. El tratamiento no crea la transferencia sino que la descubre, la hace visible, igual que a otros procesos psíquicos ocultos. La transferencia existe dentro y fuera del análisis; la única diferencia es que en este se le detecta y se le hace consciente. "La transferencia, destinada a ser el máximo escollo para el psicoanálisis, se convierte en su auxiliar más poderoso cuando se logra colegirla en cada caso y traducírsela al enfermo." (2)

Transferencia es pues, "una peculiar relación de objeto de raíz infantil, de naturaleza inconsciente (proceso primario y por tanto irracional, que confunde el pasado con el presente, lo que le da su carácter de respuesta inadecuada, desajustada, inapropiada". (2) Los rasgos fundamentales de una reacción transferencial son que es repetitiva, inapropiada, es decir, irracional. En la dialéctica entre fantasía y realidad, se puede decir que no todo es transferencia, pero en todo hay transferencia.

Para Laplanche y Pontalis, transferencia "designa, en psicoanálisis, el proceso en virtud del cual los deseos inconscientes se actualizan sobre ciertos objetos, dentro de

un determinado tipo de relación establecido con ello y, de un modo especial, dentro de la relación analítica.

Se trata de una repetición de prototipos infantiles, vivida con un marcado sentimiento de actualidad.

Casi siempre lo que los psicoanalistas denominan transferencia, sin otro calificativo, es la transferencia en la cura.

La transferencia se reconoce clásicamente como el terreno en el que se desarrolla la problemática de una cura psicoanalítica, caracterizándose ésta por la instauración, modalidades, interpretación y resolución de la transferencia." (1)

La definición de los siguientes conceptos está basada en la obra "Psychoanalytic Terms and Concepts" de Moore y Fine (3):

Conciencia - Cualidad de la conciencia mental de los eventos externos y los fenómenos mentales. Otros fenómenos pueden pasar desapercibidos, ejerciendo, no obstante, una influencia dinámica.

Desde el punto de vista topográfico, Freud (1915) consideraba al consciente (Cc.), preconsciente (Pcc.) e inconsciente (Inc.) como sistemas dinámicos con diferentes funciones, procesos, energías y contenido ideacional. El consciente era el más periférico, el cual recibía información tanto del mundo externo como del soma y la psique, pero su diferencia funcional con el sistema Pcc. es menos clara. Freud se refiere a estos dos como un solo sistema (Pcc.- Cc.). Este sistema opera según el proceso secundario y se caracteriza por el pensamiento lógico a través del lenguaje verbal.

La conciencia representa un nivel más elevado de organización mental que la percepción. Involucra la captación e integración de percepciones internas y externas y la presencia a responder al ambiente. La conciencia es una experiencia individual, objetiva y continua, excepto durante el sueño o los estados disociativos, pero es transitoria en cuanto a su contenido.

Es el producto de lo que Freud designó como sistema Occ.-Cc., al cual contemplaba como el núcleo del ego.

El contenido de la conciencia es fluctuante. Freud pensaba que variaba de acuerdo a la atención basada en consideraciones dinámicas y de realidad. Lo que es latente puede fácilmente volver a ser consciente. La conciencia depende de y es influenciada por la situación presente e historia pasada del individuo, incluyendo factores como la motivación, el afecto, memoria y conocimiento. Los fenómenos que pueden devenir consciente varían, por tanto, de persona a persona y de momento a momento.

Inconsciente - En tanto adjetivo, se refiere al contenido mental no disponible para la conciencia en un momento dado, tal como se demuestra en la transferencia, los sueños y pensamiento y conclusiones inconexas. La mente siempre está activa, ejecutando muchas funciones tanto durante el sueño como la vigilia, pero solo una pequeña parte de esta actividad mental es consciente en cada momento. Las disposiciones afectivas relacionadas con las fuerzas instintuales generan deseos y motivaciones que luchan por alcanzar expresión consciente pero se ven obstaculizadas por otras fuerzas (yo y superyó).

En la temperana teoría topográfica, inconsciente era uno de los sistemas dinámicos del aparato psíquico. Freud consideraba que una parte de los contenidos mentales y las actividades representativas de los instintos no habían sido nunca conscientes. Les había sido denegado el acceso a la conciencia por la rigurosa censura impuesta al inconsciente por el Pc.. (represión primaria). Otros contenidos fueron conscientes pero luego fueron reprimidos (represión propiamente dicha). La energía (anticatexis) servía para mantener la represión. Este concepto de distribución e interjuego de las energías psíquicas constituyen el tercer punto de vista, el económico, de la metapsicología freudiana.

A pesar de que Freud creía que algunas estructuras afectivas en el inconsciente podían devenir conscientes, creía que no existen afectos inconscientes comparables con las ideas inconscientes. Los afectos inconscientes son aquellos que han sido evitados porque las ideas a las cuales están ligados han sido reprimidas. Dichos afectos pueden ser desplazados hacia otras ideas que tengan alguna relación con las reprimidas pero que son lo suficientemente diferentes para ser aceptables para la conciencia. Mientras que algunos de estos derivados del inconsciente pueden hacerse conscientes como formaciones sustitutas o síntomas, otras son regresadas al inconsciente por la segunda barrera represiva.

En el inconsciente, decía Freud, los impulsos instintivos pueden existir juntos sin influenciarse ni contradecirse unos a otros. No existe negación, duda o certeza. Las catexias son móviles, fácilmente sujetas al desplazamiento o la condensación.

Los contenidos del inconsciente pueden ser equiparados con el ello de la teoría estructural, pero algunos aspectos del yo (mecanismos de defensa, afectos, etc.) y el superyó son también inconscientes.

Energía (Psíquica) - Energía hipotética, cuantificable, análoga a la energía física, postulada como responsable de la actividad del aparato psíquico y, por ende, de todos los sucesos mentales. A pesar de que este concepto ha aparecido en las formulaciones teóricas de Freud desde el principio, sus graves defectos han llevado a una extensa crítica y a la recomendación de que el concepto sea abandonado. El hecho de ser heurístico, sin embargo, explica su persistencia.

En 1923, Freud propuso dos clases distintas de energía: energía sexual (o libido) y energía agresiva. En la elaboración de su formulación, sostuvo que la energía neutral, que ya no era ni sexual ni agresiva, era resultado de un proceso en el cual elementos de los impulsos agresivos y sexuales eran fusionados, desexualizados y desagresivizados. Elabora-

ciones adicionales por analistas posteriores plantearon un quantum de energía neutral disponible al aparato psíquico desde el inicio de la vida, la cual no era resultado de la fusión, desexualización y desagresivización, así como una etapa en el desarrollo durante la cual las energías y las estructuras psíquicas estaban indiferenciadas. Debe notarse que en las formulaciones tempranas, pulsión (así como afecto) era considerada como equivalente a una cantidad de energía psíquica.

En 1894, Freud describió la energía psíquica como "algo...extendido sobre las huellas mnémicas de las ideas, algo así como una carga eléctrica se extiende sobre la superficie de un cuerpo". Este investimento de una idea o representación mental con energía psíquica es denominada catexia; de la idea o representación se dice que es catectizada.

La función de la energía psíquica puede ser motivacional o instrumental. La acumulación de energía psíquica provee una fuerza direccional que busca la descarga, impeliendo o manejando así la conducta. Este modelo de descarga y reducción de tensión es central en la teoría psicoanalítica de la motivación basada en las presiones de las fuerzas instintivas. Por otro lado, la energía psíquica sirve a funciones instrumentales cuando una pequeña cantidad de energía sirve otro propósito, por ejemplo, creando angustia-señal o llevando a la conciencia una idea inconsciente.

Un número de principios reguladores son considerados como controles del nivel de energía psíquica en el aparato psíquico. El principio de inercia, en las primeras formulaciones de Freud, establece que la función primaria del aparato psíquico es retornar al estado de inercia, retirándose de estímulos o energía. El término fue posteriormente reemplazado por el de principio de Nirvana, concebido como el principio operativo del instinto de muerte. Este nombre es tomado del concepto budista del Nirvana, que denota un estado de quietud y embeleso alcanzado a través de la extinción del deseo humano. El principio de Nirvana es casi idéntico al

principio de constancia, que se refiere a un principio secundario de equilibración u homeostasis, cuyo objetivo es mantener la excitación al nivel más constante y bajo posible. Freud consideraba este principio como necesario dado que el organismo requiere mantener un abastecimiento de energía suficiente para acciones específicas.

Del principio de constancia evolucionó luego el principio del placer, que postula que el ser humano busca el placer y evita el displacer. La acumulación de energía causa displacer, mientras que el placer es producido por su descarga. Así, bajo el dominio del principio del placer, la energía psíquica busca descarga inmediata. Freud reconoció que las observaciones clínicas no apoyaban esta teoría.

YO - Importante término en la historia del desarrollo de la teoría psicoanalítica, el yo tiene un significado temprano y uno más tardío, ambos usados hasta cierto punto. En sus primeros escritos, Freud usó algunas veces el término para referirse al ser (self) total (mental); algunas veces se refería a un grupo organizado de ideas. Algunas de estas ideas podían acceder a la conciencia - éstas constituían el yo. Otras eran inaceptables y se relegaban al inconsciente. Así, en su temprana concepción del yo, Freud enfatizó la defensa, una de sus funciones centrales.

En el uso moderno, el término con frecuencia se refiere a la redefinición de Freud en 1923 en donde el yo es una de las tres principales subdivisiones funcionales del aparato mental. A pesar de que contiene algunos elementos conscientes, muchas de las operaciones del yo son mecanismos automáticos inconscientes. Un aspecto del yo en su primer significado ha sido ahora reemplazado por el concepto del self.

El recién nacido existe en un estado psíquico indiferenciado del cual el yo evoluciona gradualmente. La matriz yo-ello resultante está basada en factores constitucionales (el crecimiento genéticamente determinado del sistema nervioso central, los órganos de los sentidos y el cuerpo en general)

y experiencias con el mundo circundante en relación con los objetos. El ego ocupa una posición entre los instintos primarios, basados en las necesidades fisiológicas, y las demandas del mundo externo; en tanto representante psíquico internalizado de ambas, sirve como mediador entre la realidad individual y la externa. Percibe las necesidades físicas y psíquicas del self y las cualidades y actitudes del ambiente (incluyendo los objetos) y los evalúa, coordina e integra de tal manera que las demandas internas puedan ajustarse a los requerimientos externos; finalmente, proporciona alivio de las tensiones pulsionales y deseos a través de una descarga que implica o bien reducción de la intensidad de las pulsiones (domesticación) o bien, modificación de la situación externa. La tarea importante del yo es alcanzar gratificación óptima de los anhelos instintivos al tiempo que mantiene buenas relaciones con el mundo externo y el superego (representante interno de los estándares de conducta y demandas morales impuestas desde afuera y de las amenazas en caso de no cumplir con ellas). Para esta tarea, se debe disponer de medidas protectoras que reduzcan los estímulos excesivos, tanto internos como externos.

El ego no debe ser concebido como un ejecutante antropomórfico o como parte del cerebro. Más bien, el término representa una forma útil de pensar acerca de aspectos básicos de la conducta humana. Tradicionalmente, el ego ha sido definido como un grupo de funciones que crecen, están sujetas a numerosas perturbaciones y pueden ser hechas más efectivas a través de tratamiento psiquiátrico y en especial, psicoanalítico.

d) Objetivos

Con objeto de establecer los objetivos del proceso psicoanalítico, recurriremos al análisis que hace Horacio Etchegoyen (2) de los criterios que determinan la terminación de dicho proceso.

Son tantos y tan variados los problemas que propone la terminación del análisis que se hace necesarios establecer cierta sistematización. El autor agrupa estos en tres puntos de vista: teórico, clínico y técnico.

El problema teórico consiste en ver cuáles van a ser los criterios de curación, qué diferencias se establecerán entre los procesos de salud y enfermedad. El análisis, dice Freud, se inició con ciertos objetivos y debe terminar cuando se los alcanza. Piensa, también, que un buen análisis debe poner al sujeto a cubierto de una recaída, dándole las herramientas suficientes para resolver, dentro de ciertos límites, sus conflictos. (Freud no dice, en cambio, qué hacer si estos objetivos no se alcanzan. Pocas veces se plantea el espinoso problema de decidir cuándo se considera que el análisis ha fracasado. Esta es una pregunta difícil de contestar porque los límites del análisis nunca son claros; como no son nítidos e inamovibles sus objetivos.)

Podemos sostener que el psicoanálisis se propone el crecimiento mental, un cambio del carácter o la expansión de la personalidad sin por ello alterar los objetivos del proceso, que habrá de cesar cuando el analizado se haya aproximado suficientemente a estas metas logrando los instrumentos necesarios para proseguir por sí mismo.

Otro problema vinculado a la teoría de la terminación del análisis es el de los factores curativos. Los criterios varían según las diferentes escuelas, pero sus diferencias son más de forma que de fondo y no son tan distintos.

Para Hartmann, son el reforzamiento del área libre de conflictos y una mejor adaptación a la realidad. En

el Simposio sobre la Terminación del Tratamiento Psicoanalítico de la British Society en 1949, en su trabajo conjunto con Bridger, Klein y Sylvia Payne, John Rickman busca el punto de irreversibilidad en que el proceso de integración de la personalidad y la adaptación han alcanzado un nivel que será mantenido luego de terminado el tratamiento. Para lo anterior, propone los siguientes seis puntos: 1) la capacidad de moverse con libertad del presente al pasado y viceversa, esto es, haber removido la amnesia infantil, lo que incluye la elaboración del complejo de Edipo; 2) la capacidad para la satisfacción genital heterosexual; 3) la capacidad para tolerar la frustración libidinal y la privación sin defensas regresivas ni angustias; 4) la capacidad para trabajar y también para soportar no hacerlo; 5) la capacidad para tolerar los impulsos agresivos en uno mismo y en los demás sin perder el amor objetal y sin sentir culpa y 6) la capacidad para el duelo.

En el mismo simposio, Willy Hoffer establece tres criterios psicológicos: el grado de conciencia de los conflictos inconscientes, la modificación de la estructura mental removiendo las resistencias y la transmutación del acting out y la transferencia a recuerdo.

Para Balint, la terminación del psicoanálisis es un "new beginning" (nuevo comienzo): el analizado abandona el modo de relación de amor objetal primario (arcaico, pasivo) en que hay una expectativa de ser amado incondicionalmente sin obligación de dar nada a cambio ni tener en cuenta los intereses del objeto. Si se logra lo anterior, el analizado hará el "new beginning" desde el amor objetal primario al amor genital

maduro. Así, el analizado siente que cursa una especie de renacimiento a una nueva vida, con una gran sensación de libertad.

Desde el punto de vista clínico, terminación sólo se da cuando existe acuerdo entre analista y analizado. Si la decisión es unilateral, ya sea por factores internos (resistencia incoercible) o por factores externos, se habla de interrupción.

Un aspecto importante de la clínica de la terminación es cómo se la diagnostica, es decir, sobre qué base se detectan y evalúan los indicadores.

Freud decía que el objetivo terapéutico es hacer consciente lo inconsciente y también, borrar las lagunas amnésicas del primer florecimiento de la sexualidad infantil, del complejo de Edipo. También que "donde estaba el ello tiene que estar el yo". Estos criterios son compartidos por todos los analistas, así como los de Ferenczi (1927) en cuanto a que el analizado debe modificar su carácter y abandonar la fantasía y la mentira por un acatamiento de la realidad.

De los indicadores más obvios es la modificación de los síntomas por los cuales el paciente se trató. Por síntomas podemos entender aquí también los rasgos caracteropáticos. Este puede no ser el mejor criterio pero es ineludible. No tiene sentido plantearse la terminación del análisis sin antes comprobar que los síntomas por los cuales comenzó y otros que puedan haber surgido durante su desarrollo se modificaron suficientemente. En realidad, lo que pretende el análisis es que los síntomas que antes significaban un sufrimiento y una dificultad ya no graviten como antes.

Otro criterio importante es la normalización de la vida sexual. El análisis debe terminar cuando se ha logrado la primacía genital. Que un individuo debe tener al final de su análisis una vida sexual regular, satisfactoria y no demasiado conflictiva constituye un objetivo válido y asequible.

Las relaciones familiares deben también haberse modificado y este es otro indicador importante. También con respecto a las relaciones sociales hay que considerar si una persona ha encontrado la forma de resolver dificultades en su ambiente o simplemente, de buscar un ambiente menos conflictivo.

Los indicadores que registran las relaciones familiares son siempre sensibles y muy ilustrativos. (A veces se divorcia uno gracias al análisis o no lo hace porque cambia la perspectiva que uno tiene con respecto a la pareja.)

Cabe decir que los indicadores con respecto a relaciones familiares y sociales valen más si surgen del material que si se lo dice en forma demasiado directa.

La disminución de la angustia y la culpa son indicadores importantes, aunque no se trata de que falten por completo sino que se las pueda enfrentar y manejar. No está mal sentir angustia si ella nos advierte de un peligro real o aún subjetivo. Lo mismo cabe para los sentimientos de culpa si ellos nos van a servir para advertir nuestros errores y mejoran nuestra consideración por los demás.

Freud plantea en su escrito "La Responsabilidad Moral por el Contenido de los Sueños" (1925) que, si podemos aceptar que los deseos censurables que aparecen en nuestros sueños nos pertenecen es porque somos capaces de observar sin distorsiones nuestra realidad psíquica y estaremos más cerca de la terminación del análisis.

Un indicador particularmente sensible es el componente musical del lenguaje. Las referencias a la entonación y al ritmo pueden señalar cambios significativos que hablan de una línea melódica profunda en la interacción comunicativa.

Considera Etchegoyen que los indicadores aquí expuestos son útiles y confiables, pudiendo desde luego existir aún otros. Uno seguramente no basta pero cuando aparecen varios se puede pensar con seguridad que se está en buen camino.

Finalmente, con relación a la técnica de la terminación, de ninguna manera será el analista quien proponga la terminación. Lo único que puede hacer válidamente es interpretar que el paciente lo desea o lo teme.

La técnica compromete al analista a dar su opinión una vez que el paciente ha aceptado que desea la terminación. El analista va a dar entonces tres pasos decisivos, diciendo primero que está de acuerdo en que el análisis debe terminar, luego que podría ser este año o el que viene y más adelante, si todo marcha bien, propondrá una fecha de terminación. Dicha fecha debe ser puesta con dos o tres meses de antelación; más parece no ser muy realista y menos no es conveniente porque la angustia que va a surgir ante la separación es muy grande y hay que dar tiempo para elaborarla.

2. ESCUELA HUMANISTA - ERICH FROMM

a) Definición

Dentro de la escuela humanista, o culturalista, como la define Etchegoyen, Erich Fromm es quizá el exponente más sobresaliente, distinguiéndose especialmente, entre otras valiosas aportaciones a la teoría y la práctica del psicoanálisis, por su desarrollo del método sociopsicoanalítico.

Erich Fromm se define a sí mismo como psicoanalista freudiano, por lo que debemos considerar como válidos los puntos fundamentales en que se apoya el psicoanálisis, según se plantearon en el capítulo anterior. Sin embargo, las diferencias importantes que existen entre la escuela freudiana y la que, a pesar de Fromm mismo, ha sido llamada la escuela frommiana, nos exigen una breve revisión de la historia de Fromm en su formación como psicoanalista, así como el planteamiento de dichas diferencias.

Erich Fromm se forma como psicoanalista dentro de la técnica y la teoría del psicoanálisis freudiano y comparte en su totalidad, hasta 1932, la teoría freudiana de las pulsiones. Influenciado por Fromm-Reichmann, Groddeck y Sullivan, principalmente, Fromm empieza a desarrollar una crítica de distintos aspectos de la teoría freudiana.

Con su participación en el Instituto de Investigación Social en Francfort del Meno, Fromm se enriquece con las concepciones marxistas de otros miembros del Instituto, principalmente Horkheimer, convirtiéndose en "la cabeza más productiva" en la tarea de incorporar una filosofía social al psicoanálisis y desarrollando posteriormente la teoría y la praxis de su psicología social analítica, lo que significa "comprender, a partir de su estructura socioeconómica, la estructura de las pulsiones, la postura libidinal- en gran medida inconsciente- de un grupo". (4)

En 1941, con la publicación de "El Miedo a la Libertad", Fromm presenta su revisión del psicoanálisis, comenzando con la formulación del planteamiento psicosocial y con la enfatización de que el destino de las pulsiones debe ser entendido a partir del destino vital.

La crítica de Fromm toca el punto más sensible del psicoanálisis freudiano al mostrar hasta qué punto lo más "sagrado" de Freud, es decir, su concepción de la sexualidad, depende de la moral burguesa. Este señalamiento de la dependencia tanto de la teoría psicoanalítica como de la terapia respecto de lo fáctico social apunta a una revisión fundamental: el psicoanálisis debe volver a contemplarse en el espejo de su determinación social y extraer consecuencias de ello.

Es esta postura crítica, fundamentalmente, lo que lleva a Fromm a ser marginado del círculo psicoanalítico oficial en Estados Unidos de América, a donde había llegado en 1933 para dictar conferencias como docente invitado en Chicago. En 1951, forma en México el primer grupo de psicoanalistas del que hoy es el Instituto Mexicano de Psicoanálisis, A.C. (IMPAC). Hasta su muerte, acaecida en 1980 en Suiza, Fromm trabaja incansablemente en el desarrollo de sus concepciones teóricas, participa en distintos eventos para estimular la difusión del pensamiento psicoanalítico, funda la revista Psicoanálisis, Psiquiatría y Psicología, escribe diversos libros y muestra cada vez más su interés por las cuestiones sociales y políticas de la actualidad.

Durante los últimos años de su vida, Fromm intentó llevar a la práctica su propio principio humanista en todos los ámbitos de su vida, su experiencia básica humanista de crear a partir de sí mismo. "Cuanto más pueda el hombre vivir desde su propio centro, aceptarse en todos los aspectos que le son propios y, también, pueda amarse, tanto más fácil le resulta la comunicación con los demás ya que así el otro ya no es para él algo ajeno." (4)

En "El Arte de Amar" Fromm subraya: "El amor sólo es posible si dos personas se comunican desde el centro de su existencia y ello ocurrirá si cada una de ellas se experimenta a sí misma desde el centro de su existencia. Únicamente en esta experiencia central se da una realidad humana, sólo aquí hay vida, sólo aquí hay una base para el amor." (5)

Considero personalmente que la visión profunda, hermosa, vital, llena de esperanza y auténtica fe en el ser humano que Fromm nos transmite a través de su comprensión de lo que es, no el amor como objeto, algo que está fuera y debe ser alcanzado, sino el amar, como verbo en tiempo activo, como ejercicio del ser, es el pilar fundamental del que surgen las demás aportaciones de Fromm a la praxis del psicoanálisis.

Considero también que el interés de Erich Fromm por las religiones y filosofías orientales, explicitado claramente en "Budismo Zen y Psicoanálisis" y el hecho de que, según personas que lo conocieron personalmente, practicase hacia el final de su vida dos horas diarias de meditación, merecen ser tenidos en cuenta durante la presentación de este trabajo.

b) Materiales e Instrumentos

Dado que Erich Fromm se define a sí mismo fundamentalmente como psicoanalista, los mismos materiales e instrumentos, tal como se plantearon en el capítulo anterior, son válidos en esta escuela.

Una diferencia importante, que va a influir directamente sobre lo que se considerará material, es la ubicación del analista frente a frente con su analizando. Al situarse de cara a su paciente y no, como en la práctica ortodoxa freudiana, detrás del paciente acostado en un diván y sin posibilidad de ver al analista, ambos se benefician de la oportunidad de ver al otro. El analista puede así obtener material que de otra manera se perdería, a saber, el lenguaje corporal del paciente. En "El Lenguaje Olvidado", Fromm dice:

"Todos sabemos que el cuerpo expresa nuestros estados de ánimo. Cuando estamos furiosos se nos sube la sangre a la cabeza, y huye de ella cuando tenemos miedo; el corazón nos late con más fuerza cuando nos enojamos, y todo el cuerpo tiene un tono distinto cuando estamos contentos y cuando estamos tristes. Nosotros manifestamos nuestro humor con la expresión del rostro y la actitud, y nuestros sentimientos con unos movimientos y ademanes tan precisos, que los demás los interpretan con más exactitud por nuestras señales que por nuestras palabras. El cuerpo es, en realidad, un símbolo - y no una alegoría- de la mente. Toda emoción auténtica y profundamente sentida, y hasta todo pensamiento genuinamente sentido, se expresa en nuestro organismo." (6)

Así, al ser capaces de observar al paciente, sin la necesidad del discurso verbal, podemos recoger información sumamente valiosa en nuestro intento de comprensión de la persona.

La posición frente a frente también influye en el uso de los distintos instrumentos con que trabajamos (apoyo, pregunta, señalamiento, confrontación, información, esclarecimiento e interpretación).

En el caso del apoyo, una mirada serena, atenta puede ayudarnos a apoyar al paciente al transmitirle un genuino interés humano de nuestra parte.

Dado que el cuerpo no miente, podemos apoyarnos en una lectura del lenguaje corporal para hacer un señalamiento, una confrontación e incluso una interpretación. Si una persona nos está hablando de lo bien que se siente, de cómo ha logrado superar sus miedos y angustias y, sin embargo, su cuerpo se haya encogido, con una actitud de defensa, echando los hombros al frente, constriñendo así la caja torácica, podemos señalar este hecho para que el paciente se haga cargo de la contradicción.

En los momentos de silencio verbal, el lenguaje corporal nos permite ver cuál es el estado del paciente. Si su silen-

cio revela una actitud introspectiva, donde el cuerpo está relajado y la mirada "hacia dentro"; si se encuentra alterado, nervioso, manteniendo el cuerpo rígido como para evitar que se escape de su control algo que tiene miedo a mostrar pero traicionando su estado por el movimiento rítmico y constante de un pie, o por algún tic nervioso; si su silencio se debe a una actitud pasiva, con la mirada fija en el analista en una actitud de espera, incluso súplica de que sea el analista quien rompa el angustioso silencio, etc.

Al hacer una interpretación, el paciente puede mostrarse de acuerdo y expresarlo verbalmente, pero existen signos sutiles de que la aceptación es tan solo superficial, quizá cruzando la pierna, "cerrándose" y desviando el cuerpo hacia un lado, como para evitar que "entre" la interpretación o realizando un movimiento involuntario como de haber recibido un "gancho al hígado".

Al permanecer sentado detrás del paciente, con la mirada puesta en donde sea menos en él, el analista no solo pierde una parte importante de contacto con el analizando sino que descuida la observación de toda una serie de signos y señales que son de fundamental importancia para una real comprensión del paciente.

En la posición frente a frente, al tener la posibilidad de observar al paciente "en cuerpo y alma", el analista va desarrollando una percepción cada vez más fina de lo que acontece en el interior del paciente. Así, no sólo se enriquece con la información que brinda el cuerpo sino que se hace más viable la comunicación "de centro a centro" de que nos habla Fromm.

c) Definición de Términos

Para Erich Fromm, la grandeza del descubrimiento de Freud radica en que ideó un método para llegar a la verdad que trasciende aquella que el individuo cree que es tal. Se re-

fiere a que descubrió los efectos de la represión y su correspondiente mecanismo, la racionalización. Lo esencial del pensamiento creativo es que siempre es crítico, porque elimina ciertas ilusiones y se acerca más a la toma de conciencia de la realidad.

Sin embargo, el pensador está inserto en una sociedad que posee determinado "sentido común", distintas categorías de pensamiento y sistemas de "lógica". Cada sociedad tiene un "filtro social", a través del cual sólo pueden pasar ciertas ideas, conceptos y experiencias. Aquello que es impensable es también indecible. El propio lenguaje se ve influido por la represión social.

Así, el pensador creativo se ve obligado a expresar el pensamiento nuevo como una mezcla de aquello que es verdaderamente nuevo y del pensamiento convencional, al que trasciende. El pensador no es conciente de esta contradicción y es sólo con el proceso histórico que se hace evidente qué aspecto del pensamiento es verdaderamente nuevo y hasta qué punto es reflejo del pensamiento convencional.

Al igual que cualquier pensador sistemático, Sigmund Freud, visto por Fromm a través de este enfoque, no escapa a esta influencia social, poderosa en inconsciente. Su pensamiento está imbuido del carácter patriarcal, autoritario y burgués de la época. Ejemplos significativos del análisis de los conceptos e ideas de Freud desde el punto de vista de sus orígenes de clase son:

- Para Freud, la meta terapéutica era el control de las pulsiones instintivas, a través del fortalecimiento del ego; éstas serían sometidas por el ego y el superego. El acento es en el "control". El peligro, que la irrupción del inconsciente acarree consigo una revolución social.

- La imagen grotesca que Freud pinta de las mujeres como seres esencialmente narcisistas, incapaces de amar y sexualmente fríos "es propaganda masculina" (7), producto del condicionamiento del carácter de propiedad del matrimonio burgués.

- Quizá el más importante ejemplo de la calidad burguesa de los conceptos freudianos es el del amor. A partir de sus premisas teóricas, Freud se ve obligado a hablar de "objetos" de amor; del amor como "energía sexual vinculada a un objeto, no es más que un instinto con raíces fisiológicas, dirigido a un objeto".(7) Según Freud, el amar debilita, lo que da la felicidad es ser amado, es decir, poseer el objeto amado; definición clásica del amor burgués: poseer y controlar la felicidad, ya sea de un bien material o del ser que, al ser poseído, le debe amor a su propietario.

Para Freud, como para la mayoría de la gente, el problema del amor consiste fundamentalmente en ser amado, y no en amar. Para Fromm, muy por el contrario, el amor es un arte. El proceso de aprender este arte, como cualquier otro, requiere del dominio de la teoría, del dominio de la práctica y de que el dominio de ese arte sea un asunto de fundamental importancia.

En su teoría del amor, Fromm nos dice que ésta debe comenzar por una teoría de la existencia humana. Lo esencial de ésta es el hecho de que el hombre ha emergido del reino animal, trascendiendo a la naturaleza. Al nacer, el hombre se ve arrojado hacia una situación indefinida, incierta. Al poseer conciencia de sí mismo, vive este estado de separatividad con angustia. Estar separado significa estar aislado, sin posibilidad para utilizar sus poderes humanos.

La necesidad más profunda del hombre es, entonces, la de superar su separatividad. El problema de cómo superar la separatividad, cómo lograr la unión, trascender la propia vida individual y encontrar compensación tiene un número limitado de respuestas.

A través de diversas clases de estados orgiásticos, se busca una forma de unión que está lejos de ser la solución, principalmente por su carácter transitorio y periódico. Una vez concluida la experiencia orgástica, el individuo se siente más separado aún.

El conformismo, la unión con el grupo es la forma predominante de superar el estado de separación. Se trata de una unión en la que el ser individual desaparece en gran medida. La unión por la conformidad es calma, dictada por la rutina y por lo mismo, resulta insuficiente para aliviar la angustia de la separatividad.

Otro factor de la vida contemporánea es el papel de la rutina en el trabajo y el placer. Preso en una red de actividades rutinizadas y prefabricadas, ¿cómo puede un hombre recordar que es un individuo único, con una única oportunidad de vivir, con esperanzas y desilusiones, con dolor y temor, con el anhelo de amar y el miedo a la nada y a la separatividad?

Una tercera manera de lograr la unión reside en la actividad creadora, mediante la cual el hombre se une al mundo en el proceso de creación. Esto, sin embargo, sólo es válido para el trabajo productivo, no en un proceso de trabajo donde el empleado o el obrero ha dejado de ser él mismo para formar parte de la máquina u organización burocrática.

"La unidad alcanzada por medio del trabajo productivo no es interpersonal; la que se logra en la fusión orgiástica es transitoria; la proporcionada por la conformidad es sólo pseudounidad. Por lo tanto, constituyen meras respuestas parciales al problema de la existencia. La solución plena está en el logro de la unión interpersonal, la fusión con otra persona, en el amor." (5)

El deseo de fusión interpersonal, que es el impulso más poderoso del hombre, encuentra su respuesta en el amor como solución madura, no como unión simbiótica. El amor como actividad, no afecto pasivo, como continuidad, no como súbito arranque. En el sentido más general, puede describirse el carácter activo del amor afirmando que amar es fundamentalmente dar, no recibir.

Dar constituye la más alta expresión de potencia. En el acto mismo de dar se experimenta la propia fuerza, riqueza y poder. "Tal experiencia de vitalidad y potencia exaltadas

me llenan de dicha. Me experimento a mí mismo como desbordante, pródigo, vivo y, por tanto, dichoso." (5)

La esfera más importante del dar no es la de las cosas materiales sino el dominio de lo específicamente humano. Una persona da de su propia vida, lo más precioso que tiene. Da de su alegría, de su interés, de su comprensión, de su conocimiento, de su humor, de su tristeza. No da con el fin de recibir; dar es de por sí una dicha exquisita.

Tanto la capacidad de amar como la de dar dependen del desarrollo caracterológico de la persona; presupone el logro de una orientación predominantemente productiva. Elementos básicos, comunes a todas las formas de amor, son: cuidado, respeto, responsabilidad y conocimiento.

Que el amor implica cuidado es especialmente evidente en el amor de una madre por su hijo. El amor es la preocupación activa por la vida y el crecimiento de lo que amamos.

Responsabilidad, en su verdadero sentido, es un acto voluntario, que significa estar listo y dispuesto a responder. La persona que ama responde a las necesidades, expresadas o no, de otro ser humano. En el amor entre adultos, es la respuesta a las necesidades psíquicas de la otra persona.

Respeto (de acuerdo con la raíz de la palabra respicere=mirar) es la capacidad de ver a una persona tal cual es, tener conciencia de su individualidad única. Respetar significa preocuparse por que la otra persona crezca y se desarrolle tal como es. "Si amo a la otra persona, me siento uno con ella, pero con ella tal cual es, no como yo necesito que sea, como un objeto para mi uso." (5)

Respetar a una persona sin conocerla, no es posible. El conocimiento sería vacío si no lo motivara la preocupación. El nivel de conocimiento que constituye un aspecto del amor es el que penetra hasta el meollo. Sólo es posible si se trasciende la preocupación por uno mismo y se ve a la otra persona en sus propios términos.

El conocimiento tiene otra relación, más fundamental, con el problema del amor. Nos conocemos y, a pesar de todos los esfuerzos que podamos realizar, no nos conocemos. Cuanto más avanzamos hacia las profundidades de nuestro ser, o el ser de los otros, más nos elude la meta del conocimiento. Sin embargo, no podemos dejar de sentir el deseo de penetrar en el secreto del alma humana, en el núcleo más profundo que es "él".

Un camino para conocer "el secreto" es el amor; es la penetración activa en la otra persona, en la que la unión satisface el deseo de conocer. La única forma de alcanzar el conocimiento total consiste en el acto de amar, que trasciende el pensamiento y las palabras.

Lo anterior se refiere al amor como forma de superar la separación humana, pero por encima de la necesidad universal, existencial, de unión, surge otra más específica y de orden biológico: el deseo de unión entre los polos masculino y femenino. El hombre - y la mujer- sólo logra la unión interior en la unión con su polaridad femenina o masculina. Esa polaridad es la base de toda creatividad y la encontramos también en la naturaleza.

El error que cometió Freud al ver en el amor exclusivamente la expresión del instinto sexual es más hondo todavía. De acuerdo con su materialismo fisiológico, ve en el instinto sexual el resultado de una tensión químicamente producida en el cuerpo, que es dolorosa y busca alivio. La finalidad del deseo sexual es la eliminación de esa tensión; la satisfacción sexual consiste en tal eliminación.

Lo que Freud no tiene en cuenta es el aspecto psicobiológico de la sexualidad, la polaridad masculino-femenina, y el deseo de resolver la polaridad por medio de la unión. Este error se vió facilitado, probablemente, por el extremo patriarcalismo de Freud, que lo llevó a suponer que la sexualidad per se es masculina y le hizo ignorar la sexualidad femenina específica.

De los distintos tipos de amor, o de objetos amorosos, consideramos el concepto del "amor a sí mismo" de particular importancia. Producto de un punto de vista que se remonta a los comienzos del pensamiento occidental, el amor a sí mismo es considerado como igual a egoísmo. Es creencia común que amar a los demás es una virtud y amarse a sí mismo, un pecado.

Si es una virtud amar al prójimo como a uno mismo, debe serlo también que me ame a mí mismo, puesto que también soy un ser humano. El amor a los demás y el amor a nosotros mismos no son alternativas. Por el contrario, en todo individuo capaz de amar a los demás se encontrará una actitud de amor a sí mismo. "El amor, en principio, es indivisible en lo que atañe a la conexión entre los 'objetos' y el propio ser." (5) La afirmación de la vida, felicidad, crecimiento y libertad propios, está arraigada en la propia capacidad de amar. El egoísmo y el amor, lejos de ser idénticos, son realmente opuestos. Es verdad que las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas.

Con relación a la práctica del amor, al igual que la práctica de cualquier otro arte, requiere disciplina, no como regla impuesta desde afuera, sino como expresión de la propia voluntad. "Uno de los aspectos lamentables de nuestro concepto occidental de la disciplina (como de toda virtud) es que se supone que su práctica debe ser algo penosa y sólo si es penosa es 'buena'. El Oriente ha reconocido hace mucho que lo que es bueno para el hombre -para su cuerpo y para su alma- también debe ser agradable, aunque al comienzo haya que superar algunas resistencias." (5)

La concentración, otro elemento importante de la práctica, es mucho más difícil de practicar en nuestra cultura. Concentrarse significa poder estar solo con uno mismo. Paradójicamente, la capacidad de estar solo es la condición indispensable para la capacidad de amar. Quien trate de estar solo consigo mismo descubrirá cuán difícil es.

"Sería útil practicar unos pocos ejercicios simples, como, por ejemplo, sentarse en una posición relajada, cerrar los ojos y tratar de ver una pantalla blanca frente a los ojos, tratando de alejar todas las imágenes y los pensamientos que interfirieran; luego intentar seguir la propia respiración; no pensar en ella, ni forzarla, sino seguirla -y al hacerlo, percibirla-; tratar además de lograr una sensación de 'yo'; yo = 'mí mismo', como centro de mis poderes, como creador de mi mundo. Habría que realizar tal ejercicio de concentración por lo menos todas las mañanas durante veinte minutos y todas las noches antes de acostarse." (5)

Concentrándose en lo que uno hace, sin importar lo que se está haciendo, da a las cosas que hacemos, hasta a las más insignificantes, una nueva dimensión de la realidad, porque están llenas de la propia atención. Estar concentrado significa vivir plenamente en el presente, en el aquí y el ahora.

Es imposible aprender a concentrarse sin hacerse sensible a uno mismo. La persona media es sensible a sus procesos corporales. Es relativamente fácil experimentar los cambios y los dolores más insignificantes a nivel corporal, pero experimentar los procesos mentales es más difícil.

Condición fundamental para la práctica del amor es la superación del propio narcisismo. Su polo opuesto es la objetividad; la capacidad de ver a la gente y las cosas tal como son, objetivamente, y poder separar esa imagen objetiva de la imagen formada por los propios deseos y temores. Puesto que el amor depende de la ausencia relativa del narcisismo, requiere el desarrollo de humildad, objetividad y razón.

Finalmente, pero no menos importante, la práctica del amor requiere la práctica de la fe. Nos referimos, no a la fe irracional, que se basa en la sumisión a una autoridad irracional, sino a la fe que es una convicción arraigada en la propia experiencia mental o afectiva, la fe racional.

La fe racional arraiga en la actividad productiva intelectual y emocional. Constituye un importante componente del pensar racional. La base de la fe racional es la productividad; vivir de acuerdo con nuestra fe significa vivir productivamente. Tener fe requiere coraje, la capacidad de correr un riesgo, la disposición a aceptar incluso el dolor y la desilusión.

Subrayemos, pues, que para Fromm, el amor no es un objeto a ser alcanzado y poseído sino que, fundamentalmente y por antonomasia, es una actividad. La capacidad de amar exige un estado de intensidad, de estar despierto, de acrecentada vitalidad, que sólo puede ser el resultado de una orientación productiva y activa en muchas otras esferas de la vida.

La capacidad para amar, el carácter productivo y la importancia del entorno social permean todo el desarrollo teórico en la obra de Fromm, como será posible apreciar en la revisión de los siguientes conceptos:

Fromm coincide con Freud en hacer del descubrimiento del inconsciente el soporte medular de su teoría psicológica. Sin embargo, observa que este último restringe la importancia de la discrepancia entre el pensar y el ser al suponer que lo que reprime la conciencia, esencialmente, es el conflicto entre el pensar y la sexualidad infantil. Fromm plantea que, con frecuencia, los impulsos sexuales son producto, por ejemplo, del narcisismo, la tendencia al sometimiento, el aburrimiento, el poder y la riqueza. En la sociedad actual, incluso, en que el hombre se ha convertido en "Homo consumens"- el sexo ha pasado a ser artículo de consumo que crea la ilusión de felicidad y satisfacción.

Para Fromm, los conflictos, las verdaderas contradicciones que se reprimen y racionalizan son las siguientes:

Conciencia de libertad - falta inconsciente de libertad

Buena conciencia consciente - sentimiento inconsciente de culpabilidad

Sentimiento de felicidad consciente - depresión inconsciente

Honradez consciente - fraudulencia inconsciente

Conciencia de individualismo - sugestibilidad inconsciente

Conciencia de poder - sentimiento inconsciente de carencia de poder

Conciencia de amar - indiferencia u odio inconsciente

Conciencia de ser activo - pasividad psíquica y pereza inconscientes

Conciencia de tener los pies sobre la tierra - falta de realismo inconsciente

(7)

Por otro lado, para Fromm, "el inconsciente no es ni el mítico reino de Jung de la experiencia racial heredada, ni la sede de Freud de las fuerzas irracionales libidinosas. Debe ser entendido en función de este principio: 'Lo que pensamos y sentimos recibe la influencia de lo que hacemos' ". (6)

El inconsciente es una ejecución relacionada con una forma especial de vida, la de la no-actividad. Cuando dormimos, por ejemplo, no nos ocupamos del manejo del mundo exterior, no estamos sometidos a su influencia. Considerando que esta influencia no es exclusivamente beneficiosa sino que puede ser también perjudicial, su ausencia permite producir valores superiores a los que poseemos cuando estamos despiertos.

En los sueños "no sólo somos menos razonables y menos decentes sino que también somos más inteligentes, más sabios y más justos..." (6)

Con su concepto del complejo de Edipo, Freud realiza un descubrimiento de gran importancia: pone de manifiesto la intensidad del apego infantil a la figura materna y la extraordinaria significación que ésta tiene en su desarrollo. Concibe este apego como de carácter esencialmente sexual, a diferencia de Fromm, quien lo entiende como resultado del anhelo del niño de ser protegido y amado, del sentimiento de indefensión que todo ser humano experimenta con respecto al mundo, de su fragilidad frente a los peligros, incertidumbres y riesgos.

En cuanto al conflicto entre el padre y el hijo, en lugar de verlo como rivalidad sexual, Fromm lo explica como característica de la sociedad patriarcal, donde el hijo está sujeto a la voluntad del padre. La opresión conduce al odio, al deseo de liberarse del opresor y, en última instancia, a eliminarlo.

Encuentra Fromm que el hallazgo del fenómeno de la transferencia es otro importante aporte de Freud. Considera, sin embargo, que su concepción teórica estrechó su experiencia clínica acerca de ésta. Para Freud, transferencia es una mezcla de amor, admiración y apego y en la amalgama denominada trans-

ferencia negativa, de odio, oposición y agresión; el analista se convierte en objeto de amor, admiración, dependencia y celos intensos, producto no de las cualidades del analista sino de la situación. Concluye que en el proceso analítico, el analizado da rienda suelta a muchos sentimientos que experimentó en su infancia con respecto a uno de los padres.

Fromm plantea que la vivencia de indefensión del ser humano y su necesidad de una guía con autoridad trasciende el espacio del análisis y aún el de la familia y juega un enorme papel en el campo social, el político y la vida religiosa.

Queda así ampliado el concepto de transferencia al fenómeno de la transferencia social, importante para entender a una sociedad cuyos miembros están indefensos y necesitan de un ídolo. Dice Fromm "Yo sugiero que cuanto más real sea el analista para el analizado y en cuanto mayor grado pierda su carácter fantasmagórico, tanto más fácil le será al analizado el abandonar su postura de desamparo y enfrentarse a la realidad." (6) (Esta concepción es congruente con la modalidad técnica de sentarse de frente al paciente, como se consideró el en apartado anterior.)

Otra aportación de extraordinaria importancia para la comprensión del ser humano es el concepto freudiano de narcisismo. Freud postuló que el hombre puede orientarse de dos maneras contradictorias; su libido (principal interés, amor, cuidado) puede dirigirse hacia sí mismo o bien hacia el mundo exterior (la gente, las ideas, la naturaleza, las cosas hechas por el hombre). En 1909, declara que el narcisismo era una etapa intermedia entre el auto-erotismo y el "amor de objeto". Toda persona "normal" participa en mayor o menor grado en esta actitud.

Freud, sin embargo, angosta su concepto al enmarcarlo, igual que en otros casos, dentro del marco de referencia de la teoría de la libido, convirtiendo el narcisismo esencialmente en un cambio de dirección libidinal (regresando

al ego bajo circunstancias como el dolor o la pérdida de un objeto libidinal catectizado).

Fromm recalca el papel del narcisismo en la supervivencia. Desde el punto de vista de la supervivencia biológica, el hombre debe colocar sus propias metas y necesidades por encima de los de otros, al contrario del objetivo ético-religioso de reducir el narcisismo al máximo.

El hecho más importante es que Freud no logra definir el narcisismo en términos de ser el polo opuesto al amor. Mientras que para él, el narcisismo es el amor a sí mismo, "amor" basado en el concepto fisiológico de las catexias libidinales del ego frente a los objetos, Fromm nos dice que el narcisismo visto como "auto-infatuación" es lo opuesto al amor, entendiéndose por esto el acto de olvidarse de uno mismo y de preocuparse más por los otros que por uno.

El narcisista es un individuo que se presenta como satisfecho de sí mismo; por lo general, no escucha a los demás ni se interesa realmente. Es susceptible a la crítica y al igual que con el concepto que tiene de sí mismo, hace de todo lo que entra en relación con él, objeto de adhesión fetichista. El narcisismo es una pasión cuya intensidad, comparable e incluso mayor a la del deseo sexual y el deseo de seguir viviendo, nos hace ver su importancia dentro de la función biológica, pero que llevada al extremo hace al individuo indiferente hacia los demás, incapaz de relegar sus necesidades cuando es necesario cooperar con otros, asocial y cuando alcanza un grado extremo, demente.

Una forma de orientación para un narcisismo óptimo, que sirva a la supervivencia es que sea compatible con la cooperación social. Otra es la transferencia de narcisismo individual en narcisismo de grupo. Dentro de la "patología" del narcisismo, el resultado más peligroso es la deformación del juicio racional. El elemento de reacción

emocional frente a la crítica conlleva a una furia intensa, que busca destruir al crítico para salvarse de la amenaza a su seguridad.

Otras alternativas son la depresión o la más satisfactoria para el individuo, pero también más peligrosa para los demás es el intento de transformar la realidad de manera que se conforme en cierta medida a la auto-imagen narcisista. Parte de esta solución consiste en conseguir el asentimiento de otro y si es posible de millones de personas (como en el caso de Adolf Hitler).

La importancia del fenómeno narcisista desde el punto de vista ético-espiritual se hace clara al considerar que las enseñanzas esenciales de todas las grandes religiones humanistas pueden resumirse en una frase: la meta del hombre es vencer su narcisismo. Por ejemplo, el budismo habla del individuo despierto "como de quien venció su narcisismo"; en las tradiciones hebrea y cristiana la meta expresada en el Antiguo Testamento "Ama a tu prójimo como a tí mismo" significa también el vencimiento del narcisismo.

En síntesis, desde el punto de vista humanista, el narcisismo es la condición en la cual el individuo está enajenado, aislado del mundo, incapaz de crear vínculos de creatividad y productividad, que llega a ahogarse como Narciso mientras contempla su imagen reflejada en la superficie del lago. Esta posición es el polo opuesto del amor, o mejor dicho, del amar, que implica respeto, responsabilidad, cuidado y conocimiento.

Definamos ahora el concepto de carácter. Cuando Fromm habla de carácter se refiere a aquella estructura psíquica relativamente estable en el hombre que determina la orientación de la conducta concreta, del pensar, sentir y obrar. Al investigar el carácter y los rasgos del carácter, Fromm se interesa fundamentalmente por las posturas

las orientaciones, las motivaciones, las pasiones, virtudes y vicios, los destinos de las pulsiones - o como quiera que Fromm haya denominado a estos rasgos de carácter- que preceden y determinan a toda conducta concreta. (8)

La aportación de Freud al concepto de carácter está en el sentido dinámico que le da al entenderlo como estructura relativamente permanente de las pasiones. Su análisis científico permite constuir cuatro tipos de estructura de carácter: 1) el oral receptivo 2) el sádico oral 3) el anal y 4) el genital. Cuando el desarrollo de una persona se detiene en alguno de estos puntos de evolución retiene, ya como adulto, características de estas etapas preadultas.

El carácter oral receptivo se refiere a la persona que espera ser alimentada, con la boca abierta, fundamentalmente pasiva y dependiente, que espera que se le satisfaga toda necesidad sin ninguna reciprocidad.

La persona sádica oral también espera todo del exterior pero lo toma por la fuerza, con carácter rapaz, explotador.

El anal retentivo no siente que nunca sea creado algo nuevo, que sólo puede ahorrarse lo que se tiene. Su seguridad radica en el aislamiento y sus principales características son el orden, la tacañería y la obstinación.

El carácter genital sería el plenamente evolucionado, maduro y el más difícil de distinguir. Freud lo describe como fundamento de la capacidad para amar y trabajar, pero con su concepto de amor sólo puede referirse al hombre burgués.

El problema que se plantea así no es el que todos necesitemos algo del exterior sino el cómo vamos a obtenerlo - esperando que se nos dé, robándolo, acumulándolo o produciéndolo.

Fromm formula una cuarta orientación no productiva en el proceso de asimilación: la orientación mercantil o mer-

cantilista. Le adjudica un papel predominante como carácter social y la explica a partir de los recientes cambios en los modos y técnicas de producción. Según esta orientación, el hombre se enfrenta a sus fuerzas y lo que ellas crean como una mercancía que le es extraña, debilitándose así su sentido de identidad y su auto-estima.

En los años 60 Fromm es el primero en señalar la existencia de la orientación caracterológica necrofílica. "En el sentido caracterológico, se puede describir a la necrofilia como una atracción apasionada hacia todo lo que está muerto, decadente, en descomposición y enfermo..." (9)

En "El Corazón del Hombre" (10) menciona tres clases diferentes de orientación contra la vida: necrofilia, narcisismo y fijación simbiótica a la madre, que pueden ir desde las formas más o menos benignas hasta las más malignas consideradas patológicas.

Lo opuesto a la orientación necrófila es la orientación biófila: su esencia es el amor a la vida. Representa una orientación total, un modo de ser; se manifiesta en los procesos corporales de una persona, en sus emociones, en sus pensamientos, en sus gestos. Tiende a la vida, a la conservación de la misma y a la fusión, a la unión.

El pleno despliegue de la biofilia se da en la orientación productiva, donde la persona es atraída por el proceso de la vida y el crecimiento en todas las esferas. Bueno es todo lo que sirve a la vida, la reverencia a la vida, todo lo que la fortifica, el crecimiento y el desarrollo.

Fromm extiende y amplía su estudio del carácter al de las sociedades. También la cultura puede ser caracterizada en términos de estas estructuras del carácter. Los respectivos caracteres sociales son la médula del carácter común a la mayoría de sus miembros.

Los fundamentos de caracterología de Freud permiten el descubrimiento de otras formas de orientación caracterial.

Ejemplos de carácter estudiados por Fromm son el autoritario, igualitario, destructivo, en oposición al carácter amante, que señalan el rasgo prominente que determina el resto de la estructura caracterial.

Freud redujo muchas de las grandes pasiones como el amor, el odio, la ambición, la sed de poder, la avaricia, la crueldad, así como la pasión por la independencia y la libertad a diversas clases de libido.

Fromm no se siente obligado a explicar todas las pasiones humanas encontrándoles raíces en la sexualidad y hace una distinción entre las pasiones biológicamente determinadas, el hambre y el sexo, cuyo fin es la supervivencia individual y de la raza y aquellas que están social e históricamente determinadas. "El cómo predomine en la gente el amor o el odio, el sometimiento o la lucha por la libertad, sea avara o generosa, cruel o tierna, depende de la estructura social que es causante de la formación de todas las pasiones, excepto las biológicas." (8)

Otro gran descubrimiento de Freud es resaltar la importancia de la primera infancia, la forma en que los acontecimientos, especialmente los de naturaleza traumática, van formando el carácter del niño. Sin embargo, Fromm opina que Freud subestimó la importancia de los factores constitucionales y genéticos en la formación del carácter, si bien no en la teoría, sí en la práctica.

En la confrontación entre disposición genética y medio ambiente, Fromm encuentra que la primera tiene un papel mucho más importante que el que le conceden muchos analistas. Según él, uno de los objetivos del analista debería ser la reconstrucción de la imagen del carácter que presentaba el niño al nacer y verse también cuáles de las cualidades adquiridas entran en conflicto con las genéticas y cuáles tienden a reforzarlas. Asimismo, el énfasis en la importancia de la niñez en la evolución de una persona conduce fácilmente a una subestimación de la prominencia de los años posteriores.

Con relación al concepto de energía, Fromm dice "...aunque la energía psíquica asexual difiere de la libido de Freud, es, como la libido, un concepto de energía; se refiere a fuerzas psíquicas, visibles sólo mediante sus manifestaciones, que tienen cierta intensidad y cierta dirección. Esta energía envuelve, unifica y mantiene unido al individuo dentro de sí mismo así como al individuo en sus relaciones con el mundo exterior. Aún cuando no se esté de acuerdo con la primera opinión de Freud, según la cual, aparte del impulso para sobrevivir, la energía del instinto sexual (libido) es la única fuerza motriz importante para la conducta humana, y si en vez de ella se usa un concepto general de energía psíquica, la diferencia no es tan grande como se inclinan a creer muchos que piensan en términos dogmáticos." (10)

Para Fromm, el yo es la conciencia del individuo separado, individual, su sentido de integridad, libertad e identidad. Es el resultado del proceso de individuación. Para contestar a la pregunta ¿qué es el yo?, Fromm analiza la experiencia "yo siento", "yo quiero", "yo pienso".

En un experimento hipnótico, el hipnotizador hace al sujeto una sugerencia así como la orden de olvidar que dicha sugerencia hipnótica le fue dada. Al despertar, el sujeto no sólo realiza lo sugerido por el hipnotizador sino que da toda una serie de racionalizaciones al respecto. Este experimento prueba que podemos tener pensamientos, sentimientos, deseos y hasta sensaciones que, si bien experimentamos subjetivamente como nuestros, nos son fundamentalmente extraños y no corresponden a lo que en verdad pensamos, deseamos o sentimos.

El fenómeno de la influencia externa sobre la que, estamos convencidos, es la espontaneidad de nuestros propios actos mentales, no se limita a las experiencias hipnóticas.

"El hecho de que nuestros pensamientos, voluntad, emociones, no son genuinos y que su contenido se origina desde afuera, se da en medida tan vasta que surge la impresión de

que tales seudo-actos constituyen la regla general, mientras que los actos mentales genuinos o naturales representan la excepción." (11)

La diferencia entre pensamiento genuino y seudo-pensamiento es que el primero es resultado de la actividad del propio yo, independientemente de si es o no correcto. El punto decisivo no es lo que se piensa sino cómo se piensa. Las ideas que resultan del pensamiento activo son siempre nuevas y originales, no necesariamente porque nadie las haya pensado antes sino porque la persona que las piensa ha empleado el pensamiento como un instrumento para descubrir algo nuevo en el mundo circundante o en su fuero interno. Las racionalizaciones, por el contrario, carecen de este carácter de descubrimiento y revelación.

Con el entimiento ocurre lo mismo. Debe distinguirse entre lo genuino, lo que se origina en nosotros mismos y el seudoesentimiento, que en realidad no es nuestro, a pesar de que lo creemos tal. A través del análisis de los sueños, por ejemplo, descubrimos los sentimientos genuinos de una persona en determinada situación donde durante la vigilia, expresó sentimientos totalmente opuestos debido a su temor a sus verdaderos sentimientos. Un individuo normal, poseído por la angustia y la necesidad de aprobación del hombre moderno no se da cuenta de que no es capaz de experimentar sus propios sentimientos sino que está acostumbrado a sentir lo que "todo el mundo debe sentir".

Lo anterior vale también para la voluntad. La mayoría de la gente está convencida de que sus decisiones le pertenecen, que nadie, a menos que sea a través de la fuerza, puede obligarlos a hacer lo que no desean. Pero esta es tan solo una de las grandes ilusiones que tenemos acerca de nosotros mismos.

Gran número de nuestras decisiones no son nuestras sino que nos han sido sugeridas desde afuera. Nos hemos limitado a ajustarnos a la expectativa de los demás, impulsados por el miedo al aislamiento y por amenazas aún más directas contra

nuestra vida, libertad y conveniencia. Existen multitud de ejemplos de la vida cotidiana en que actuamos de acuerdo a lo que, por presión interna o externa, es lo que "tenemos que hacer". "De hecho, al observar el fenómeno de la decisión humana, es impresionante el grado en que la gente se equivoca al tomar por decisiones propias lo que en efecto constituye un simple sometimiento a las convenciones, al deber o a la presión social. Casi podría afirmarse que una decisión original es, comparativamente, un fenómeno raro en una sociedad cuya existencia se supone basada en la decisión autónoma individual." (11)

Esta sustitución de pseudoactos en lugar de los pensamientos, sentimientos y voliciones originales conduce a reemplazar el yo original por un seudoyó. El primero es el yo que origina las actividades mentales. El seudoyó, en cambio, es tan sólo un agente que representa la función que se espera deba cumplir la persona pero que se comporta como si fuera el verdadero yo.

Un individuo puede desempeñar varios papeles pensando que cada uno de ellos son él, cuando en realidad no son sino lo que cree se espera de él. De este modo, el yo original queda completamente ahogado por el seudoyó. A veces, a través de los sueños, en las fantasías, o en estado de ebriedad, puede aflorar algo del yo original, ya sea "malos pensamientos y emociones" que fueron reprimidos por temor o vergüenza o en ocasiones, se trata de los mejor de nuestra personalidad reprimida por temor al ataque o al ridículo. La pérdida del yo y su sustitución por un seudoyó arroja al individuo a un intenso estado de inseguridad; obsesionado por las dudas, ha perdido en cierta medida su identidad.

Las restricciones culturales tienden con demasiada frecuencia a la eliminación de la espontaneidad. Las más de las veces, el propósito esencial del proceso de educación es eliminar las reacciones de antagonismo, reprimir los

sentimientos de hostilidad y rebeldía. Aquello que la educación no llega a conseguir se logra luego a través de la presión social donde el ser amistoso, alegre y todo lo que se supone debe expresar una sonrisa, se transforma en una respuesta automática.

Asimismo, una amplia gama de emociones espontáneas son reprimidas y reemplazadas por seudosentimientos. En nuestra sociedad se desaprueban, en general, las emociones. Ser emotivo se ha vuelto sinónimo de enfermizo o desequilibrado. Pero como las emociones no pueden ser por completo eliminadas, ellas han de mantener una existencia completamente separada del aspecto intelectual de la personalidad.

En su niñez, todo ser humano atraviesa por un estado de impotencia y la verdad constituye uno de los instrumentos más poderosos para quienes carecen de poder. "Las ilusiones sobre la propia persona quizá puedan representar muletas útiles para aquellos que no están en condiciones de caminar solos, pero sin duda alguna, aumentan la debilidad del individuo. Su máximo vigor se funda en el más alto grado de integración de la personalidad y esto significa, también, máximo de transparencia para sí mismo. El conócete a tí mismo" constituye uno de los fundamentales mandamientos capaces de asegurar la fuerza y la felicidad de los hombres." (11)

De muchas formas, aspectos económicos, políticos y religiosos contribuyen a paralizar la capacidad de pensar críticamente y en cuanto a la carencia de originalidad del pensamiento y la emoción, lo mismo es aplicable a la voluntad. Es muy difícil para el hombre moderno darse cuenta de ello. Parece que tuviese demasiados deseos y que toda su energía es empleada en lograrlos, sin detenerse a pensar si realmente él mismo lo desea. Vive bajo la ilusión de saber lo que quiere, cuando en realidad desea sólo lo que se supone que debe desear.

La pérdida de identidad hace imperiosa la necesidad de conformismo. Al tratar de no ser diferentes, logramos acallar las dudas sobre nuestra identidad y ganamos cierto grado de seguridad. sin embargo, el precio por ello es alto: la frustración de la vida.

Fromm cree que el hombre puede ser libre sin hallarse solo; crítico, sin henchirse de dudas, independiente, sin dejar de formar parte integrante de la humanidad. "Esta libertad el hombre puede alcanzarla realizando su yo, siendo lo que realmente es." (11) Esta realización del yo se alcanza no sólo por el pensamiento, sino por la personalidad total del hombre, por la expresión activa de sus potencialidades emocionales e intelectuales. "La libertad positiva consiste en la actividad espontánea de la personalidad toda integrada". (11) La actividad espontánea es libre actividad del yo e implica el ejercicio de la propia y libre voluntad. Reside en la aceptación de la personalidad total y en la eliminación de la distancia entre naturaleza y razón. El amor es componente fundamental de tal espontaneidad, amor como unión del individuo con otros sobre la base de la preservación del yo individual.

d) Objetivos

Según Basabe Barcalá (12), los objetivos y los fines de la terapia frommiana pueden concretarse en un proceso de rompimiento de las barreras del ego organizado para poder entrar en conexión con los materiales psicológicos y personales que yacen excluido y disociados en las profundidades del inconsciente. Recordemos, sin embargo, que el inconsciente, según Fromm, contiene lo más bajo y lo más alto, lo peor y lo mejor de nosotros mismos, pero que ese inconsciente tiene un origen represivo socio-genético. Por consiguiente, la persona en la terapia ha de trascender lúcidamente los límites que le ha impuesto la cultura en que vive.

El hombre, en la psicoterapia de Fromm, debe romper también los anclajes simbiótico-incestuosos de su infancia y debe ponerse en contacto con la sabiduría "arquetípica" del inconsciente- que se expresa en un "lenguaje olvidado"- pero debe de superar también las limitaciones socioculturales de su personalidad que - a través de las normas parentales-, moldean tales anclajes y tales contenidos simbólicos inconscientes.

Así pues el fin primordial de la terapia analítica debe de ser, según Fromm, no obtener la adaptación de la persona, sino fundamental y primigeniamente, conseguir el pleno despliegue de las potencialidades de la personalidad y, por ende, la realización, óptima y total, de la individualidad. La terapia es, para Fromm, un intento de hacer que el paciente, más o menos neurótico, más o menos desorientado en el difícil arte de vivir, obtenga o recupere, su plena capacidad de amar, de trabajar y de pensar críticamente. El psicoanálisis de Fromm busca para el enfermo la consecución de "la facultad de ver la verdad, de amar, de hacerse libre y responsable, y de ser sensible a la voz de su conciencia". (13)

En definitiva, el fin y el objetivo básico de la cura analítica de Fromm cristaliza en el logro de la salud mental, tal y como Fromm entiende este estado. Y la salud mental - que es productividad o creatividad-, significa aquel estado en que el hombre puede responder a sus necesidades básicas con independencia y libertad, con creatividad- o biofilia-, con amor, con autoconciencia y con la construcción de unos marcos de orientación y de devoción racionales y humanos. El psicoanálisis de Fromm se encuentra muy cerca de la "experiencia religiosa de quebrantar la individualidad y fundirse con el Todo... La cura psicoanalítica del alma tiende a ayudar al paciente a alcanzar una actitud que puede llamarse religiosa, en el sentido humanista, aunque no autoritario, de la palabra." (13)

En "Budismo Zen y Psicoanálisis" (14), Fromm plantea que el fin del psicoanálisis, tal como fue formulado por Freud, es hacer consciente lo inconsciente, pero si se persigue el fin de la plena recuperación del inconsciente, esta tarea no se limita a los instintos ni a otros sectores limitados de la experiencia sino a la experiencia del hombre total; entonces el fin es superar la enajenación y la separación entre sujeto y objeto al percibir el mundo. El descubrimiento significa la superación de la contradicción afectiva y la cerebración, la des-represión, la abolición de la separación dentro del sí mismo entre el hombre universal y el hombre social; llegar al estado de la percepción inmediata de realidad, sin la distorsión ni interferencia de la reflexión intelectual; significa superar el deseo de aferrarse al ego, de adorarlo, renunciar a la ilusión de un ego separado indestructible. Ser consciente del inconsciente significa estar abierto, responder, no tener nada y ser.

3. ESCUELA REICHIANA - LA ORGONTERAPIA

a) Definición

Wilhelm Reich comienza a desarrollar su "economía sexual" dentro del marco del psicoanálisis de Freud entre 1919 y 1923. En 1928, se separa de esta matriz y rompe con la organización psicoanalítica en 1934. Su método funcional de investigación lo lleva al descubrimiento "de la naturaleza verdadera de la potencia orgástica, la parte más importante de la economía sexual... (que) condujo al descubrimiento del reflejo del orgasmo y de la radiación orgónica". (16)

En palabras del propio Reich, "la economía sexual nunca ha tomado posición contra los descubrimientos científicos básicos de Freud. Por el contrario, el movimiento psicoanalítico... adoptó una actitud totalmente contraria a la economía sexual. Esta no es rival del psicoanálisis... La economía sexual es la continuación del psicoanálisis freudiano y le suministra un cimiento en la ciencia natural, en los dominios de la biofísica y de la sexualidad social." (17)

Después de varias formulaciones, Freud afirma en una reunión de la Sociedad Psicoanalítica de Viena que el síntoma podía desaparecer después de haber hecho consciente su contenido inconsciente pero que esto no sucedía con carácter necesario. Reich plantea que el problema debe ser abordado desde el punto de vista económico.

El paciente sufre de una perturbación libidinal; las funciones biológicas de su sexualidad están en parte patológicamente distorsionadas y en parte reprimidas. El problema de la cantidad residía en la base somática: el núcleo somático de la neurosis se desarrolla a partir de la libido contenida.

Entonces, se hace claro lo que debe agregarse al hecho de volver consciente lo inconsciente a fin de eliminar el síntoma. En términos dinámicos, al volver consciente el significado del síntoma, su contenido ideativo, se produce cierto

alivio debido a la liberación emocional relacionada con el proceso y porque torna innecesaria cierta cantidad de re-presión, pero en cuanto a la fuente de energía del síntoma o rasgo neurótico del carácter, se producen cambios muy escasos. La liberación definitiva de la tensión sexual requiere gratificación sexual genital. Sólo el establecimiento de la potencia orgástica dará como resultado un cambio decisivo, en términos económicos.

b) MATERIAL E INSTRUMENTOS

El orgonoterapeuta ve al paciente, en primer lugar, como organismo biológico - coraza muscular, sensaciones corporales, flujo orgonótico, ataques anorgonóticos, bloqueos diafragmáticos y pélvicos, etc. El análisis del carácter es todavía válido pero el dominio (material) principal son las expresiones emocionales biofísicas.

En el análisis de la resistencia caracterológica, merecen especial atención, además de los sueños, asociaciones áctos fallidos y otras comunicaciones de los pacientes, la manera en que relatan sus sueños, cometen actos fallidos y producen sus asociaciones y comunicaciones. La manera en que se sienta, la inflexión de la voz, el grado de cortesía convencional; todas estas observaciones son criterios de valor para comprender las resistencias. "Cómo se dicen las cosas es un 'material' tan importante para la interpretación como qué dice el paciente...la manera en que el paciente se mantiene callado, o sus repeticiones estériles constituyen también 'material' que debe y puede usarse." (17)

Para el orgonoterapeuta experto, los problemas del paciente son directamente visibles en sus movimientos expresivos y en la expresión emocional de sus cuerpos. A fin de llegar a una verdadera valoración, se le pide al paciente que no hable por un rato, pues así se pone claramente de manifiesto la expresión corporal de la emoción. La orgonoterapia se diferencia de todos los otros modos de

influir sobre el organismo por el hecho de pedir al paciente que se exprese biológicamente (pues el lenguaje verbal funciona muy a menudo también como una defensa).

Las diferencias entre el análisis de las resistencias y el análisis del carácter se relacionan con a) la selección del orden en el cual se interpreta el material y b) la técnica de la interpretación de la resistencia.

Con respecto a la selección, no se trata de pasar por alto material analítico sino de salvaguardar en la interpretación una sucesión lógica que corresponda a la estructura de la neurosis individual. Lo que se hace es postergar la interpretación del material que tiene una conexión inmediata con la resistencia transferencial hasta que se haya comprendido la resistencia caracterológica y se haya superado por lo menos sus características esenciales.

En cuanto a la técnica de interpretación de la resistencia en el análisis del carácter, se pregunta por qué el paciente engaña, habla de manera confusa, etc. Se trata de despertar el interés del paciente en sus rasgos de carácter para poder, con su ayuda, explorar analíticamente su origen y significado. Se aísla el rasgo de carácter que presenta la resistencia cardinal, se saca del nivel de la personalidad y se muestra al paciente, si es posible, las relaciones superficiales entre carácter y síntomas.

Una vez producida la irrupción, el análisis prosigue por lo común con rapidez con experiencias analíticas cargadas de emoción.

En el análisis del carácter, el rasgo de carácter debe ser señalado continuamente, de suerte que el paciente logre hacia él la misma actitud que hacia un síntoma.

En lo que se refiere al manejo de la transferencia, en el análisis del carácter, además de lo postulado por Freud, existen dos tareas adicionales: una tarea técnica relacionada con el requisito de establecer una transferencia positiva efectiva (es decir, auténtica, una relación erótica objetal,

acentuada y no ambivalente, que pueda suministrar la base para una ligazón lo suficientemente fuerte con el analista para poder capotear las tormentas del análisis). El prestar suma atención a la transferencia negativa (oculta detrás de la transferencia positiva reactiva, por somentimiento o por descos narcisistas), el hacer conciente en forma temprana y cabal las actitudes negativas, críticas o despreciativas no intensifica la transferencia negativa sino que la disuelve y hace cristalizar actitudes positivas.

La otra tarea tiene que ver con el factor económico-libidinal. Según Landauer, toda interpretación de una actitud emocional transferida hace disminuir en primer lugar su intensidad y aumentar la de tendencia opuesta. Desde el punto de vista económico, la tarea de manejar la transferencia consiste en concentrar toda la libido objetal en una transferencia puramente genital. Esto hace necesario liberar las energías sádicas y narcisistas y disolver las fijaciones pregenitales.

La labor analítica pone en libertad energías psíquicas que pugnan por descargarse. Si se analizan las transferencias predominantemente, exclusivamente o desde el primer momento como transferencias positivas sin antes poner al descubierto, en toda plenitud, las tendencias negativas, las demandas amorosas liberadas insistirán en su gratificación y encontrarán frustración en el análisis y lo mismo sucederá con las inhibiciones internas formadas por los reprimidos impulsos de odio hacia el objeto amado. El amor frustrado se convierte en odio, se torna inconciente y como no tiene descarga, se convierte en impulsos auto-destructivos. La reacción terapéutica negativa es resultado de la falta de una técnica adecuada para tratar la transferencia negativa latente. Por lo tanto, hay que seguir dos reglas para evitar esta reacción: primero, extraer y cristalizar la secreta actitud negativa y hacerla conciente; asegurar la descarga para la agresión liberada. Segundo, dejar de lado las manifestaciones positivas de amor mientras no se conviertan en odio.

El análisis del carácter trabaja pues conforme a un plan definido, determinado por la estructura del caso individual. Dentro del psicoanálisis ortodoxo, se consideraban las neurosis como expresión de una perturbación sexual en general, mientras que los descubrimientos de la economía sexual revelaban, en cambio, la imposibilidad de las neurosis sin un trastorno de la genitalidad y la imposibilidad de curarlas sin eliminar este trastorno.

El orgasmo no es un fenómeno psíquico. Por el contrario, es un fenómeno que se produce sólo por la reducción de toda la actividad psíquica a la función vegetativa básica, es decir, precisamente por la eliminación de la actividad psíquica. No obstante, es el problema crucial de la economía psíquica. Incluirlo en la psicología no sólo permitió una comprensión concreta del factor cuantitativo en el funcionamiento psíquico y el vegetativo, sino que condujo a importantes cambios en el concepto psicoanalítico del proceso neurótico.

Perdió importancia el hecho de obtener poco o mucho material en el comienzo del análisis. El problema decisivo era obtener aquellas experiencias que representaban concentraciones de energía vegetativa.

No debe suponerse que el ablandamiento o la eliminación de una sola defensa puede liberar el funcionamiento libidinal o permitir la libre asociación. Las pequeñas irrupciones después de eliminadas capas individuales de la coraza no deben confundirse con el derrumbe final de la misma. Las capas de la coraza están concatenadas; todo ímpetu evitado cumple también la función de evitar un ímpetu reprimido más profundo.

En el análisis del carácter encontramos la función de la coraza también bajo la forma de actitudes musculares fijadas crónicamente. Esta función se basa en el principio de la coraza de la periferia del sistema biopsíquico. La

tarea terapéutica es el ayudar al paciente a recuperar su motilidad vegetativa.

Con el descubrimiento del reflejo del orgasmo, el acento del trabajo carácterolo-analítico se desplazó hacia el dominio somático. El término "vegetoterapia" representó el hecho de que ahora la técnica influía sobre la neurosis carácterológica en el dominio fisiológico. Sin embargo, representaba una división del organismo en una parte psíquica y otra somática. El descubrimiento del orgón (energía radiante descubierta en 1939 en los biones derivados de la arena. Más tarde se descubrió su presencia en la tierra, la atmósfera, la radiación solar y el organismo vivo) permitió acuñar la expresión "orgonoterapia", que abarca el análisis del carácter y la vegetoterapia.

La energía orgónica cósmica funciona en el organismo vivo como energía biológica específica. Como tal, rige la totalidad del organismo y se expresa por igual en las emociones y en los movimientos orgánicos puramente biofísicos.

La biofísica orgónica se ocupó desde el comienzo mismo del problema central de toda la psiquiatría, las emociones. Literalmente "emoción" significa "moverse hacia afuera", "sobresalir". No sólo es permisible sino necesario tomar la palabra "emoción" en su sentido literal cuando se habla de sensaciones y movimientos. Básicamente, la emoción es un movimiento protoplasmático expresivo. A los dos afectos básicos del aparato psíquico, placer y angustia, corresponden dos direcciones básicas de la corriente biofísica plasmática: los estímulos placenteros provocan una "emoción" - movimiento del centro a la periferia y los estímulos desagradables provocan una "emoción" - o más bien "remoción" - desde la periferia hacia el centro del organismo.

La liberación de las emociones de su anclaje en la co- rraza carácterológica provoca movimientos y excitaciones plasmáticas. La causa productora del movimiento es en esencia la energía orgónica que carga los fluidos corporales.

La movilización de las corrientes plasmáticas y de las emociones es, pues, idéntica a la movilización de la energía orgánica en el organismo.

La orgonoterapia trabaja con la profundidad biológica, el sistema protoplasmático, el "núcleo biológico" del organismo. El lenguaje verbal es una forma de expresión en un nivel de desarrollo elevado. Lo vivo se expresa en "movimientos expresivos". El significado literal de "emoción" es "mover hacia afuera", que equivale a "movimiento expresivo". El proceso físico de la emoción protoplasmática o del movimiento expresivo va siempre unido a un significado comprensible en forma inmediata, al cual llamaremos expresión emocional.

Una vez que se aprende a comprender el lenguaje de la expresión biológica, no resulta difícil valorar el tipo de coraza y su grado de rigidez. La expresión total del individuo acorazado es de retención - el organismo expresa el hecho de estar reteniendo algo. La retención total da como resultado la incapacidad para la pulsación protoplasmática en el acto sexual, es decir, produce la impotencia orgástica.

La potencia orgástica es, pues, la capacidad para abandonarse al fluir de la energía biológica sin ninguna inhibición. La finalidad suprema de una terapia analítica será el establecimiento de la potencia orgástica, para lo cual no basta liberar de las inhibiciones y represiones la excitación genital existente. La energía sexual está fijada en los síntomas; por tanto, cada disolución de un síntoma libera cierta cantidad de energía psíquica. Esta energía no obstante, era insuficiente con respecto de los puntos de fijación neuróticos.

La misma excitación que aparece en el genital como placer, se manifiesta como angustia si estimula el sistema cardiovascular. La sexualidad y la angustia representan dos direcciones opuestas de la excitación vegetativa. "Cada vez fue más notorio que la sobrecarga del sistema vasovegetativo por la energía sexual sin descargar es el mecanismo fundamental de la angustia y, por ende, de la neurosis." (16)

La angustia se desarrolla siempre cuando algún estímulo anormal actúa sobre el sistema cardíaco. La angustia cardíaca se presenta en condiciones tan diversas como la angina de pecho, el asma bronquial, la intoxicación por la nicotina y el hipertiroidismo. Así como en otros casos el corazón es estimulado por la nicotina u otras sustancias tóxicas, así en este caso se ve estimulado por energía sexual no descargada. Evidentemente, la coraza caracterológica era el mecanismo que fijaba la energía. Era el carácter en su totalidad lo que resistía. La destructividad fijada en el carácter no es nada más que cólera por la frustración en general y la falta de gratificación sexual en particular. El individuo orgásticamente insatisfecho desarrolla un carácter falso y miedo a cualquier conducta que no haya meditado de antemano en otras palabras, miedo a toda conducta espontánea y verdaderamente viva- e igualmente teme percibir sensaciones de origen vegetativo.

No existe neurótico sin tensión en el abdomen. El tratamiento de la tensión abdominal tiene una enorme importancia, de manera que no es posible pensar ni en una cura parcial sin conocer la sintomatología del plexo solar. Las perturbaciones respiratorias de los neuróticos son el resultado de tensiones abdominales. Cuando estamos asustados o a la espera de un grave peligro, instintivamente, contengamos el aliento y permanecemos en esta actitud. Al no poder continuar así, volvemos a espirar pero la espiración es incompleta y poco profunda, en etapas. La función de esta "respiración superficial" es suprimir las sensaciones de placer en el abdomen y cortar las fuentes de "angustia de la barriga". El contenido abdominal está siendo protegido. "La forma como los niños efectúan ese "bloqueo de las sensaciones en la barriga" por medio de la respiración y la presión abdominal es típica y universal. Esta técnica de control emocional, una especie de método de yoga universal, es algo que a la orgonoterapia le resulta difícil de combatir.

Esta es una cuestión de importancia decisiva pues resulta evidente que la inhibición de la respiración es el mecanismo fisiológico de supresión y represión de la emoción y por consiguiente, el mecanismo básico de la neurosis en general. "Una simple consideración señalaba: la función biológica de la respiración es la de introducir oxígeno y eliminar bióxido de carbono del organismo. El oxígeno del aire introducido realiza la combustión de los alimentos digeridos en el organismo. Químicamente, combustión es todo aquello que consiste en la formación de compuestos de la sustancia del cuerpo con el oxígeno. La energía se crea por medio de la combustión. Sin oxígeno, no hay combustión y, por lo tanto, no hay producción de energía. En el organismo, la combustión de los alimentos crea energía. En ese proceso se crean el calor y la energía cinética. La bioelectricidad también es creada en este proceso de combustión. Si se reduce la respiración, se introduce menos oxígeno; sólo penetrará la cantidad suficiente para mantener la vida. Si se crea en el organismo una cantidad menor de energía, los impulsos vegetativos son menos intensos y por lo tanto más fácil de dominar. La inhibición de la respiración, tal cual se encuentra regularmente en los neuróticos, tiene, desde el punto de vista biológico, la función de reducir la producción de energía en el organismo y, de tal forma, de reducir la producción de angustia." (16)

El tratamiento orgonoterapéutico de las actitudes musculares está entrelazado en forma muy definida al trabajo sobre las actitudes caracterológicas. En modo alguno reemplaza al análisis del carácter. El procedimiento técnico consiste en localizar el asiento de la inhibición de afecto e intensificar esta inhibición. Luego, el cuerpo busca por sí solo el curso natural de la excitación vegetativa.

Trabajando de la periferia hacia el centro, una vez disuelta una inhibición, digamos en el cuello, surge alguna clase de impluso en pecho u hombros. Si se procede

a disolverlo, aparece un impulso en el abdomen. No es este un esquema rígido que se cumple cada vez así pero sí es cierto que a medida que se van disolviendo las inhibiciones, impulsos vegetativos permiten la manifestación de otras inhibiciones que permanecían ocultas. El aumento de excitabilidad moviliza el resto de los mecanismos inhibitorios disponibles.

A este respecto, son de particular importancia los movimientos sustitutivos, es decir, movimientos voluntarios artificiales que permiten al paciente, una vez localizada la inhibición, inducir el movimiento vegetativo involuntario.

El método más importante para producir dicho reflejo es la técnica de la respiración. No existe neurótico capaz de exhalar en un solo aliento, profunda y suavemente. La respiración es espasmódica o, tan pronto como se ha expelido el aire, rápidamente se vuelve el pecho a la posición inspiratoria. La sensación de esta inhibición se localiza en la parte superior o en la mitad del abdomen. Al espirar profundamente, aparecen en el abdomen vívidas sensaciones de placer o angustia. Como preparación del proceso de producir el reflejo orgástico, "insto a mis enfermos a que 'sigan hasta el fin' su respiración, para 'ponerse en condiciones'. Si uno les indica que respiren hondo, generalmente inspiran y espiran en forma forzada y artificial. Tal conducta voluntaria sólo sirve para obstaculizar el ritmo vegetativo natural de la respiración. Procedo entonces a desenmascararla, demostrándoles que es una inhibición y luego les ruego que respiren sin esfuerzo, es decir, sin hacer ejercicios respiratorios, como desearían. Después de respirar de cinco a diez veces, generalmente la respiración se hace más honda, y aparecen las primeras inhibiciones." (16)

Otro método en el procedimiento de producir el reflejo orgástico es presionar suavemente la parte superior del abdomen. "Coloco las puntas de los dedos de ambas manos más o menos en el medio entre el ombligo y el esternón, presiono la parte superior del abdomen suave y gradualmente hacia

adentro." (16) Las reacciones que se producen son variadas y distintas en cada individuo. A las técnicas de respiración y de presión sobre el abdomen se agregan diferentes instrucciones corporales, entre las cuales está, por ejemplo la de "ceder" o "entregarse". La espiración profunda produce espontáneamente la actitud de entrega (sexual). Se pueden observar así las inhibiciones del orgasmo contenido en las personas incapaces de entrega. Es entonces en el proceso de volver a unificar el ritmo orgánico desorganizado de todo el cuerpo donde se descubren todas esas acciones e inhibiciones musculares que han obstaculizado el funcionamiento sexual y la motilidad vegetativa del enfermo. Se van aclarando las formas en que el individuo aprendió a dominar sus impulsos y que eventualmente cristalizan en rasgos caracterológicos.

Para Reich, la cura no proviene de que una idea se haga consciente sino de la modificación que se opera en la excitación vegetativa. Es decir, desde el punto de vista de la energía biopsíquica, lo psíquico y lo somático funcionan como dos sistemas que son siempre unitarios y que se condicionan recíprocamente.

Desde el punto de vista de la economía sexual, "el criterio básico de la salud psíquica y vegetativa es la capacidad del organismo de actuar y reaccionar como una unidad y como un todo, en términos de las funciones biológicas de tensión y carga". (16)

La vivencia de "despersonalización", la perturbación de la capacidad de experimentar plenamente el propio cuerpo perjudica la confianza en sí mismo y la unidad del sentimiento corporal. "La percepción de la propia integridad vegetativa ... es la única base segura y natural de confianza en sí mismo." (16)

c) Definición de Términos

Reich llega a la formulación de su concepto de energía orgónica a través de su investigación del orgasmo mediante experimentos bioeléctricos, energía que no era ninguna de las formas de energía conocidas. A esta energía, capaz de cargar sustancias no conductoras, le da el nombre de orgón.

Los biones son vesículas microscópicas cargadas de energía orgónica que pueden obtenerse de materias orgánicas e inorgánicas por un proceso de desintegración e inflación. La energía orgónica puede demostrarse en forma visual, térmica y electroscópica en la tierra, en la atmósfera y en los organismos vegetales y animales. La vibración que se observa en el cielo, y que muchos físicos atribuyen al magnetismo terrestre, y el titilar de las estrellas, son la expresión inmediata del movimiento del orgón atmosférico.

El color del orgón es azul o gris azulado. El color del orgón atmosférico se ve en el cielo azul y en la bruma azulada que se observa en la distancia. La formación de las nubes y las tormentas depende de los cambios en la concentración del orgón atmosférico.

El organismo vivo contiene energía orgónica en cada una de sus células y sigue cargándose orgonóticamente de la atmósfera mediante el proceso de respiración. Los corpúsculos rojos de la sangre son vesículas cargadas de la energía orgónica que transportan desde los pulmones a los tejidos del cuerpo. La clorofila de las plantas incluye orgón, el que absorbe directamente de la atmósfera y la radiación solar.

La energía orgónica tiene un efecto parasimpaticotónico y carga los tejidos vivos. Mata las células cancerosas y muchas clases de bacterias. (Los experimentos terapéuticos relativos al cáncer se basan en tales efectos biológicos del orgón.) El organismo humano está rodeado de un campo orgonótico cuyo alcance varía según la motilidad vegetativa del individuo.

Para Reich, el carácter es en esencia un mecanismo de protección narcisista. Así como en la situación analítica sirve como protección para el yo, así también se desarrolló en otras épocas como mecanismo de protección contra los peligros. El carácter se formó bajo la influencia del amenazante mundo exterior y de los impulsos instintivos que luchaban por su expresión.

En términos biológicos, la formación del carácter es una función autoplástica. En el conflicto entre el instinto y el frustrante medio exterior, y motivado por la angustia proveniente de este conflicto, el organismo erige un mecanismo de protección entre él mismo y el mundo exterior.

El yo, la parte de la personalidad expuesta al mundo exterior, es donde tiene lugar la formación del carácter; se trata de un amortiguador en la lucha entre el ello y el mundo exterior. El yo introyecta los objetos frustrantes del mundo exterior, que conforman entonces el superyó. El yo se desarrolla gradualmente por diferenciación de parte del organismo psíquico.

El carácter del yo puede concebirse como la armadura que protege al ello de la acción del mundo exterior. Por carácter entendemos aquí no solo la manifestación exterior de este elemento, sino también la sumatoria de los modos de reacción específicos de tal o cual personalidad, factor determinado en esencia en forma funcional, que se expresa en los modos característicos de hablar, de la expresión facial, de la postura, de la manera de caminar, etc. Este carácter del yo consta de varios elementos del mundo exterior, de prohibiciones, inhibiciones de los instintos e identificaciones de distintos tipos. Los contenidos de la coraza caracterológica son, pues, de origen externo, social.

Los mecanismos de protección del carácter entran en acción cuando existe la amenaza de un peligro proveniente del interior, de un impulso instintivo. Entonces es tarea del carácter dominar la angustia causada por las energías de los impulsos a los que se imposibilita la expresión.

Una vez formado el carácter, se torna innecesaria una gran cantidad de represión. El establecimiento de un rasgo de carácter indica la solución de un problema de represión. Los procesos de la formación del carácter corresponden así enteramente a la tendencia del yo a producir una unificación de los diferentes esfuerzos psíquicos.

Aparte de los dos principios económicos de la formación del carácter ya mencionados, existe un tercero: el principio del placer. La formación del carácter se pone en movimiento a fin de evitar los peligros implicados en la gratificación de los instintos. Una vez formado el carácter, sin embargo, este, como el síntoma, sirve no sólo a finalidades defensivas sino también a una disfrazada gratificación de los instintos.

Además de la calidad de la coraza caracterológica, se debe considerar también su intensidad o grado. Si el acorazamiento contra el mundo exterior y el mundo biológico interno ha alcanzado un grado correspondiente al desarrollo libidinal en un momento determinado, subsisten en la coraza "brechas" que brindan los medios de contacto con el mundo exterior. La coraza puede alcanzar tal intensidad que estas "brechas" sean demasiado angostas, de modo que la comunicación con el mundo exterior resulta demasiado pequeña para garantizar una economía normal de la libido y una normal adaptación social. Una coraza más o menos completa queda ejemplificada por el estupor catatónico; una coraza completamente insuficiente, en la estructura del carácter impulsivo.

La cualidad final del carácter se determina en dos formas. Primero, cualitativamente, según la etapa del desarrollo libidinal en el cual el proceso de formación del carácter recibió las influencias más decisivas, es decir, según el punto específico de fijación de la libido. De acuerdo a lo anterior, se distinguen caracteres depresivos

(orales), masoquistas, genital-narcisistas (fállicos), histéricos (genital-incestuosos) y compulsivos (fijación sádico-anal). Segundo, cuantitativamente, según la economía libidinal que, a su vez, depende de los factores cualitativos. La determinación cualitativa de la forma caracterológica podría denominarse determinación histórica; la cuantitativa determinación actual.

d) Objetivos

El análisis del carácter busca la disolución de las incrustaciones caracterológicas con objeto de liberar los afectos inhibidos y fijados. Aflojando las actitudes caracterológicas crónicas se pueden producir reacciones en el sistema vegetativo y esta irrupción se hace más potente y más completa tratando a fondo no sólo las actitudes del carácter sino también las actitudes musculares correspondientes. La rigidez física constituye la parte más esencial del proceso de represión. La técnica psicoanalítica solo atendía a la "cosa" reprimida, no a la forma en que se luchaba contra las emociones.

Cada rigidez muscular contiene la historia y significación de su origen. Entonces, cada vez que se disuelve una rigidez muscular no solo libera energía vegetativa sino que además trae a la memoria el recuerdo de la situación en que se efectuó la represión.

A través de la terapéutica reichiana se busca producir un cambio en la estructura que no es otra cosa que un cambio en las fuerzas vegetativas en el organismo.

Las actitudes musculares tienen especial importancia en la técnica del análisis del carácter porque permiten penetrar directamente hasta los afectos a partir de la actitud corporal.

La finalidad suprema de una terapia será el establecimiento de la potencia orgástica.

4. LA TERAPIA BIO-ENERGETICA - ALEXANDER LOWEN

a) Definición

Alexander Lowen fue alumno y analizado de Wilhelm Reich entre 1940 y 1952. Parte de la idea de que el hombre puede influir sus actitudes mentales trabajando sobre su cuerpo. En sus estudios sobre la relación mente-cuerpo, se siente atraído por la introducción del factor económico por Reich en la visión psicoanalítica del problema de la represión. A través de este concepto es posible aprender cómo el individuo maneja su energía.

En resumen, la teoría reichiana plantea que la energía puede ser frenada con una tensión muscular. Es tendencia común en los pacientes retener la respiración y reprimir la exhalación para controlar sus emociones. La retención del aliento contribuye a disminuir la energía del organismo al reducir sus actividades metabólicas, lo cual a su vez reduce la producción de ansiedad.

El primer paso en la terapéutica es que el paciente respire con facilidad y profundidad. En segundo lugar, movilizar cualquier expresión emocional que lleve a la liberación de sentimientos y memorias asociadas. Lowen subraya aquí la importancia del tacto como forma primaria de contacto, "de indudable valor en la situación terapéutica". (18)

Mientras que Reich abandona la práctica de la terapia personal para dedicarse a la física de la orgona, Lowen trabaja primero con Louis Pelletier, con quien realiza algunas modificaciones en la técnica terapéutica. Posteriormente, se asocia con John Pierrakos, quien se había sometido también a la terapia reichiana y era partidario de Reich. Más adelante, junto con el doctor William B. Walling, forman el Instituto de Análisis Bioenergético, organización cuyo fin es llevar a cabo un programa de seminarios clínicos y enseñar a los demás terapeutas los conceptos en que se apoyaba el enfoque corporal.

Insatisfecho con los logros de su terapia e imposibilitado de volver a terapia con Reich, quien había muerto en 1957 en la Prisión de Lewisburg, Lowen, junto con Pierrakos, desarrolla la idea de la bioenergética, con ejercicios básicos que prueba y ejecuta sobre sí mismo.

La terapia con Pierrakos duró casi tres años, con una calidad de trabajo completamente distinta del trabajo con Reich. Hubo menos experiencias espontáneas, en parte por la mayor concentración en la liberación de tensiones musculares que en la entrega a los sentimientos sexuales. En este trabajo consigo mismo, desarrolla las posturas y ejercicios básicos que actualmente son normativos de la bioenergética.

Los resultados de este segundo período de terapia fueron notablemente distintos. El reflejo de orgasmo surgió sólo de vez en cuando, hecho que no le preocupó por estar concentrado en las tensiones musculares, y este intenso trabajo desviaba su atención de la entrega a los sentimientos sexuales. Esto lo llevó a ver que la manera más eficaz de enfrentarse con los problemas sexuales del paciente consiste en estudiar los de su personalidad, que necesariamente incluyen sentimientos de culpa y ansiedades sexuales. La preocupación sobre el sexo, típica de Reich, aunque teóricamente válida, no produjo en general resultados que pudieran sostenerse en las condiciones del vivir moderno.

Como analista, Reich había subrayado la importancia del análisis del carácter, pero en la práctica ésta se minimizó cuando la vegetoterapia analítica del carácter se convirtió en terapéutica de la orgona. Para Lowen, a pesar del mucho tiempo y paciencia que requiere el trabajo analítico del carácter, resulta indispensable para obtener un resultado sólido.

Lowen termina su terapia con Pierrakos y se siente satisfecho con lo logrado. Sin embargo, considera que aún terminado el tratamiento, el individuo debe ser capaz de

asumir la responsabilidad plena de su bienestar y crecimiento continuo. "La vida de un individuo es la vida de su cuerpo. Como el cuerpo viviente incluye la mente, el espíritu y el alma, vivir plenamente la vida del cuerpo es ser mental, espiritual y anímico. Si fallamos en estos aspectos de nuestro ser, es que no estamos plenamente en nuestro cuerpo o con nuestro cuerpo. Lo tratamos como un instrumento o máquina. Sabemos que si se quiebra o estropea, tenemos problemas. Pero lo mismo podemos decir del automóvil, que tanta falta nos hace. No estamos identificados con nuestro cuerpo; de hecho, lo hemos traicionado.... Todas nuestras dificultades personales derivan de esta traición, y tengo para mí que lo mismo ocurre con nuestros problemas sociales, de origen análogo en su mayor parte." (18)

b) Material e Instrumentos

La bio-energética se ocupa de la personalidad humana en función de los procesos energéticos. Hay energía necesariamente en el movimiento de todas las cosas.

La bioenergética tiene como fundamento la proposición de que el individuo es su cuerpo. Este expresa quiénes somos, nuestro modo de ser en el mundo. Las emociones también pueden leerse en el cuerpo, son hechos corporales, literalmente movimientos o alteraciones del cuerpo que generalmente se traducen en una acción exterior.

El punto débil de la técnica psicoanalítica es que pasa por alto el cuerpo del paciente en su intento por ayudarlo a solucionar sus conflictos emocionales. El conocimiento se convierte en entendimiento cuando va asociado con el sentimiento. Solo una comprensión profunda, cargada de un valor emocional fuerte, es capaz de modificar los patrones estructurados de la conducta.

De los instrumentos y técnicas, los siguientes ejercicios y posturas básicos son actualmente normativos de la terapia bio-energética:

- Ejercicios de piernas de donde surge el concepto de "asentar los pies sobre la tierra"; se busca lograr el asentamiento sobre la realidad".
- silla o asiento para respirar - la respiración es tan fundamental en la bio-energética como en la terapia reichiana. La idea de utilizar la silla surge de la dificultad para que los pacientes respiren con profundidad y plenitud y fue sugerida por la tendencia a arquear la espalda sobre el respaldo cuando se necesita esturarse y respirar.

A diferencia de la mayoría de los deportes, que son esencialmente competitivos, Lowen desarrolla una serie de ejercicios bio-energéticos para hacer en casa como seguimiento a la terminación del proceso terapéutico, los cuales constituyen una integración o combinación de los puntos de vista orientales (como el tai-chi y el yoga, que subrayan la importancia de sentir el cuerpo, coordinar con gracia sus movimientos y lograr el sentimiento espiritual a través de la identificación con el cuerpo) y occidentales (cuyo objeto es lograr fuerza y dominio).

De las principales posturas básicas que se ejecutan en la bio-energética, la postura básica de tensión (ver figura 1) es utilizada en la persona para producir una sensación de estar conectada e integrada.

Curiosamente, después de 18 años de practicar el ejercicio, el autor descubrió que esta misma postura, conocida como "Arco Taoísta" es parte de la práctica del Tai Chi (ver figura 2).



FIGURA 1.
Postura básica de tensión

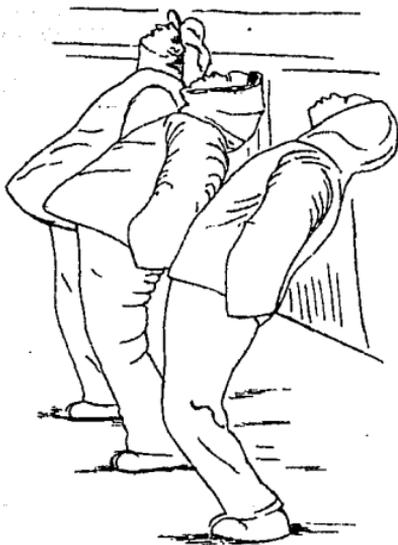


FIGURA 2.

Dibujo tomado de una foto de la AP, en que se ve a tres individuos chinos haciendo el "arco taoísta". El ejercicio tiene profundas raíces en la filosofía taoísta y su objeto es ponerse en armonía con el universo por medio de una combinación de movimiento corporal y técnica respiratoria. (18) Tao significa el camino y se alcanza por medio de la armonía dentro del yo y con el medio ambiente y el universo. La bioenergética tiene por objeto alcanzar esa misma armonía y por los mismos medios.

Para la bioenergética, ciertas funciones mentales son de gran importancia, como la de dirigir la atención a distintas partes del cuerpo, como órgano perceptivo y reflexivo que siente y define el propio estado de ánimo, los sentimientos y deseos propios, etc. Cuando la mente está abrumada de sentimientos que no se atreve a aceptar, no se atreve a concentrarse en ellos, quedando el individuo disociado. "Cuando la persona no para mientes en su cuerpo es que tiene miedo a percibir o sentir sus propias emociones." (18)

Problemas como exceso de flexibilidad, irregularidad de la línea del arco, tensión marcada en espalda baja y piernas es trabajada por medio de variaciones de la postura básica de tensión.

Dichas posturas son usadas como ejercicios terapéuticos y como medio de diagnóstico. El lenguaje del cuerpo es comunicación no verbal del cual puede extraerse un gran volumen de información.

Cualquier estudioso de la conducta humana sabe que las palabras pueden utilizarse para mentir. "El cuerpo no miente. Aún cuando el individuo trate de ocultar sus sentimientos con una actitud postural artificial, su cuerpo delata su estado de tensión." (18)

La observación del cuerpo como forma de establecer un diagnóstico requiere que se entienda su lenguaje. Lowen plantea algunos ejemplos de la jerga popular, relacionados con órganos del cuerpo, como por ejemplo, el corazón:

- "ir al corazón del asunto" - ir a lo esencial.
- "me ha llegado al corazón" - el seno más profundo y recóndito de la persona
- "con todo mi corazón" - entrega o seguridad total
- "entregarlo o perderlo" (el corazón) - enamorarse
- "abrir el corazón" - confiarse totalmente a otro
- "con el corazón en la mano" - con absoluta franqueza

De que el corazón esté "abierto" o "cerrado" depende la capacidad de la persona para amar. El terapeuta bioenergético observa la respiración (el corazón está encerrado en la caja torácica), la garganta y la boca (que son el principal canal de comunicación del corazón), los brazos y manos (que son el segundo canal de comunicación), el mundo de abajo - cintura, pelvis, órganos genitales (tercer canal de comunicación).

"El objetivo de todo tratamiento terapéutico es ayudar a la persona a incrementar su capacidad de dar y recibir amor, de expansionar el corazón, no solo la mente."
(18)

Otras expresiones necesarias para el diagnóstico son el rostro ("dar la cara", "volver el rostro", "taparse la cara", etc.), ojos (brillantez, expresividad), boca ("hacerse de la boca chiquita", "le comieron la lengua los ratones", "poner un candado en la lengua"), la voz, hombros (echarse al hombro una responsabilidad), brazos ("luchar a brazo partido") y manos (estar en contacto), relación de la persona con el suelo (pisar fuerte, "aguantar a pie firme", "poner o tener los pies en la tierra").

"Todo soberano necesita un consejero. Todo corazón necesita una cabeza que le proporcione sus ojos y oídos para poder ponerse en contacto con la realidad. Pero no hay que permitir a la cabeza que mande: esto es una traición al corazón." (18)

Lowen plantea que el corazón es probablemente el órgano más sensible del cuerpo. "Nuestra vida depende de su actividad rítmica y constante. Cuando se perturba aunque sólo sea momentáneamente ese ritmo, por ejemplo, cuando el corazón deja de latir o se apresura, experimentamos una ansiedad que llega hasta el seno más recóndito de nuestro ser. El que ha experimentado esta ansiedad en una etapa temprana de su vida desarrolla numerosas defensas para proteger su corazón del peligro de un trastorno en su funcionamiento. No dejará que se conmueva fácilmente su corazón,

y no reaccionará al mundo desde el fondo del mismo. Estas defensas se van elaborando en el decurso de la vida, hasta que llegan a formar una poderosa barrera que impide cualquier intento de llegar al corazón. En un buen tratamiento terapéutico, estas defensas se estudian y analizan en relación con la experiencia vital del individuo, y sobre ellas se trabaja cuidadosamente hasta llegar al corazón del sujeto." (18)

Para lo anterior, se deben considerar las defensas como un proceso de desarrollo. Esto puede explicarse con un diagrama en que figuren las diversas capas defensivas como círculos concéntricos:

-Capa del ego, que contiene las defensas síquicas y es la más externa de la personalidad:

- a) Negación
- b) Proyección
- c) Reproche
- d) Desconfianza
- e) Racionalizaciones e intelectualizaciones

-Capa muscular, en la que se encuentran las tensiones musculares crónicas.

-Capa emocional de sentimiento, en que se incluyen las emociones reprimidas de cólera, pánico o terror, desesperación, tristeza y dolor.

-Centro o corazón, del cual emana el sentimiento de amar y ser amado.

(Ver figura 3.)

El enfoque terapéutico no puede limitarse a la primera capa. El punto flaco del enfoque exclusivamente verbal es precisamente limitarse a la primera capa. Es importante en el tratamiento terapéutico que se dé salida y expresión a las emociones reprimidas. El gritar produce un poderoso efecto catártico sobre la personalidad. Ha constituido durante mucho tiempo una de las técnicas corrientes de la bioenergética. El llanto y los sollozos profundos producen un efecto parecido, porque suavizan y ablandan las rigideces corporales. El dar rienda suelta a la cólera es también be-



Figura 3.

neficioso para el paciente, cuando lo hace bajo control y en la situación terapéutica. El miedo es más difícil de evocar y más importante sacar a flote. El proceso de liberar emociones es un importante desahogo porque pone en juego la energía necesaria para el proceso del cambio. Hay que descargar una y otra vez estos sentimientos a fin de aprovechar la energía necesaria para el crecimiento.

Concentrándose principalmente sobre el problema del cuerpo deja el procedimiento de ser una manobra puramente catártica para convertirse en un proceso de apertura, orientado al crecimiento del sujeto. Tratar exclusivamente las tensiones musculares sin analizar las defensas síquicas ni despertar los sentimientos reprimidos, no constituye un proceso terapéutico. El trabajo corporal en forma de masaje y ejercicios yoga tiene un valor positivo, pero no es específicamente terapéutico. Sin embargo, es importante estar en contacto con el cuerpo y reducir su estado de tensión por lo que se recomienda a los pacientes realizar ejercicios bioenergéticos por su cuenta y recibir regularmente el masaje.

La terapia supone un viaje hacia el descubrimiento de sí mismo, viaje no exento de padecimientos y penalidades. La terapia bio-energética retrotrae al pasado olvidado, pero dado que este período no fue de seguridad e inmunidad sino lleno de batallas que dejaron cicatrices y de las cuales se emerge protegido por una armadura de autodefensa, es preciso entender y trabajar las defensas para poder llegar a la meta.

El terapeuta bioenergético tiene que haber emprendido este viaje él mismo o estar en el proceso de llevarlo a cabo, lo suficientemente adelantado para tener un sentido sólido de sí mismo. Debe estar lo bastante "asentado sobre la realidad de su propio ser" para poder servir de puerto seguro a su cliente cuando se encrespen las aguas. Los requisitos básicos que debe reunir quien desee hacerse terapeuta práctico son: conocer a fondo la teoría de la personalidad y saber cómo manejar problemas de resistencia y trans-

ferencia; es necesario que tenga "sentimiento" certero del cuerpo, para poder leer con exactitud su lenguaje.

El viaje del propio descubrimiento no se acaba nunca, ni siquiera con una terapéutica eficiente nos liberamos de todas nuestras tensiones musculares, porque las condiciones del moderno vivir nos imponen constantemente cierto estado de tensión. Es dudoso que con un tratamiento puedan eliminarse totalmente los efectos de todos los traumas experimentados durante el proceso de crecimiento y del desarrollo. Entonces, la terapia bioenergética no ofrece un Nirvana sino que proporciona a quien lo solicita una ayuda para avanzar a través de la vida. Hacerlos caminar hacia atrás puede proporcionar esa ayuda si con ello se logra aumentar el conocimiento y la conciencia de sí mismo, estimular la autoexpresión y fomentar la autoposición. Con un sentido más fuerte del yo, se está mejor equipado para marchar. "La terapia puede ser útil a una persona, porque la libera de las restricciones y deformaciones de su segunda naturaleza neurótica y la acerca más a su naturaleza primera, que es la fuente de su vigor y de su fe." (18).

c) Definición de Términos

"Reich descubrió la energía cósmica fundamental, llamada por él orgona, que no era de naturaleza eléctrica. La filosofía china proclama la existencia de dos energías en relación polar recíproca, llamadas yin y yang. (...) No creo que sea importante determinar qué es en realidad la energía de la vida...pero podemos aceptar la proposición fundamental de que hay energía en todos los procesos de la vida - en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento- y que estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía." (18)

"No estamos acostumbrados a pensar en la personalidad en función de la energía pero son dos valores que no pueden dissociarse." (18) Esto es más claramente observable en el caso de la persona deprimida - literalmente "no tiene la energía necesaria para sentir interés por nada. La manera

más inmediata de ayudar en un caso así es aumentar la toma de oxígeno- es decir, ayudarla a respirar más profunda y plenamente. El problema de la depresión deberá resolverse, desde luego, por medio de un análisis concienzudo de todos los factores que contribuyeron al decaimiento del cuerpo y la personalidad deprimida, pero si este análisis no va acompañado de un esfuerzo por elevar el nivel de la energía personal, el análisis no funcionará.

El individuo se expresa a sí mismo en sus acciones y movimientos. Cuando esta autoexpresión es libre y apropiada a la realidad de la situación, experimenta una sensación de satisfacción y placer con la descarga de su energía. Esta estimula a su vez una mayor actividad metabólica que se refleja en una respiración más profunda y completa.

Para elevar la energía personal, el individuo debe cargarse no sólo por medio de la respiración sino abriendo otros canales de autoexpresión a través de la voz y los ojos.

El concepto de flujo de energía indica un movimiento del interior del organismo, comparable al de la circulación de la sangre. Al llegar a cualquier parte del cuerpo, el fluido energéticamente cargado del cuerpo imparte vida, calor y excitación. "Es el mensajero y el representante de Eros," (18)

La vida emocional del individuo depende de la movilidad de su cuerpo, que es función de la expansión o flujo de la excitación a través de él.

Siendo el cuerpo un sistema energético, es natural que esté en interacción con su medio ambiente energéticamente. El individuo se excita o carga a través del contacto con fuerzas positivas (un día despejado, un hermoso paisaje, una cara sonriente); asimismo, es indudable el impacto negativo de los días nublados, la gente deprimida o enfadada, etc.

Para Lowen, el ego es intermediario entre el mundo interior y el exterior, entre el yo y los demás. Esta función

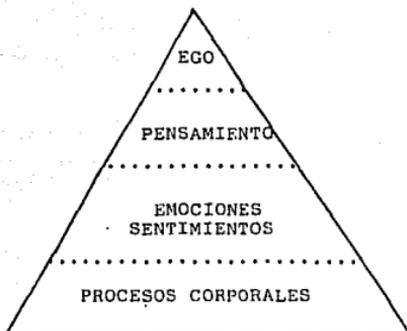
se debe a su posición en la superficie del cuerpo y la mente. Forma una imagen del mundo exterior así como la auto-imagen del individuo. Esta auto-imagen dicta a su vez los sentimientos e impulsos; como no siempre la imagen que tenemos de la "realidad" está de acuerdo con la situación objetiva, esta auto-imagen es un tanto irreal.

En la formación del carácter, existe un proceso dialéctico activo en la interacción entre el ego y el cuerpo. La imagen del ego modela el cuerpo y le da forma a través del control del ego sobre la musculatura voluntaria. Dicha contracción es consciente y requiere una inversión de energía pero cuando la inhibición debe ser mantenida indefinidamente el ego rinde su control sobre la acción prohibida y retira su energía del impulso. Así la resistencia deviene inconsciente y el músculo queda contraído por falta de energía para relajarse. De este hecho se derivan dos consecuencias: a) que la musculatura entra en un estado de contracción crónica o espasticidad por lo cual el impulso queda suprimido y b) la disminución del metabolismo energético del organismo.

La condición corporal hace cambiar completamente la dialéctica del individuo. Su situación física modela su auto-imagen y su pensamiento. Al ser más bajo su nivel de energía, debe realizar ajustes en su estilo de vida, como evitar situaciones que puedan evocar sentimientos reprimidos y a través de una serie de maniobras del ego, impedir que el conflicto se haga consciente (defensas del ego).

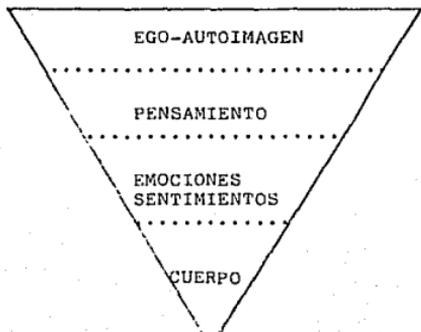
El individuo está ahora caracterológicamente abroquelado contra los impulsos reprimidos. A nivel físico, está protegido por tensiones musculares crónicas.

Para comprender la compleja relación que existe entre el ego y el cuerpo, debemos conciliar dos puntos de vista contrarios de la personalidad humana. El primero es el que se capta desde la tierra.



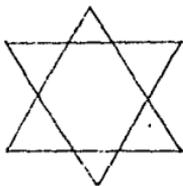
La base de la pirámide son los procesos corporales que mantienen la vida y apoyan la personalidad. Descansan sobre la tierra o el medio ambiente natural y están en contacto con él. Estos procesos dan pie a sentimientos y emociones que a su vez, conducen a procesos de pensamiento. En el vértice de la pirámide está el ego, que en bioenergética se identifica con la cabeza.

En esta perspectiva, el ego y el cuerpo pueden compararse con la relación entre un general y sus soldados. Cuando estos funcionan armoniosamente y en contacto con la realidad, existe un ejército eficiente y ordenado pero puede ser que el general no considere a sus soldados y busque librar la guerra en servicio de su gloria personal. Igualmente, el ego puede perder de vista que lo importante es el cuerpo, no la imagen que él trata de presentar.

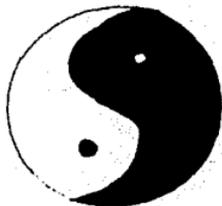


La vista desde arriba mide el grado de conciencia y control. Hay más conciencia en el ego que en ninguna otra función. Somos más conscientes de nuestros pensamientos que de nuestras emociones y menos aún de nuestros procesos corporales. Este es el punto de vista que tiene el general de la jerarquía militar en función del poder. Puede compararse con el punto de vista de las funciones de la personalidad en función del conocimiento que es una actividad del ego. Por otra parte, el cuerpo tiene su sabiduría, que precede y se anticipa a la adquisición del conocimiento.

Estos dos puntos de vista de la personalidad humana pueden integrarse superponiendo los dos triángulos:



Esta figura puede representar muchas relaciones polares de la vida, como cielo y tierra, día y noche, masculino y femenino, fuego y agua. "Es interesante que los chinos emplean un diagrama diferente para expresar el dualismo de las fuerzas vitales que se llaman yin y yang en la filosofía china. La diferencia entre ambos diagramas indica dos estilos de vida distintos. La figura circular china hace hincapié en el equilibrio; la estrella de seis punta, llamada también estrella de David, subraya la interacción." (18)



Con la excesiva agresividad (espíritu manipulador y explotador) en el estilo de vida de Occidente, se ha perdido un sentido importante de equilibrio. "Hemos dejado que el ego subvierta al cuerpo y nos hemos valido del conocimiento para desdeñar y pasar por altó la sabiduría del cuerpo." (18)

d) Objetivos

Mientras que para Reich la meta terapéutica es lograr la capacidad orgástica, para Lowen, en el conflicto entre el afán de poder (impulso del ego) y la búsqueda del placer (impulso sexual), la terapia no debe concentrarse exclusivamente en la sexualidad.

La bioenergética es una técnica terapéutica cuyo objeto es ayudar al individuo a recuperarse juntamente con su cuerpo y a gozar en el mayor grado posible de la vida corporal. En este campo de interés sobre el cuerpo se incluye la sexualidad, que es una de las funciones básicas. Pero además comprende las funciones más fundamentales todavía de respirar, moverse, sentir y expresarse a sí mismo.

Para Lowen, el logro de un yo más rico y seguro es resultado de una marcha asidua, un camino de avance y crecimiento. Por lo tanto, la meta de la terapia es restaurar el proceso de crecimiento cuando este se halla interrumpido, a través de proporcionar nuevas experiencias y contribuir a eliminar o reducir los obstáculos y dificultades que impiden la asimilación de la experiencia.

El objeto de la bioenergética es ayudar al hombre a reconquistar su naturaleza primaria, que es la condición de la libertad, el estado de gracia y la calidad de la hermosura. Libertad, gracia y belleza son los atributos naturales de todo organismo animal. La primera consiste en la ausencia de trabas internas a la expansión de los sentimientos la gracia es la expresión de esta expansión y la belleza es la manifestación de la armonía interior que engendra dicha expansión.

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

La bio-energética se propone ayudar al individuo a abrir su corazón a la vida y al amor, tarea nada fácil para la cual es preciso entender y trabajar sobre las defensas. La bio-energética es la aventura del descubrimiento de sí mismo. Se diferencia de otras formas de exploración del campo del yo porque trata de entender la personalidad humana en función del cuerpo. "Estamos de acuerdo en que lo que ocurre en el cuerpo afecta necesariamente a la mente, pero esto no tiene nada de nuevo. Lo que yo sostengo es que los procesos energéticos del cuerpo determinan lo que ocurre en la mente, lo mismo que lo que ocurre en el cuerpo mismo." (18)

EL TAO CURATIVO

1. ANTECEDENTES HISTORICOS

El Taoísmo, antigua enseñanza mística asociada con el desarrollo de la civilización proto-china, es tenido por heredero y transmisor del cuerpo original de conocimiento del que derivaron las artes y ciencias místicas, tecnológicas, médicas y psicológicas de la cultura china.

Con el tiempo evolucionaron numerosas especialidades dentro del Taoísmo y a través de los milenios, el conocimiento original se dispersó entre docenas de escuelas con miles de técnicas.

La Escuela de la Realidad Completa, surgida durante la Dinastía Sung (Siglos X a XIII d.C.) se avocó a rescatar las enseñanzas centrales del Taoísmo relativas a la elevación de la conciencia.

El Taoísmo de la Realidad Completa enfatizaba el desarrollo armonioso de los elementos físico, social y espiritual de la vida humana. Era una escuela rigurosa, conocida por su participación constructiva en el mundo ordinario así como por su producción de místicos de elevado logro.

Tanto en sus formas monásticas como laica, el Taoísmo de la Realidad Completa surge durante la Edad Media, jugando ambas un importante papel en la sociedad china durante los tiempos de severa crisis.

Eventualmente, las formas monásticas absorbieron elementos ajenos y naturalmente fueron sujetas a las presiones políticas y económicas que afectan a cualquier organización pública.

En la actualidad, el Taoísmo de la Realidad Completa existe sin asociación religiosa. Sus practicantes son, fundamentalmente, miembros de la sociedad, en diversos ámbitos de la vida, que combinan sus responsabilidades mundanas con su práctica mística. Además, numerosas prácti-

cas y técnicas de meditación han pasado desde hace ya mucho tiempo al dominio público convirtiéndose en parte del acervo general de salud mente-cuerpo.

Los taoístas, hombres y mujeres, son científicos que buscan estudiar el mundo de los sentidos, el mundo interno, la interacción de fuerzas y sus efectos. No perciben separación entre mundo interno y externo (esta diferenciación se debe a nuestra percepción sensorial). Buscan mecanismos y métodos prácticos para armonizar los tres aspectos que perciben en la naturaleza humana: cuerpo, mente y espíritu, siendo la mente resultado de la interacción de dos subsecciones: intelecto y emociones. Esta armonía es necesaria para la armonía con uno mismo y con la naturaleza.

Según el mito, muchas de las prácticas fueron dadas al Emperador Amarillo, personaje histórico a quien se debe la unificación de las provincias chinas en un solo imperio, a través de las Siete Tablas de Bambú en un Estuche de Nubes. Como reconocimiento a su fineza como ser humano, el Cielo decidió otorgarle el secreto para alcanzar la inmortalidad. Sin embargo, la evidencia histórica demuestra que estas prácticas son resultado de la observación profunda y el intercambio de experiencias de quienes se dedicaron a la autocontemplación y la observación de la naturaleza.

De acuerdo con la historiografía china, Lao-Tse y Chuang Tzu son los pensadores más importantes del Taoísmo filosófico. Chuang-Tzu es tradicionalmente conocido como el segundo más grande taoísta después de Lao-Tse. De uno y de otro se conoce muy poco. Cuando sus nombres se hicieron célebres, la leyenda se apoderó de ellos; sobre todo de Lao-Tse, y se extendió en múltiples obras narrando eventos milagrosos y extrañas aventuras, a falta de datos históricos.

Por eso, cuando, introducido en China el Budismo, las dos fes intentan una alianza en la lucha contra la ortodoxia confuciana, se tiende a hacer de Lao-Tse una encarnación de Buda. Sea como fuere, se puede afirmar, basado en la biografía más antigua debida a Sse-ma Ts'ien, que Lao-Tse nació en la China meridional y fue contemporáneo, si bien un poco más viejo, de Confucio.

Vivió en el siglo VI a.C. y parece que fue bibliotecario de la corte de los Chou, hasta que, cansado de la vida al lado de los poderosos, se retiró a una soledad especulativa, durante la cual escribe el Tao-Te-King, colección de sentencias y pensamientos que encierran en forma concisa y alegórica su sistema filosófico.

De Chuag-Tzu se sabe todavía menos. Del mismo Sse-ma Ts'ien se desprende que fue hombre de singular sabiduría y de no común inteligencia. Vivió en el siglo IV a.C.

En la sub-cultura, mezcla de creencias populares y la fusión de las escuelas llamadas Huang Lao (por Huang Ti y Lao-Tse) y Yin-Yang, se genera la religión popular llamada Tao-Chiao "Doctrina del Camino", que fue fundada alrededor de 142 d.C. Se conoce como "Taoísta" a esta religión, considerada como una degeneración de la noble filosofía de Lao-Tse y Chuang-Tzu.

Todo lo que es Taoísta usa la palabra Tao, pero no toda filosofía que usa la palabra Tao es Taoísta. "Tao" en principio quiere decir "camino", de ahí se desarrolló el sentido de "método y curso de conducta". Como término filosófico, aparece primero en los "Analectos" de Confucio, donde Tao es camino, método, conducta correcta para el individuo y el estado. Sin embargo, Tao era solo un principio. Nunca fue considerado como sustancia, como el Tao de los Taoístas.

El Confucianismo es una visión práctica y antihistórica de la vida que, inculcando el sacro respeto por las

tradiciones, pone en el lejano pasado un ideal de virtud suprema. Hace de la obediencia y de la piedad filial los deberes máximos del hombre que no siente el ansia del misterio y de lo divino, que no se preocupa de Dios ni de metafísica y que a toda práctica religiosa atribuye un contenido social, queriendo al mismo tiempo regularla y dirigirla según minuciosos preceptos, los cuales más bien que a un contenido religioso miran, sobre todo, a consolidar los vínculos familiares y civiles. Decea vincular la más pequeña acción a un ceremonial complejo y severo, pero al mismo tiempo, considerado tan esencial que termina confundiendo el contenido con la forma, haciendo degenerar la virtud, el precepto moral verdadero y propio en un formalismo exterior y tal vez no siempre sincero.

El Taoísmo, por el contrario, considera los preceptos confucianos como demasiado superficiales y extrínsecos para que puedan realmente mejorar el alma humana. El Taoísmo no sólo se preocupa por indagar qué puesto ocupa el hombre en el angustiante misterio del universo sino que se dirige, sobre todo, hacia el mundo interior, inculcando que ninguna victoria tiene tanto valor como la victoria sobre sí mismo, y que todavía más que predicar a los demás vale pensar directamente por nosotros mismos en nuestro perfeccionamiento.

El ambiente confuciano trataba de refrenar y coartar las personalidades singulares bajo el yugo de una tradición considerada como sagrada, imponía la rendición completa del individuo al grupo social, consideraba la costumbre como inviolable herencia de los antepasados y miraba con malos ojos toda tentativa innovadora.

El Taoísmo, oponiéndose abiertamente a esto, afirma el valor de la individualidad y de la libertad humana. En su formulación originaria, el Taoísmo no conoce a Dios, ni el creyente debe pensar en su salud ultraterrena. Sus preocupaciones se refieren únicamente a la vida que se vive

en el breve espacio de años que el destino asigna; su doctrina no quiere ser otra cosa que una terapéutica moral, intelectual y también física que ponga a los individuos en condiciones de vivir su vida más completa y plena, verdaderamente felices, por encima de todas las pasiones.

Cuanto más progresa la conciencia más quiere el individuo conservar toda su independencia y su libertad, modelando su obrar según las leyes supremas y universales que constituyen la característica fundamental del alma humana.

Tales doctrinas son consecuencia de la concepción del equilibrio cósmico, que constituye una de las principales características del Taoísmo, y que establece una perfecta ecuación entre la vida del individuo y la vida del universo. El mundo es un inmenso organismo cuyas partes singulares están coaligadas por una simpática y misteriosa correspondencia, por la cual el equilibrio de las partes determina el equilibrio del todo.

Todo cuanto ocurre en el mundo- la órbita de los astros, la alterna sucesión de las estaciones, la conservación de las especies a través de la muerte de los individuos, demuestra la existencia de algo que todo lo gobierna y todo lo rige y por razón del cual todo es. Y este algo es el Tao.

La concepción taoísta es una concepción mística. Tiene de común con el misticismo el desdén por la dialéctica, por los sofismas y los conceptos contradictorios de que se alimentan la ciencia y los hombres. La verdadera ciencia -dice Chuang Tzu- no es la analítica, sino la sintética, es decir, es la unión de todos los contrarios, porque el Tao, como todo, no puede ser ni "esto" ni "aquello", puesto que esto y aquello están en él y son por él.

Chuang-Tzu precisamente niega la primacía de la ciencia y afirma la superioridad de la intuición, tratando de rehabilitar entre los hombres la vida interior, de abrir esos ojos internos que las pasiones ciegan y cierran, de restablecer ese contacto entre la naturaleza y nosotros, que la humanidad parece estar en camino de perder definitivamente.

Para el Taoísmo, el encontrarse en desacuerdo con los supremos principios cósmicos, con el Tao que está en nosotros y en el cual nosotros estamos, significa crearse un orden de vida que es completamente contrario a nuestras tendencias naturales. Estas tendencias son el medio por el cual se realiza y manifiesta el "Te", literalmente, la "virtud", es decir, la energía del mismo Tao, esa fuerza innata en nosotros, y por la cual todo ser es lo que es y hace lo que hace. "Quien haya intuido la verdad y a ella conforme la conducta de la vida, podrá realizar una perfecta fusión con el todo, que identificándolo con el Tao, no sólo le hará posible aquella serena beatitud que está más allá de las pasiones, sino que le dará también aptitudes y capacidades que jamás podrá tener el hombre vulgar." (19)

Según el Taoísmo, el hombre es libre artífice de su propia felicidad, si sabe ahogar las insanas pasiones y acomodar su vida en los principios universales que rigen todas las cosas. El Taoísmo ha recordado a las criaturas que se arruinan en los odios y las luchas; que el hombre ha sido hecho para amar y no para odia, casi contemporáneamente con Buda, insistiendo igualmente en una verdad que hoy parece desconocida; es decir, que quien siembre odio recoge odio y que la enemistad no se aplaca con la enemistad o con la represalia, sino con la benevolencia y con el amor. Y este amor lo extiende el taoísta a todas las cosas creadas.

La innovación traída por el Taoísmo no fue solamente metafísica y ética; tiene un interés y un contenido científico real. Sería absurdo pretender que los maestros taoístas que vivieron muchos siglos antes de nuestra era tuvieran la severidad de método o las exactas concepciones físicas, astronómicas y biológicas que constituyen el producto de la ciencia actual, pero no puede negarse al Taoísmo algunas geniales intuiciones que se anticiparon con mucho a las ulteriores evoluciones de la ciencia en China y que atestiguan la profundidad y la originalidad de sus maestros.

Taoístas fueron los alquimistas chinos quienes, en edades más recientes, se afanaron tanto en hallar el elixir de larga vida y la piedra filosofal como en especular sobre los signos somáticos. A estas investigaciones, a pesar de tantos elementos fantásticos, vulgares supersticiones y pueriles errores, se debe el descubrimiento de muchos principios científicamente exactos.

Quizás no exista misterio más torturante y angustiante para la mente humana que el misterio de la muerte. ¿Qué sucede con los individuos una vez muertos? La respuesta del Taoísmo no está en gran desacuerdo con los resultados de la ciencia moderna. Todo ser está compuesto de materia atómicamente divisible y de energías y fuerzas que ningún instrumento puede medir: materia y fuerzas por las que nace y vive el universo infinito y eterno, en el que se desarrolla el Tao y son, por ello, el Tao mismo. Con la muerte la materia retorna a la materia, la energía a la energía, para emanar de nuevo nuevas existencias eternamente.

Por eso se desarrolla una eterna transformación en el cosmos, y esta transformación es el Tao, cuya fuerza arrastra las cosas de impulso en impulso, de estado en estado, eternamente.

Transformación es una palabra clave dentro del Taoísmo. Todo en la vida es un constante proceso de transformación. Los seres humanos nos alimentamos y del proceso de transformación del alimento, por ejemplo, obtenemos energía necesaria para vivir. Los Taoístas practicantes solían retirarse del mundo para poder llevar a cabo sus estudios y de este retiro y de esta observación se derivan las prácticas que llegan a nuestros días sin grandes modificaciones después de aproximadamente ocho mil años de transmisión oral y mental.

El resurgimiento del Taoísmo, en términos de las prácticas, se da con la creación de las Escuelas del Norte y del Sur. La Corriente del Norte, o escuela Quanzhen, tuvo

como patriarca a Wang Chongyang (1112-1170) quien se hizo monje y estudió el Tao muy tardíamente, en 1159. Tuvo siete discípulos principales, llamados los Siete Sabios de la Corriente del Norte. Estos siete sabios crearon cada uno su propia escuela, pero nada prueba esta distinción entre las siete escuelas e incluso se conoce bastante mal el origen de la escuela del Norte.

Los adeptos de la escuela del Norte observan una ascesis rigurosa y preconizan el celibato.

Lü Chuyang el antepasado legendario de las corrientes de la alquimia interior, transmitió su doctrina a Liu Hai-chan, el cual la transmitió a Zhang Boduan considerado como el patriarca de la escuela del Sur. Zhang Boduan fue también un maestro budista zen. Desde el comienzo de los Song (alrededor del siglo X), el budismo zen y el taoísmo de la alquimia interior mantuvieron estrechas relaciones.

Mientras que la Corriente del Norte preconizaba en principio el cultivo individual, la Corriente del Sur utiliza las técnicas sexuales practicadas con un(a) compañero(a).

Es de la Escuela del Sur de donde surge el linaje de maestros que, mediante la tradición oral, han transmitido las prácticas de meditación y curación que empiezan a ser conocidas en Occidente desde aproximadamente 1973 en que el Maestro Mantak Chia empieza a dar cursos en Nueva York. Invitado por médicos norteamericanos a colaborar en una investigación sobre los efectos de la meditación en el proceso de curación, el Maestro Chia llega a Nueva York y al poco tiempo empieza a enseñar la Síntesis Esotérica del Tao Chino. Desde entonces, el Maestro Chia, uno de los pocos herederos vivientes de las secretas prácticas taoístas ha ofrecido sin reservas a sus alumnos todo cuanto estos puedan digerir y aprovechar en su desarrollo.

Las prácticas desarrolladas por los taoístas son fórmulas destiladas para alcanzar diferentes metas que básicamente tienen que ver con la salud y la longevidad.

Durante más de cinco mil años, los maestros taoístas investigaron y desarrollaron varias formas de obtener efectos tan deseables como una larga vida y felicidad. Algunos métodos externos usaban la "píldora de la inmortalidad", pociones mágicas, cristales, esencia de cristal, esencia floral, piedras preciosas, etc. Los más altos maestros Taoístas se dieron cuenta de que estos remedios solo ofrecían una ayuda limitada y además provocaban una dependencia con respecto a los materiales que usaban y que era sumamente difícil encontrar.

En su búsqueda de una fuente ilimitada de energía, pusieron su atención dentro de sí para descubrir los misterios que rodeaban su fuerza vital. En su búsqueda descubrieron un universo interno, conocido como Orbita Microcósmica o pequeño Ciclo Celestial. Este universo interno es un reflejo casi idéntico del universo exterior. Sabían que el universo exterior posee una fuerza tremenda. Sabían también que el universo interno de un ser humano podía beneficiarse de esta fuerza si ambos podían ser conectados de alguna manera.

Los maestros Taoístas razonaron que para que uno pueda conectarse con el universo exterior, uno debe primero tener control de su propio universo interno. Experimentaron este universo interno como un flujo de energía, o Chi, a través del cuerpo. La Orbita microcósmica, que corre a lo largo de la columna vertebral en forma ascendente y baja por el frente del cuerpo es el camino a través del cual fluye la esencia destilada de esta energía. Es la Orbita Microcósmica la que conecta los tres cuerpos sutiles dentro de cada ser humano -cuerpo, alma y espíritu- y los funde en última instancia en el cuerpo inmortal. Es con esta percepción que se inició el estudio de la Alquimia Interna.

Al enfocar su atención hacia la comprensión de la naturaleza y conexión entre las fuerzas del universo exterior y las fuerzas del cuerpo humano, los maestros Taoístas realizaron un descubrimiento. Cada vida que nace en forma humana se desarrolla, estructura y se halla bajo la influencia de un grupo de estrellas. Este grupo de estrellas, que incluye planetas y partículas cósmicas dentro de su configuración, controla la fuerza vital, la buena o mala fortuna y el nacimiento y muerte de un individuo.

Cada día de la vida de una persona refleja una necesidad continua de absorber energía de las estrellas y planetas y partículas cósmicas. Para explorar los patrones de energía estelar al detalle, los antiguos Taoístas desarrollaron la ciencia de la astrología a un nivel muy elevado.

Los humanos también necesitan de la energía que aporta la fuerza de la Tierra. Es esta absorción de las fuerzas de la naturaleza la que nutre el sistema nervioso, los órganos, glándulas, sentidos, alma y el espíritu de un ser humano.

Las fuerzas de la naturaleza han sido divididas por los Taoístas en tres clasificaciones:

a) La primera fuerza es llamada Fuerza Universal o Energía Celestial. Se manifiesta en la energía de todas las estrellas, planetas y galaxias. Esta vasta fuerza nutre la mente, el alma y el espíritu del individuo y todo lo demás en el universo.

b) La Fuerza de las Partículas Cósmicas o Energía del Plano Humano es la segunda fuerza de la naturaleza. Las partículas cósmicas son el resultado de la explosión de estrellas que han llegado al fin de su ciclo de vida. Las estrellas explotan en partículas muy finas que flotan en el espacio. Dado que el planeta Tierra tiene un poder magnético muy fuerte, muchas de estas partículas son atraídas aquí y flotan como polvo en la atmósfera de la Tierra.

Los taoístas creen que la carne humana se forma del polvo cósmico caído del universo. Estas partículas, o polvo,

nutren la esencia de los órganos, glándulas y sentidos humanos.

Los humanos son la más elevada manifestación de la Fuerza de las Partículas Cósmicas, reuniendo esta energía en sus cuerpos a través de la meditación y devolviéndola a su fuente primordial. El momento más activo de la fuerza cósmica es de las 3 a las 6 de la mañana.

c) Como tercera fuerza de la naturaleza, la Fuerza de la Tierra incluye la energía de plantas, animales, agua y todo evento natural del planeta. Los Taoístas observaron que las plantas y los árboles en su crecimiento progresivo están en continua extensión de sí mismos para absorber la energía necesaria para procesar su alimento. Al estirarse hacia el sol, las estrellas y las partículas cósmicas arriba, las plantas y los árboles usan la Fuerza Universal para su sostén y crecimiento. Los animales, a su vez, consumen la vegetación, aprovechando de esta manera la energía cósmica. Juntas estas tres fuerzas representan las energías del Cielo, los Humanos y la Tierra, trabajando en armonía para sostener la existencia.

Sin conciencia alguna de esta fuerza y sin ninguna práctica, los humanos automáticamente reciben una mínima cantidad de estas fuerzas de vida en forma natural. Esto es particularmente cierto de la Fuerza de la Tierra que provee de energía Yin y Yang (Energía Universal cargada positiva y negativamente) a todos los órganos, glándulas y sentidos. También provee nutrición y enriquece a los órganos sexuales y la energía sexual de los humanos. Puesto que normalmente no recibimos fuerza vital en forma directa de las Fuerzas Universal, de las Partículas Cósmicas y de la Tierra, debemos depender en gran medida de la vegetación, los animales y minerales derivados de la Fuerza de la Tierra. Ellos predigieren la Fuerza Universal, absorbiéndola ellos mismos en forma directa y eficiente.

Los humanos absorben usualmente estas tres fuerzas principales con el movimiento de la Tierra en su órbita de 365 días a través del Universo. A través de la práctica de la Órbita Microcósmica y la Fusión de los Cinco

Elementos, los humanos pueden aprender sobre e interactuar con la fuente original de todo poder. Pueden incrementar su habilidad para absorber y transformar esta fuerza directamente y con facilidad, eliminando su dependencia de las plantas y animales que la convierten para ellos.

Los Taoístas clasifican todas las cosas del Universo haciendo que las Energías Universal, Cósmica y de la Tierra correspondan a "cinco Elementos", "cinco fases" o "cinco fuerzas interactivas" de la naturaleza. Cada fuerza se compone de y es controlada por los Cinco Elementos de tierra, metal, fuego, madera y agua.

Los Taoístas creen que el alma y el espíritu vienen de las estrellas y en última instancia deben retornar a ellas para encontrar sus orígenes. Para hacerlo, uno debe primero juntar y refinar las energías del alma y el espíritu hasta que sean tan puras como las estrellas y, eventualmente, tan puras como la Fuerza Original. Este es el camino para alcanzar la unidad con el Tao. El primer paso es refinar la fuerza internamente mediante la práctica de desligarse de las cosas terrenales. Esto ayuda a romper los vínculos que nos atan a este mundo. El segundo paso es atraer las fuerzas de los planetas para enriquecer nuestra fuerza interna propia. Esto nos da poder espiritual en la forma de energía a ser utilizada como combustible para viajar a los planetas, las constelaciones (especialmente la Osa Mayor) y finalmente a la Estrella del Norte, que apunta hacia el Cielo. Los Taoístas se refieren a este proceso de absorción, transformación y combinación de nuestra alma y las energías espirituales como "matrimonio con la Fuerza", lo cual significa que purificamos nuestras energías para fundirlas con las fuerzas estelares.

2. TECNICAS DE MEDITACION Y CURACION

Para establecer contacto entre y obtener control sobre los universos internos y externos, los Taoístas desarrollaron las prácticas de la Orbita Microcósmica y de la Fusión de los Cinco Elementos. Ambos ejercicios empiezan con la comprensión de las dinámicas del universo, la tierra y el cuerpo humano con respecto a sus relaciones con los Cinco Elementos.

Las prácticas de la Orbita Microcósmica y la Fusión marcan el inicio de la disciplina taoísta de la Alquimia Interna. Están enfocadas en la interacción y fusión de los cinco elementos y sus correspondencias y su transformación en un todo armónico de energía de alta calidad. Durante este proceso, la esencia de la fuerza vital energética que se encuentra en los órganos, glándulas y sentidos es transformada, purificada, condensada y combinada con la Energía Universal. La nueva forma de energía que emerge a través de este proceso puede efectuar cambios positivos en el cuerpo humano.

Para efectuar cambios positivos en el cuerpo humano, los taoístas primero enfocaron los aspectos negativos o debilidades para transformarlos en fuerzas. Las debilidades son descubiertas a través de centrarse en lo que se conoce como fuerzas "controladoras" de los Cinco Elementos. Esto significa estudiar los efectos de los cinco elementos sobre cada uno de los demás.

Al estudiar el hígado, por ejemplo, se descubrió que su energía puede ser contrarrestada o controlada por la energía de los pulmones. La energía del hígado está asociada con el planeta Júpiter y el elemento madera; la energía de los pulmones está asociada con el planeta Venus y con el elemento metal. Esta es una de las relaciones que constituyen el Ciclo de Control (ver figura 1.) en el cual el elemento metal controla al elemento madera y los pulmones controlan al hígado. De manera similar, la energía de los riñones, asociada con el planeta Mercurio y el elemento

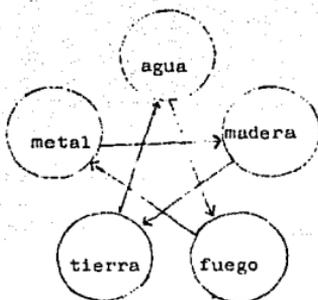


Figura 1.

agua, pueden ser contrarrestados por la energía del corazón. Los cinco elementos tienen una fuerza "controladora" (o que contrarresta).

La interacción de los dos elementos de agua y fuego es fácilmente comprensible. El calor del fuego puede evaporar el agua, por ende controlarla. Si esto es cierto, entonces lo contrario es también cierto - el fuego puede ser controlado por el elemento agua. El agua puede extinguir el fuego. Los Taoístas consideran la interacción de los cinco elementos como dos ciclos distintos existentes en la naturaleza- el Ciclo Creativo y el Ciclo Controlador (o Ciclo Destructivo). Ambos son igualmente importantes para preservar la vida pero necesitan estar balanceados y controlados si las cosas han de fluir suavemente. Ambos ciclos ayudan a determinar cuál de nuestros órganos es débil y cuál fuerte. Han estudiado en profundidad este proceso en la práctica de la Fusión, empezando por el Ciclo de Control y las emociones negativas en Fusión I.

El usar las meditaciones de la Orbita Microcósmica y la Fusión I ayudan a abrir un camino para que la energía fluya a través del cuerpo y para crear un balance interno. Las fórmulas de la Fusión I proveen de un grado de equilibrio creativo y de control.

Las emociones negativas asociadas con cada órgano, y por ende con cada elemento, son extraídas de los órganos

durante la práctica de la Fusión para ser transformadas en energía neutral, balanceando así la "atmósfera" de las energías totales del cuerpo. Esta energía neutral puede ser mezclada con energías positivas que también residen en los órganos, y ser transformada en energía pura de fuerza vital. Los Taoístas tienen un dicho: "La arena roja refinada se vuelve plata". Esto quiere decir que si se funden las diferentes clases de energía emocional, formarán un todo armónico. sin embargo, la energía no refinada y "no fusionada" tendrá la calidad de la arena, dispersa e incapaz de permanecer unida.

El Tao Curativo es un práctico sistema de auto-desarrollo que permite al individuo completar una evolución armoniosa tanto de lo físico como de los planos mentales y espirituales.

A través de una serie de antiguos ejercicios chinos de meditación y trabajo con energía interna, el practicante aprende a incrementar su energía física, liberar la tensión, mejorar su salud, practicar la autodefensa y alcanzar la habilidad para curarse a sí mismo y a otros. En el proceso de crear una base de salud sólida y bienestar físico, se genera también el fundamento para desarrollar el propio potencial espiritual.

Al tiempo que se aprende a absorber las energías naturales del sol, la luna, la tierra y las estrellas, se alcanza un nivel de conciencia en el cual se desarrolla y nutre un cuerpo espiritual sólido. El objetivo último de la práctica del Tao es trascender los límites de lo físico a través del desarrollo del alma y del espíritu en el hombre.

A continuación se describen brevemente las diferentes prácticas Taoístas:

NIVEL INTRODUCTORIO I - Despertando la Energía Curativa

- La Órbita Microcósmica
- La Sonrisa Interior
- Los Sonidos Curativos
- Auto-Masaje Chi

La Orbita Microc6smica despierta y circula la energfa curativa de las energfas universal, c6smica y de la Tierra-Chi- a trav6s de los principales canales de acupuntura para dar poder al cuerpo.

La Sonrisa Interior, poderosa t6cnica de relajaci6n que ensefia c6mo ponerse en contacto con los 6rganos internos.

Los Seis Sonidos Curativos, serie de movimientos y vocalizaciones sencillas que producen un efecto refrescante en los 6rganos.

Auto-Masaje Chi, m6todo de auto-curaci6n que utiliza la propia energfa para fortalecer y rejuvenecer los 6rganos de los sentidos, dientes y 6rganos internos.

NIVEL INTRODUCTORIO II - Desarrollo del Poder Interno

- Fusi6n de los Cinco Elementos I

Esta meditaci6n maneja principalmente las emociones negativas neutraliz6ndolas a trav6s de equilibrar y recalificar la energfa emocional. Se aprende c6mo los cinco elementos con sus correspondientes 6rganos, emociones y colores pueden ser experimentados, fusionados, armonizados y luego circulados a trav6s de la Orbita Microc6smica y c6mo canalizar la fuerza de las estrellas, tierra y planetas para la auto-protecci6n y la obtenci6n de poder.

- Fusi6n de los Cinco Elementos II

Esta f6rmula se enfoca en la generaci6n de valores espirituales, apertura de los ocho canales especiales y el equilibrio y control de la energfa incrementada que acompaafia este nivel de trabajo. Se abren primero los Canales de Empuje que corren por el centro del cuerpo. Posteriormente los Canales Cintur6n que giran alrededor de todo el cuerpo para fortalecer el campo del aura y proveer una forma de auto-defensa psiquica.

- Fusión de los Cinco Elementos III

Este curso completa las fórmulas de fusión al preceder a "alambrar" el cuerpo y limpiar el aura, incluyendo ahora los meridianos positivos y negativos en brazos y piernas, varias rutas espirales y numerosas combinaciones de caminos energéticos.

- Amor Curativo

Esta antigua práctica taoísta conserva y transforma la energía sexual a través de su circulación en la Orbitsa Microcósmica, revigorizando y rejuveneciendo las funciones corporales vitales. Además de mejorar la salud física a través de la prevención de la pérdida indiscriminada de esta preciosa fuerza bio-química, esta práctica incrementa la satisfacción sexual para alcanzar el mayor éxtasis, profundizando el nivel orgásmico y enseñando el intercambio de energía vital con la pareja.

NIVEL INTRODUCTORIO III - El Camino a la Salud Radiante

- Kung Fu de Energía Curativa - Chi Kung de Energía Cómica y Kung Fu de Cinco Dedos

Técnicas que utilizan los puntos de acupuntura para activar y abrir los meridianos del cuerpo. Se aprende a usar la energía cósmica para curar.

- Chi Nei Tsang

Este método para curar con las manos opera en los cinco principales sistemas del cuerpo: vascular, linfático, nervioso, tendones-músculos y meridianos de acupuntura. Es un procedimiento de masaje preciso que puede ser usado para contrarrestar la enfermedad y promover el rejuvenecimiento, equilibrio y bienestar físico.

NIVEL INTERMEDIO - El Tao Inmortal - Los Fundamentos de la Práctica Espiritual

- Kan & Li: Iluminación Menor

Esta fórmula consiste en literalmente vaporizar la energía sexual convirtiéndola en energía de fuerza vital (Chi) con objeto de alimentar el alma o cuerpo energético. La transferencia de energía sexual a todo el cuerpo y el cerebro empieza con esta práctica.

- Kan & Li: Iluminación Mayor

En este nivel, la mezcla, transformación y armonización de la energía tiene lugar en el plexo solar. La amplitud en aumento del poder se debe al hecho de que esta fórmula no solo extrae energías Yin y Yang de dentro del cuerpo sino también obtiene poder directamente del Cielo y la Tierra y añade los poderes elementales a los del propio cuerpo.

- Kan & Li: Iluminación Máxima

Esta fórmula, en la que el poder Yin y Yang se mezcla en un centro de energía más elevado, ayuda a invertir el proceso de envejecimiento a través de reestablecer la glándula del timo e incrementar la inmunidad natural. Esto significa que la energía curativa es irradiada desde un punto más poderoso en el cuerpo, proporcionando grandes beneficios a los cuerpos físico y etéreo.

NIVEL AVANZADO - El Reino del Alma y el Espíritu

- Sellando los Cinco Sentidos
- Congreso del Cielo y la Tierra
- Reunión del Cielo y el Hombre

Todas las prácticas descritas arriba, a excepción de las de Nivel Avanzado, son enseñadas por el Maestro Mantak Chía, así como por más de 100 instructores certificados en el mundo. La profundización en la discusión sobre las prácticas de meditación excede por completo el objetivo del presente trabajo. Para mayor información, pueden consultarse los textos del Maestro Chía 21, 22, 23 y 24.

a) LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS

Vivimos en un mundo lleno de constante negatividad y de las emociones negativas surgidas de ella. La contaminación, las sustancias tóxicas, los estimulantes, los hábitos alimenticios inapropiados y espectáculos de entretenimiento generadores de ansiedad (como las películas de horror) contribuyen todos a un sueño intranquilo e incluso a las pesadillas. Al no lograr un sueño profundo y reparador nos mantenemos en los niveles Beta y Alpha de las ondas del sueño. No podemos alcanzar el nivel Delta, durante el cual, según los taoístas, podemos conectarnos con la Mente Universal y obtener valiosa información para nuestras vidas.

Los Sonidos Curativos comprenden el método más sencillo y simple para aclarar la mente de las emociones negativas. Cuando se practica por la noche, antes de dormir, nos librarnos de las emociones que afectan negativamente nuestro estado de vigilia. Al librarnos de las emociones negativas, estas ya no tienen poder sobre nosotros.

El enojo y el odio son dos emociones particularmente difíciles de manejar porque, en los momentos de mayor quietud, pueden multiplicarse con extrema facilidad. Aprender a transformar el enojo en bondad, el odio en amor, el miedo en gentileza, la tristeza en valor, la preocupación en apertura; todas estas transformaciones pueden ser alcanzadas a través de la práctica de los Seis Sonidos Curativos.

Los Taoístas plantean que los órganos principales del cuerpo son el asiento de la energía emocional tanto positiva como negativa. En cada uno de los cinco órganos -pulmones, riñones, hígado, corazón y bazo, se alojan emociones particulares, emociones "positivas" y sus emociones "negativas" complementarias, no contrarias. La noción de "positivo" y "negativo" se basa en una consideración funcional, no moralista. Positivo será todo aquello que ayude al individuo a alcanzar sus objetivos y negativo aquello que lo obstaculice. En Occidente solemos pensar en términos de contrarios, por ejemplo, lo opuesto a la tristeza sería la alegría, pero en el pensamiento Taoísta, los pares son complementarios; así, en el ejemplo de la tristeza, el complemento será el valor-donde hay valor, no puede alojarse la tristeza.

A través de la minuciosa y paciente observación de los maestros taoístas, estos descubrieron qué emociones están relacionadas con cada órgano, así como las relaciones con los cinco elementos, las estaciones del año, las direcciones, planetas, colores, sabores, olores y animales. (Ver cuadros 1 y 2)

Utilizando una analogía moderna podemos darnos cuenta de la enorme importancia de cuidar y limpiar nuestros órganos. En Occidente privilegiamos el aspecto intelectual de nuestro ser. El cerebro tiene primacía por sobre los órganos, así como el intelecto sobre las emociones. Los Taoístas consideran sin embargo que para lograr la armonía en nuestro ser debe existir una mente armoniosa, es decir, una relación armoniosa entre intelecto y emociones. Si comparamos el cerebro con una computadora, los órganos corresponderían a los programas. Para que la computadora funcione adecuadamente, necesita que los programas funcionen bien. Si los programas tienen fallas, aún cuando la computadora funcione bien, el resultado no será exitoso. Los programas son los que contienen la información con la que trabaja la computadora. De la misma manera, el cerebro recibe la información que mandan los órganos y esta información son las emociones.

CUADRO DE CORRESPONDENCIA DE LOS ORGANOS Y SUS DISTINTAS MODALIDADES

MODALIDAD	P U L M O N E S		R I Ñ O N E S		H I G A D O	
EMOCION	Tristeza Peña Depresión	Rectitud Valentía	Miedo Susto Stress	Gentileza Edo. de alerta	Enojo Ira	Bondad
COLOR	Gris	Blanco Brillante	Azul Oscuro	Azul Claro	Verde Oscuro	Verde Claro
OLOR	Rancio	Puro Fresco	Fétido a orina	Fresco	Picante	Dulce
SONIDO	Bajo, sin fuerza	Fuerte Firme	Agudo Penetrante	Murmullo Suave	Fuerte	Melo- dioso
SENSACION	Sin energía	Elevada	Apretada	Relajada	Dolor Aspereza	Nutri- dora
SABOR	Salado	Satisfactorio	Salado	Suave a miel	Amargo	Dulce
DIRECCION	Oeste		Norte		Este	
ELEMENTO	Metal		Agua		Madera	
ESTACION	Otoño		Invierno		Primavera	
ANIMAL	Tigre blanco		Ciervo		Tortuga verde	

CUADRO 1

MODALIDAD	CORAZON		BAZO	
EMOCION	Arrogancia Impaciencia Crueldad	Amor Gozo Respeto	Preocupacion Ansiedad	Apertura Justicia
COLOR	Rojo Oscuro	Rojo Claro	Café	Amarillo dorado
OLOR	Penetrante Quemado	Incienso Aromático	Acido	Limpio Seco
SONIDO	Ruidoso Irregular	Profundo Estable	Trémulo	Claro Suave
SENSACION	Irritante	Estabilidad Protectora	Incierta	Equilibrio Estable
SABOR	Acido	Satisfac- torio	Agrio	Suave
DIRECCION	Sur		Centro	
ELEMENTO	Fuego		Tierra	
ESTACION	Verano		Verano Indio	

ANIMAL

Faisán rojo

Fénix dorado

Otra manera de ver la importancia de los órganos es considerando que, si el cerebro deja de trabajar, el cuerpo entra en estado de coma pero sigue vivo. Si alguno de los cinco órganos deja de funcionar, el resultado es la muerte.

Solemos decir de una persona que "tiene coraje" o celos, o tristeza, o cualquier otra emoción, pero desde el punto de vista taoísta, es en realidad la emoción la que nos tiene a nosotros. Generalmente cuando estamos enojados o deprimidos no somos dueños de nuestros actos. Actuamos impulsados por la emoción, es decir, reaccionamos, no respondemos. Nuestra acción no es más que una re-acción, disparada por la emoción, más que una respuesta conciente y voluntaria.

Es por ello que para el Taoísmo es de fundamental importancia, antes que cualquier otra cosa, limpiar las emociones negativas. Esta limpieza se basa en la transformación, no en el desechar. En algunas formas de terapia se alienta a las personas a echar fuera su enojo, a expresar sus emociones sin traba. Generalmente lo que sucede es que simplemente la arrojamos a otra persona, quien a su vez se la echa a otra y así sucesivamente. La energía negativa del enojo se va aventando de aquí para allá pero no cambia.

La forma de limpiar los órganos a través de los Seis Sonidos Curativos es similar a separar la basura orgánica e inorgánica para reciclar y hacer composta. Al comer el plátano, por ejemplo, arrojamos la cáscara porque no podemos digerirla directamente. Al arrojarla la convertimos en basura pero, si en vez de tirarla la utilizamos para hacer composta, este desecho se convierte en alimento para nuestro jardín, para hacer crecer nuestras plantas y obtener más plátanos.

De la misma manera, si cuando tenemos enojo en lugar de gritar o golpear, ya sea a otra persona o a un cojín, transformamos esta energía de enojo en la emoción positiva complementaria, aprovechamos así lo que de otra manera sería "basura emocional" para generar energía positiva.

Esto se puede comprobar fácilmente comparando cómo nos sentimos según la forma en que tramitemos nuestro enojo. Por lo regular, cuando estamos enojados y estallamos, gritamos y "sacamos" lo que nos molesta, hay una sensación de bienestar inmediato pero dura poco y después nos sentimos vacíos, sin energía, cansados. Con la práctica de los Sonidos, al transformar la energía obtenemos también un descanso, un relajamiento, una sensación de bienestar pero no quedamos vacíos, con ganas de dormir, sino que por el contrario, tenemos más energía, nos sentimos más despiertos.

La técnica de los Sonidos Curativos es tan sencilla que incluso podría parecer simplista. Se basa en el principio de la resonancia. De la misma manera que para limpiar un tapete lo sacudimos para extraer el polvo, los Taoístas desarrollaron esta fórmula para sacudir los órganos para liberar las impurezas. De la misma manera que al golpear un diapazón, otro diapazón colocado a cierta distancia y que sea de la misma frecuencia empieza a vibrar, los órganos responden a una frecuencia de resonancia, un sonido que los hace vibrar, liberando así todo lo sucio.

Descubrieron que cada sonido responde a una frecuencia particular y que al emitir el sonido, el órgano puede ser sacudido internamente. La práctica se realiza sentados en una silla, con la columna erguida, las manos descansando sobre los muslos, las palmas hacia arriba y el cuerpo relajado. Para cada órgano, se emite un sonido diferente, repitiéndose en series de tres y utilizando la respiración para sacar la energía negativa al exhalar, transformar la energía visualizando una niebla del color particular del órgano que, brillante y clara entra con la inhalación para llenar el espacio que acabamos de desocupar en el órgano.

Es de fundamental importancia que cada vez que se sacude el órgano para liberar las impurezas y sacarlas mediante la exhalación, inmediatamente se vuelva a llenar el órgano en la exhalación, ya que, al igual que un recipiente que limpiamos de basura, si no lo llenamos con lo bueno, la basura se volverá a acumular en él.

Los cuadros se refieren a experiencias personales, que se pueden sentir diferentes según sea las percepciones visuales, auditivas y kinestésicas personales. Sin embargo en lo que se refiere a las emociones, la experiencia es sumamente parecida para todas las personas.

La práctica de los Sonidos se recomienda por la mañana, como parte de la rutina de aseo personal. Es posible realizarla simplemente emitiendo los sonidos y con la intención, sin necesidad de las posturas, por ejemplo al estar tomando un regaderazo.

Especialmente importante es hacerla por la noche, justo antes de ir a dormir, para limpiar las emociones del día y lograr un sueño más profundo y reparador.

También es posible utilizar los sonidos en cualquier momento del día, como al ir manejando, sin necesidad de las posturas, o en circunstancias en que deseamos transformar una emoción particular en el momento.

La práctica como tal se realiza en la forma que a continuación se detalla:

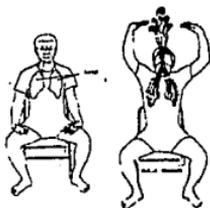
1. Pulmones

Se inicia la práctica con los pulmones, ya que son la puerta de entrada del Chi (aire, energía).

Sentarse al borde de una silla, con la espalda erguida, el cuerpo relajado, los pies firmemente en contacto con la tierra, las palmas hacia arriba descansando sobre los muslos.

Respirar, consciente de los pulmones, especialmente al exhalar, buscando oler, percibir el olor de los pulmones. Establecer contacto con cualquier sensación de humo, ceniza, gris oscuro, depresión, pena o tristeza.

Inhalar elevando los brazos, girando las manos a la altura de los ojos de manera que las palmas queden hacia el techo. Los codos se mantienen redondeados sin jalar demasiado los brazos ni elevar los hombros.



Al tiempo que se elevan los brazos, lentamente, inhalando, se abren los ojos. Una vez que los brazos están hacia arriba, se inicia la exhalación mediante el sonido SSSSSSSS, sintiendo la vibración desde los pulmones y consciente de que se está expulsando toda la impureza en ellos.

Al terminar, se cierran los ojos, se bajan los brazos suavemente a la postura inicial, al tiempo que se inhala un aire fresco, visualizando una niebla blanca, brillante, llena de valor y rectitud.

2. Riñones

Iniciar con la postura básica (sentado al borde de una silla, espalda recta, manos sobre los muslos). Tomar conciencia de los riñones. Conectar oídos y riñones, como si fuera una sola sensación. Escuchar los riñones. Detectar cualquier sensación de humedad excesiva, azul oscuro, casi negro, frío casi helado o temor o miedo. Contactar con cualquiera de estas impurezas.

Inhalar, llevando los brazos hacia el frente, inclinando la espalda hacia adelante y rodeando las rodillas con las manos entrelazadas. Estirar los brazos y empujar la espalda hacia atrás de manera que se curve un poco en el área de los riñones, de manera de ejercer presión sobre ellos para "exprimirlos". Elevar la barbilla y exhalar emitiendo el sonido WOOOOOO. como si se estuviera apagando una vela.



Al terminar de exhalar, se cierran los ojos y se regresa a la postura inicial, al tiempo que se inhala una niebla azul clara como el cielo, llena de gentileza.

3. Hígado

Desde la postura básica, mirar el hígado, conectar ojos e hígado. Tomar conciencia de cualquier sensación de humedad como madera podrida, un verde oscuro, sucio, enojo, celos o envidia.

Inhalar abriendo los brazos hacia los lados elevándolos hasta entrelazar las manos arriba, girando las palmas de manera que apunten hacia el techo. Inclinarsé ligeramente hacia la izquierda de manera de sentir un tirón suave en el hígado.

Exhalar haciendo el sonido SHHHHH, visualizando la impureza saliendo desde el hígado.

Al terminar, cerrar los ojos, bajar los brazos con mucha suavidad, como si fueran las alas de un ave, al tiempo que se inhala una niebla verde claro, como las hojas recién salidas en la primavera, llena de bondad.



4. Corazón

Desde la postura básica, contactar con el latido del corazón, doblando la lengua hacia arriba hasta sentir un latido en ella. Consciente del latido en el corazón y la lengua, detectar cualquier sensación de fuego excesivo, rojo oscuro, impaciencia, arrogancia, prisa, crueldad.

Inhalar, elevando los brazos igual que en el sonido del hígado, pero inclinando hacia la derecha para dar más espacio al corazón. Exhalar con ojos abiertos haciendo el sonido JAAAAAA, expulsando la impureza desde el corazón.

Cerrar los ojos, bajando los brazos e inhalando una niebla roja clara, llena de amor y gozo.



5. Bazo

Contactar con el bazo, en la postura básica, consciente de cualquier sensación de tierra seca, constricción, ansiedad, preocupación, angustia, inquietud o café oscuro.

Inhalar, abriendo los ojos, llevando los dedos índices a la parte inferior izquierda de las costillas, presionando con los dedos, mientras se empuja a la vez con la espalda. Exhalar, haciendo el sonido JUUUU (gutural), expulsando la impureza desde el bazo.

Inhalar, con ojos cerrados y regresando a la posición inicial, visualizando una niebla amarillo-dorada, llena de apertura, justicia y equidad.

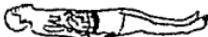


6. Triple Calentador

El triple calentador se refiere a los tres centros de energía del cuerpo: la sección superior (cerebro, corazón y pulmones), que es caliente; la media (hígado, riñones, estómago, páncreas y bazo), que es tibia; y la sección inferior (intestinos, vejiga y órganos sexuales) que es fría. El sonido sirve para equilibrar la temperatura de los tres niveles. También funciona con el sistema nervioso, por lo que ayuda a reducir el stress.

Acostado boca arriba, con los ojos cerrados, los brazos a los lados, palmas hacia arriba. Se respira profundamente, llenando primero el abdomen bajo, luego el medio, pecho y cabeza.

Se exhala haciendo el sonido JIIII, imaginando que un gran rodillo nos recorre desde la punta de la cabeza hacia abajo, dejándonos planos y ligeros.



3. DEFINICION DE TERMINOS

Si bien no se encuentra en los textos taoístas una definición en sí del concepto de ego, podemos decir que para el taoísmo, ego es la parte cuya base es la certeza de que el mundo y la realidad son aquello que percibimos a través de nuestros sentidos. Debido a la limitación de éstos, nos percibimos como separados, no somos capaces de reconocer la unión de todas las cosas. El ego podría ser entendido como mediador entre la información que entra de fuera y la conciencia. El ego es lo que, en teoría, debería unir la conciencia y el cuerpo. Sin embargo, lo que sucede comunmente es que el ego se identifica con la conciencia y así se convierte en el yo. Esto es lo que los taoístas llaman yin y yang condicionados.

La terminología del yin y el yang son elemento primordial en la fundación del lenguaje de la alquimia espiritual taoísta. Contienen varios niveles de interpretación, tal como lo mundano y lo celestial, lo adquirido y lo primario, la mente humana y la mente del Tao. Estos pares se refieren a la dicotomía en el ser humano. misma que puede ser resuelta con la práctica del Taoísmo.

La mentalidad humana es considerada como carente de estabilidad y sujeta al condicionamiento adquirido. La mente del Tao, por otra parte, se refiere a la Conciencia Real Primordial. La mentalidad humana está bajo la influencia del pensamiento y la emoción relacionados con los objetos. La mente del Tao está a tono con la verdadera realidad.

Consideran los taoístas que desde el momento de nacer estamos en contacto con la Conciencia Primordial (que sería el equivalente de Inconsciente en el psicoanálisis) y que al llegar a la pubertad, hemos adquirido un condicionamiento mundano que empaña y obstruye este contacto anterior.

La mente humana, lo yin condicionado, está limitada a la percepción sensorial, y por lo tanto es parcial. La mente humana está sujeta a pensamientos arbitrarios, fácilmente seducida por lo externo, generalmente dispersa, inestable e inquieta, dada a producir ilusiones.

Algunos hábitos, cierto tipo de condicionamiento son útiles y necesarios para la vida cotidiana; es cuando estos hábitos se apoderan por completo de la vida del individuo, privándolo de su autonomía y poder de decisión que los Taoístas lo consideran como algo indeseable, que aprisiona un potencial mayor.

La mente del Tao es amplia y luminosa; donde reina hay pa y libertad. Todo es integrado. La mente del Tao está asociada con el yang celestial, en contraste con la mente humana que está asociada con lo mundano. La mente del Tao se refiere a la Conciencia Real Primordial, está sintonizada con la verdadera realidad. Es brillante, sutil y difícil de ver.

La mente humana y la mente del Tao no son realmente entidades separadas. sino diferentes niveles del potencial total de conciencia. La relación deseable entre la mente humana y la mente del Tao, lo mundano y lo celestial, yin y yang, es una de subordinación de la primera con respecto a la segunda. La tendencia a pensar que la conciencia condicionada es la mente real es considerada por el Taoísmo como confundir al amo con el sirviente. Es por ello que la clásica expresión "Vaciar la mente y llenar el vientre" es tan utilizada y se refiere al cultivo de lo esencial mediante la práctica espiritual.

Podríamos decir que la mente humana, lo yin condicionado es el equivalente del ego que se diferencia del ser, yo o "self", esencia original que en el Taoísmo sería el yang primordial, yang celestial o mente del Tao.

Con respecto al término Inconsciente, lo que plantea el Taoísmo es una Conciencia Real Primordial, de la que

todos participamos en un principio. No se menciona nunca el término inconsciente, sino que se describe el proceso mediante el cual la mente humana va apegándose más y más a lo mundano, lo condicionado, obstruyendo así el contacto con la conciencia real primordial.

Energía es la fuerza que tiene la capacidad de generar trabajo, de hacer, actuar, transformar. El Taoísmo distingue diferentes grados de energía:

Chi - Energía en sentido general en el plano humano; la energía contenida en el cuerpo para que pueda continuar la vida. En el sentido de calidad existen treinta y seis tipos de Chi que tienen que ver con el mantenimiento de la vida (diferentes tipos de chi para órganos, glándulas, tejidos, médula, etc.)

Jing - Energía totalmente diferente que tiene que ver con la capacidad de crear y procrear. Sinónimo de vitalidad, de la cual la energía sexual es sólo una expresión; creatividad.

Shien - Energía que puede ser llamada también energía espiritual (de diferente frecuencia).

Estos tres tipos de energía son diferentes niveles de la misma energía, de la misma manera que el agua puede presentarse en forma de vapor, líquido o hielo sin dejar de ser siempre el mismo elemento.

La idea fundamental es que toda energía es transformable. En el contexto Taoísta la expresión más elevada sería la transformación de las energías en Shien (energía espiritual).

4. OBJETIVOS

El Tao Curativo es un sistema práctico de auto-desarrollo que permite al individuo completar una evolución armoniosa de lo físico, lo mental y lo espiritual y alcanzar la independencia espiritual.

A través de una serie de antiguos ejercicios chinos de meditación y energía interna, el practicante aprende a incrementar su energía física, relajar la tensión, mejorar su salud y obtener la habilidad para curarse a sí mismo y a otros. En el proceso de creación de una base sólida de salud y bienestar en el cuerpo físico se da también una base para el desarrollo de una independencia espiritual. Al aprender a aprovechar las energías naturales del sol, la luna la tierra y las estrellas, se alcanza un nivel de conciencia en el cual se desarrolla y nutre un sólido cuerpo espiritual.

La meta final de la práctica del Tao es la trascendencia de los límites físicos a través del desarrollo del alma y el espíritu dentro del ser humano.

El objetivo específico de la práctica de los Seis Sonidos Curativos es mejorar la digestión, reducir el stress, reducir el insomnio y los dolores de cabeza y aumentar la vitalidad a medida que el flujo de Chi a través de los órganos es mayor.

Los problemas emocionales, la contaminación, el estrés, la mala alimentación o el ejercicio excesivo pueden causar sobrecalentamiento y enfermedad en los órganos. Los sonidos enfrían y limpian los órganos vitales, produciendo tranquilidad, mejor salud y fortaleza.

IV

EMPLEO DE LA TECNICA TAOISTA - LOS SEIS SONIDOS CURATIVOS- EN EL MANEJO PSICOTERAPEUTICO Y EN EL PROCESO PSICO- ANALITICO

1. MARCO REFERENCIAL

A medida que avanzo en mi experiencia como psicoterapeuta y psicoanalista, me resulta cada vez más difícil concebir un enfoque ortodoxo, único, para abordar la problemática de mis pacientes. Por el contrario, cada vez me es más clara la necesidad de disponer de más y mejores instrumentos y herramientas para colaborar con el proceso de crecimiento de quienes me consultan.

Como se planteó en el primer capítulo, no resulta fácil establecer, en la práctica, una frontera clara entre lo que sería un proceso psicoterapéutico y un psicoanálisis propiamente tal. Considero que en cada caso, hay momentos en que el paciente no está en contacto con un yo realmente fuerte que sea capaz de confrontarse a sí mismo y se permita abandonar sus defensas en aras de un insight profundo. Son momentos en que requerimos del arte terapéutico para saber qué tipo de apoyo requiere de nosotros. En otros casos, un paciente que no parece capaz de cursar con éxito un proceso más radical y profundo como es el psicoanálisis logra hacer frente a oscuras zonas de su personalidad inconsciente a través del uso de instrumentos como la interpretación y la confrontación.

En todo caso, no es el objetivo del presente trabajo el deslindar qué tipo de terapia se utiliza en cada caso sino intentar ofrecer un abordaje distinto y eficaz en un proceso de crecimiento que en adelante puede ser entendido como terapia psicoanalítica.

Mi formación como psicoanalista en la escuela de Erich Fromm me ha proporcionado una base sólida en el manejo del psicoanálisis como terapia. Gracias a las aportaciones de Fromm, con su aguda y profunda revisión de conceptos fundamentales de la teoría psicoanalítica, su importante inclusión de la perspectiva social y las modificaciones a la técnica y práctica del psicoanálisis, me ha sido posible ejercer un psicoanálisis más flexible, de alcances más profundos, donde la persona no deja de ser persona para convertirse en una abstracción teórica o un conjunto de síntomas. El psicoanálisis después de Fromm o a partir de Fromm, me compromete a ser sujeto activo frente a otro ser humano que, al igual que yo, está inmerso en una problemática social, política y económica específica. Al estar sentada de frente a él (o ella) se da la posibilidad de un encuentro humano más auténtico, de lograr esa comunicación de centro a centro de que Fromm nos habla. Esta es para mí quizá el aspecto práctico y técnico más trascendente e importante del psicoanálisis en Fromm. El solo hecho de colocarse de frente al paciente y no a sus espaldas mientras él yace en un diván, da todo un espacio tanto simbólico como concreto de relación terapéutica donde no se pierde lo humano ni se establecen jerarquías ficticias.

Lo central para mí es ser, de la manera más impersonal posible (impersonal en el sentido de persona-máscara), un vehículo para todas aquellas formas de ayuda que sea posible ofrecer a una persona en el proceso de conocerse a sí misma. Mi objetivo es convertirme en acompañante en el camino hacia lo desconocido y, consciente de que lo desconocido a veces es terrorífico, tener a mi alcance las armas para ayudar a mi paciente a hacerle frente de una manera menos amenazante.

Concibiendo el proceso de psicoterapia psicoanalítica como un trabajo de escultura donde la esencia de la obra está ya dada debajo de todo el material en exceso que la

cubre y sólo hay que remover este sobrante para que surja el ser auténtico, el trabajo del terapeuta puede ser visto como el del que está ahí para ayudar a quitar todo lo que estorba, tapa, oculta u obstaculiza. Las herramientas psicoanalíticas buscan, así, detectar y señalar las defensas con el fin de que puedan ser superadas, señalar cuanto acto fallido, fantasía inconsciente o rasgo de carácter estén actuando como obstáculos hacia una expresión más íntegra del ser. Sin embargo, estas herramientas no son suficientes ante corazas rígidas o bloques afectivos serenos.

En este sentido, me ha sido de gran ayuda el incorporar el enfoque de la terapia bio-energética en tanto método para observar el lenguaje corporal de los pacientes. No sólo es una rica fuente de información para ahondar en la comprensión de la problemática individual sino que permite al paciente, a través de señalamientos sobre gestos y posturas, tomar conciencia de contradicciones entre lo que dice y lo que siente, la manera en que se defiende, la imagen que desea proyectar, etc.

El problema específico que intento abordar es el de cómo lograr que el paciente se dé cuenta de que siente y de qué es lo que siente. Considero que esta es la clave para un verdadero auto-conocimiento. Estoy de acuerdo con Lowen cuando dice que el cuerpo no miente. En un proceso psicoanalítico ortodoxo se corre el riesgo de reforzar y perpetuar la intelectualización como mecanismo de defensa, de quedarse en el nivel intelectual donde "todo está bajo control". Un proceso que busque una toma de conciencia auténtica debe, por tanto, empezar por lo corporal. Ser consciente significa estar en contacto directo e inmediato en el aquí y ahora de lo que acontece en mi cuerpo, de cómo responde y reacciona en cada momento. Sólo así puedo confiar en que no me miento a mí mismo, de que no escapo de mi realidad.

El psicoanálisis le da poca importancia al cuerpo, pero ¿dónde ocurre todo, sentimientos, emociones, bloques energéticos, si no en el cuerpo? La terapia bio-energética se aboca específicamente al cuerpo, a sus comunicaciones a través de posturas, a sus bloqueos, a su complejión y tono muscular, pero carece de una base sólida como la del psicoanálisis, que le permita profundizar en los procesos inconscientes.

En lo particular, me apoyo en las aportaciones de la terapia bio-energética para la observación del lenguaje corporal y, en algunas ocasiones, para sugerir a los pacientes modificaciones posturales o en la respiración en un momento dado durante la sesión en que es evidente que un afecto está a punto de salir y el paciente lo está reteniendo a través de oprimir la zona del plexo solar o de contener la respiración. Estas actitudes corporales de defensa son casi siempre inconscientes y el simple hecho de señalarlas o de indicar al paciente que un cambio de postura o una respiración más libre le beneficiarán permite que este dé expresión a la emoción contenida. Entonces es posible elaborar el contenido más profundo.

Dado que no poseo el entrenamiento para dirigir los ejercicios bio-energéticos con los pacientes y puesto que, ante todo, busco conservar el encuadre psicoanalítico, he optado por sugerir a los pacientes, cuando se requiere y es posible, que hagan un proceso paralelo de masaje terapéutico. Durante la experiencia del masaje, la persona en terapia obtiene varios beneficios. El más obvio e inmediato es el de un relajamiento físico que produce mayor bienestar. Con menos tensión nerviosa y angustia, le es más fácil asociar libremente y bajar un poco más las defensas.

El objetivo principal del masaje terapéutico es el de localizar y liberar los nudos de energía que, por lo general contienen imágenes y recuerdos más o menos traumáticos, ya sea del pasado remoto o reciente. Al liberar estos nudos, surgen de pronto dichos recuerdos a la conciencia de la persona con la correspondiente descarga afectiva. Posterior-

mente, es posible elaborar estas experiencias en la sesión de psicoterapia, estableciendo las conexiones y los puentes con el material que se ha venido trabajando. Generalmente, la experiencia del dolor físico que lleva a la recuperación de un recuerdo y la consiguiente descarga afectiva resulta de gran impacto para el paciente, pues además las imágenes y recuerdos que así se producen son mucho más poderosos e intensos que los que normalmente se producen a través de la asociación libre.

Fue este el caso de una paciente que tenía cinco años de estar en psicoanálisis conmigo. Desde las primeras sesiones observé, y en su oportunidad se lo hice notar, que entraba siempre como arrastrando los pies, con la cabeza gacha y la espalda inclinada hacia el frente. A pesar de ser tan joven, 26 años, con esta postura daba la impresión de ser una vieja que cargaba el mundo sobre sus espaldas. Tuvimos ocasión de trabajar en esto varias sesiones a lo largo de su proceso pero no se daba ningún cambio significativo. Cursando ya el quinto año del análisis, en forma totalmente circunstancial, la paciente recibió un masaje profesional. La observación inmediata de la terapeuta que le daba el masaje fue la de una joroba en la espalda, a la altura de entre la primera y la cuarta vértebra dorsal. Era claro que había ahí una "bola" de energía atorada. El área por supuesto era muy dolorosa y llevó mucho tiempo de masaje bajarla sólo un poco. Sin embargo, ese poco permitió a la paciente tener una imagen de su infancia, un recuerdo en el que estaba con su madre y que le permitió ver claramente cómo seguía "cargando" a la madre.

El caso anterior es ejemplo claro de cómo una interpretación, por correcta que sea, no es suficiente cuando literamente, hay una carga en la espalda. El contenido simbólico de la carga era clara para la paciente pero la energía acumulada en su espalda era real y necesitaba de atención directa para ser liberada.

Otro beneficio de la terapia de masaje es el de proporcionar al paciente un contacto piel a piel. Sabemos que es muy frecuente en las personas que eventualmente desarrollan una neurosis el que hayan carecido del contacto corporal materno cariñoso y cálido que tan necesario es en la formación de un yo saludable. Estas personas se aíslan del mundo, empezando, desde luego, por lo físico, no permitiendo ningún contacto cercano con los demás. Así, el masaje al principio resulta un tanto amenazante pero, en manos de un terapeuta experto, poco a poco el paciente es capaz de soltarse y entregarse cada vez más profundamente a la experiencia. Esto constituye una ayuda sutil pero poderosa en el camino hacia una apertura gozosa y creativa al mundo.

El apoyo de una terapia de masaje como proceso paralelo al del psicoanálisis, en muchos casos es lo ideal, pero las limitaciones económicas, de tiempo o de cualquier otra índole, no siempre permiten que se lleve a cabo. Sigue entonces siendo necesario contar con instrumentos que permitan al analista dar a su paciente una ayuda más eficaz en el manejo de sus emociones. Yo he encontrado dicha ayuda en la técnica de los Seis Sonidos Curativos.

Cuando empecé a participar en los talleres de introducción a las prácticas taoístas, tuve oportunidad de observar el poderoso efecto que la práctica de los sonidos curativos ejerce sobre las emociones. Casi siempre había alguna o varias personas que, después de repetir el ejercicio unas cuantas veces, tenían una experiencia catártica intensa, ya fuera a través de llanto o incluso accesos de vómito. Para la mayoría de las personas, aunque la experiencia no fuera tan fuerte, sí les resultaba en una sensación más clara de determinadas emociones, según comentaban después de la práctica.

Este instrumento, aparentemente simplista pero efectivo demostraba ser poderoso cuando aún personas muy escépticas tenían experiencias que las impactaban. Fue el caso, por ejemplo, de un hombre que acudió al taller sólo porque su esposa le insistió que fuera. De entrada nos hizo saber que él no

estaba muy convencido de la seriedad de las prácticas que estábamos realizando. Sin embargo, el segundo día, después de repetir el ejercicio de los sonidos curativos, al terminar el segundo sonido del hígado, de pronto irrumpió en un llanto lleno de sollozos que duró un buen rato. Según compartió después, al estar limpiando el enojo que constantemente sentía pudo contactar con una profunda tristeza. Tiempo después, su esposano comentó que había seguido practicando los sonidos y que su carácter se había vuelto más amable y accesible, a diferencia de antes que estaba irritable y fácilmente irascible la mayor parte del tiempo.

Tanto las experiencias de otras personas durante los talleres y las prácticas en grupo como mi propia experiencia de trabajo con los sonidos curativos me llevó a concebir la idea de incorporar esta técnica a mi trabajo como psicoterapeuta y psicoanalista y hoy, a más de un año de estar utilizándola, compruebo que resulta de gran ayuda como forma de trabajar más fácil y rápidamente con las emociones. No sólo se ahorra tiempo en el proceso para acceder a ellas sino que proporciona un método para liberar y transformar la energía. Así el paciente puede liberarse más fácilmente de energía emocional negativa que lo obstaculiza en el logro de sus objetivos y además aprende a contactar directamente con sus virtudes, su energía positiva, lo mejor y más esencial de sí mismo.

A continuación presentaré algunos ejemplos del uso de los Sonidos Curativos en el contexto de la sesión psicoterapéutica, así como de la forma en que los pacientes pueden utilizarlos por su cuenta como apoyo al proceso de terapia.

2. VIÑETAS CLINICAS

De la gama de emociones que podemos experimentar, la del hígado es probablemente la más difícil de manejar. En la jerga popular, cuando hacemos un coraje decimos que "nos hierve el hígado"; justamente, la energía negativa del hígado puede sentirse como "punzante", "caliente", "dolorosa", como "la madera podrida". Las molestias del hígado y vesícula biliar, su órgano asociado, son frecuentes entre quienes tienen un carácter irascible e intolerante.

Su manejo es difícil generalmente porque la tendencia es reprimirlo o suprimirlo, guardárnoslo, ya sea porque "es de mala educación" expresarlo o porque nos resulta amenazante, peligroso. En la primera instancia, la energía negativa se acumula en el hígado con lo cual ocurren dos posibles efectos perjudiciales; uno es que la basura acumulada, es decir, el enojo, la rabia o el odio inconscientes pueden generar un cáncer; el otro es que se crea un patrón, un círculo vicioso donde el hígado está tan lleno de enojo que el individuo ya no puede reaccionar de otra manera y por ende, todo es motivo de enojo.

En el caso de que la tendencia sea a sacar el enojo indiscriminadamente, por lo regular lo que se hace es depositarlo en los demás a través de gritos, agresividad e incluso violencia verbal o física. De esta manera no nos quedamos con la basura sino que se la echamos a quienes están cerca de nosotros. La basura no cambió en esencia, sólo cambió de lugar. En el caso de una relación de pareja o familiar, el enojo se convierte en una bola de ping pong que va y viene pero nunca se resuelve.

Existen hoy gran cantidad de terapias y encuentros, talleres de fin de semana que provocan explosiones catárticas, que en el mejor de los casos brindan un alivio momentáneo y en ocasiones menos afortunadas, provocan crisis delicadas por la falta de un manejo profesional y un seguimiento adecuado. Esta es, en mi opinión, solo otra manera de "tirar basura".

No es el caso de todos los talleres que están disponibles actualmente, pero por desgracia con el auge del movimiento New Age (Nueva Era) es más fácil encontrarse con "facilitadores" carentes de experiencia y ética que están más interesados en el aspecto comercial que conscientes de lo delicado que es el despertar energías que no se sabe cómo manejar.

En este sentido considero que un buen psicoanálisis siempre es incomparablemente superior como proceso auténtico cuando se busca un cambio radical y para ayudar en él, concretamente en un manejo creativo y productivo de las emociones, la técnica de los Sonidos Curativos resulta de lo más eficiente.

¿Qué hacer pues con el enojo? ¿Cómo liberarnos de él sin convertirlo en basura? ¿Cómo aprender a expresarlo sin que resulte en una explosión violenta y peligrosa para uno mismo y los demás cuando ya no es posible seguirlo conteniendo? La clave está en la transformación de la energía en su complemento de bondad. El siguiente es un ejemplo de cómo se puede trabajar con un enojo añejo a través de un proceso psicoanalítico y el apoyo de los Sonidos.

Se trata de un joven de 29 años, a quien llamaremos Mario, quien inició tratamiento psicoanalítico hace dos años. Su deseo de psicoanalizarse surgía de un estado constante de ansiedad y el sentirse estancado en áreas importantes de su vida. Habiendo estudiado ingeniería civil y terminado la carrera hacía tres años, no lograba aún titularse, lo cual no solo le generaba una gran angustia sino que le impedía aspirar a un trabajo mejor remunerado, ya que como pasante el sueldo era significativamente más bajo. Además del agobio económico ya dado, se saboteaba constantemente su deseo consciente de vivir independiente ya que había contraído fuertes deudas a través de la tarjeta de crédito.

Por otro lado, también durante los últimos tres años, se encontraba involucrado con una mujer que "jugaba con él"; lo rechazaba, tenía relaciones con otros hombres, lo humillaba y luego, cuando él intentaba alejarse, lo volvía a buscar. Se sentía preso de una debilidad que lo llevaba, una y otra

vez, a terminar teniendo relaciones sexuales después de cada pleito. Decía no soportarla y al mismo tiempo, no podía alejarse de ella.

Este estado de angustia había llegado a ser tan severo que Mario empezó a fantasear con la idea de quitarse la vida aventándose al metro. Fue en medio de su desesperación que decidió acudir a tratamiento.

De su infancia sabemos que es el octavo de doce hermanos, de padre alcohólico y violento y madre en extremo pasiva y manipuladora. Sus recuerdos de esa época hablan todos del terror en que vivía la familia ante la tiranía del padre, a quien en opinión de Mario, sólo le interesaban sus hijos para que le sirvieran y no le dieran lata. La madre carecía de la voluntad o la fuerza para defenderlos, presa ella misma de una impotencia que en dos ocasiones la llevó a intentar el suicidio.

Lo que Mario experimenta ante el recuerdo de su padre, muerto hace más de 10 años, es una profunda rabia. Sin embargo, el tono afectivo permanente es de depresión e impotencia. De su padre habla sólo al principio del tratamiento como parte del contexto biográfico y luego no vuelve a mencionarlo.

Durante el primer año de análisis presenta pocos sueños pero entre ellos, dos son de importancia no sólo por su contenido simbólico sino por su carácter de recurrentes. En el primer sueño, hay un toro de lidia que está a punto de embestir a una mujer. Él se siente aterrorizado. En algunos casos, él se encuentra salvando a la mujer y luego siendo atacado por el toro. En otros, la mujer no aparece y él es atacado por el toro. Al final busca huir, ya sea en corrales o en el campo.

En sus asociaciones, el toro es un animal agresivo, peligroso, que puede causar daño. Representa al macho, es la imagen del padre. De la mujer dice que es la madre a la que trata de librar del toro (padre) pero él se queda con el problema.

Debido a las fuertes defensas de tipo intelectual del paciente, no fue posible trabajar el sueño más a fondo. Lo primero que asoció con respecto al sueño era que representaba su temor a "entrarle al toro por los cuernos" y, efectivamente, se quedó con esta interpretación.

El segundo sueño recurrente es con un tigre que, o bien lo persigue, o bien solo lo acecha. Nunca es realmente atacado por él pero le provocaba temor y lo obliga a desviar su camino en el intento de huir de él. En una ocasión busca refugio en una cabaña donde encuentra a la hermana mayor quien le da de comer.

Basada en los sueños y el material de que se dispone, es posible intentar una comprensión más profunda de la dinámica inconsciente de Mario, estableciendo la siguiente hipótesis. El sueño del toro habla de temores homosexuales profundamente inconscientes, de una enorme dificultad para identificarse con la figura masculina a la que vive como bestial, agresiva y destructiva, buscando refugio en lo femenino que sin embargo no provee tampoco una ayuda ni una presencia sólida y confiable en su vida.

Durante la etapa que va de los 8 a los 14 años, Mario participa con mucha frecuencia en juegos sexuales, tanto con los hermanos varones como con amigos, que van desde las caricias manuales hasta el fellatio y la penetración. En la actualidad, sostiene una vida sexual activa con C., la mujer antes mencionada pero, a pesar de que según Mario, esta relación es básicamente sexual y satisfactoria en ese nivel, se masturba con frecuencia.

El sueño del tigre se refiere también a su deseo/temor de identificarse con la fuerza de lo masculino, pero, aunque el tigre nunca lo ataca y ni siquiera se muestra feroz, Mario invariablemente lo rehuye y busca refugio en el mundo materno.

De acuerdo a esta hipótesis, Mario necesita establecer contacto con su propia violencia, integrar internamente la fuerza de lo masculino como algo productivo, familiarizarse con su propia fuerza dándose cuenta de que puede canalizarla

de manera creativa y saludable hacia sus propios fines. Al aceptar su parte instintiva, lograría superar esa escisión interna que lo vuelve inseguro, impotente, que le impide concretar y materializar sus proyectos; dejar de ser el niño aterrado ante el padre destructivo, que espera ser salvado por la madre, reconciliar sus resentimientos y limpiarse de la culpa que lo agobia y lo obliga a someterse a la madre manipuladora.

Técnicamente, de acuerdo a la hipótesis anterior, el primer paso es ayudar a Mario a superar el miedo a sentir su enojo. A través del trabajo con los sueños y demás material durante la sesión, no logramos pasar del nivel intelectual donde Mario concluye casi siempre diciendo "Sé que tengo miedo pero ¿a qué?" Y la pregunta queda flotando en el aire hasta disiparse por falta de seguimiento. Es entonces cuando decido utilizar los Sonidos.

Fue durante una sesión en que Mario habló todo el tiempo de lo molesto que se sentía con su jefe por un desacuerdo en el trabajo que le sugerí que, al llegar a su casa, hiciera esta práctica. Llevaba varios días con insomnio así que le indiqué que con esta sencilla técnica de respiración podría relajarse y dormir mejor, además que le serviría para "ventilar" su enojo. Pasaron varias sesiones sin que intentara el ejercicio. Aunque decía que sí, siempre había una buena razón para no hacerlo.

No volví a sugerirle el ejercicio, pues no me parece adecuado insistir en algo que evidentemente tiene que ver con resistencias que es preferible analizar. De cualquier manera, aproximadamente dos meses después de mi sugerencia, Mario comentó espontáneamente que había puesto en práctica los sonidos y se había sentido muy sorprendido por la experiencia.

Sucedió que había ido a visitar a una vecinos de la infancia a quienes consideraba menos preparados y de menor clase social. Se encontró con que ambos hermanos habían mejorado su situación económica en forma significativa gra-

cias a un negocio que habían emprendido con gran éxito. De regreso a su casa, Mario se sintió muy molesto y para combatir el malestar que sentía, aunque no sabía por qué, recordó la práctica de los sonidos y se puso a hacerlos. Con sorpresa se dió cuenta, después de realizar varias veces el sonido del hígado, que su molestia era la envidia que había experimentado, el coraje de que quienes él consideraba inferiores estuvieran en mucho mejores condiciones.

A partir de ahí, Mario trabajó en forma más o menos regular con los sonidos. En una ocasión llegó a sesión quejándose de dolor de estómago, que resultó en realidad ser un dolor en el hígado. Durante la sesión salió a relucir una vez más que se sentía muy enojado por un problema que había tenido con un amigo. Al tomar conciencia de que su dolor era expresión de enojo, pudo trabajar el porqué del mismo. Al terminar, sugerí que realizáramos juntos el sonido del hígado. Cuando Mario se fue, riéndose comentó "Ya se me quitó el dolor".

Poco a poco, el tema del enojo permitió un trabajo más de fondo y productivo, no sólo por la posibilidad de acercarnos a las raíces más profundas sino por el desarrollo de una capacidad cada vez mayor por parte de Mario para sentir y expresar su enojo conscientemente. Empezó a ser capaz de mostrarlo aún en relación conmigo, como cuando en una ocasión me reclamó airadamente que contestara el teléfono durante el transcurso de su sesión.

Al cabo de dos años de análisis, Mario ha logrado permitirse tomar conciencia de su agresividad latente y habla más libremente de sus fantasías de golpear al padre, simbolizado a veces en la persona del chofer del transporte colectivo o cualquier otro extraño que le haga enojar. Es importante señalar que las fantasías hasta ahora se han limitado a la expresión verbal y que Mario muestra una mayor fortaleza yoica que lo preserva de un peligroso acting out.

Prueba de lo anterior es un episodio reciente en que Mario se vió involucrado en un accidente automovilístico

que, por fortuna no tuvo mayores consecuencias. En una glocieta sumamente transitada su autó golpeó, o fue golpeado, por otro auto. El daño fue mínimo pero la discusión con el dueño del otro auto sobre quién tenía la culpa estuvo a punto de terminar en violencia física, cuando el otro hombre se quitó el saco e invitó a Mario a decidir la situación a golpes. Según el propio Mario, en otro momento no hubiera dudado en "romperse la madre" con el otro pero se contuvo, orilló su auto y mientras esperaban al ajustador, Mario se puso a hacer sonidos curativos, con lo cual se sintió aliviado y sumamente orgulloso de sí mismo.

Este es un caso donde podemos ver no sólo el manejo de la técnica durante la sesión sino su potencial de uso por parte del paciente tanto como práctica de relajación en general como en tanto herramienta a utilizar en caso de emergencia.

Quiero ahora referirme a otro beneficio que he encontrado en el uso de los sonidos en la terapia, beneficio que tiene que ver con el terapeuta más que con el paciente. A pesar de que estamos familiarizados con los fenómenos de la transferencia y contratransferencia, no se habla en ningún texto que yo conozca de los riesgos que como terapeutas corremos a nivel energético.

Aunque nuestro contacto con el paciente no es directamente físico, al estar en íntima interacción con él, al estar realizando una labor que busca precisamente movilizar energía emocional, estamos expuestos a que esa energía negativa entre en nosotros. Cada vez que un paciente está tocando una emoción intensa y no la libera, el terapeuta recibe esa energía. Si esto sucede en forma inconsciente, el terapeuta sale de cada sesión de trabajo con más y más carga y sin posibilidad de liberarse de ella. En el peor de los casos, el terapeuta enferma debido a toda esta energía enferma no procesada. No es casual que sea en esta profesión donde se da el índice más elevado de problemas cardíacos, hepáticos y similares.

En mi propia experiencia como psicoterapeuta, empecé a tomar conciencia de cómo mi capacidad para empatizar con el estado emocional de mis pacientes me puede llevar en ocasiones a sentir por ellos. Cuando el paciente está enfrentando una situación dolorosa, sea de tristeza, enojo o cualquier otra emoción negativa, y no es capaz de sentirla plenamente y darle expresión, soy yo misma quien, al final de la sesión, quedo con una carga emocional que no me pertenece. Al empezar a trabajar con mi propia energía, pude distinguir con mayor claridad mis propios afectos de los del paciente y con ello, a protegerme y evitar el ser la depositaria de dichas energías.

El siguiente caso es un ejemplo de cómo una energía emocional intensa del paciente puede de pronto invadir al terapeuta. Se trata de una mujer de casi 50 años, a quien llamaré Dolores. Dolores inició su tratamiento hace dos años a raíz de un estado de depresión agudo. Sentía que la vida no le gustaba, que todo lo que le gustaba le hacía daño. Experimentaba una profunda decepción ante un mundo que vivía como carente de valores y de amor.

Dolores nació en el seno de una familia de buena posición económica e ideas aristocráticas. Siendo la primera hija y nieta, desde su nacimiento fue el centro de atención de los adultos, principalmente del padre que "era mi adoración". A los dos años, cuando empieza a dar sus primeros pasos se le detecta una luxación severa en la cadera por lo que desde ese momento vive como una inválida, enyesada desde el torax.

Pasa gran parte de su infancia sola e imposibilitada para moverse y creando un mundo de fantasías que hasta la fecha le genera problemas en su relación con el mundo. Desde muy niña muestra un talento natural para la seducción. Su belleza física y una precoz madurez sexual le crean grandes conflictos. Desde los 11 años, las tías la acusan de provocar a sus maridos y Dolores pasa a ser "la puta".

Creciendo bajo el peso de este estigma, se casa a la edad de 20 años con el prototipo materno de "príncipe azul, para no ser la perdición". Tres años después, frustrada en su femineidad y en sus ideales intenta suicidarse con una sobredosis de somníferos. Inicia entonces una carrera de tratamientos psiquiátricos con tres diferentes médicos a lo largo de 9 años.

Al iniciar tratamiento conmigo está aún sufriendo por la separación de su segundo marido ocurrida 6 meses antes. Su primer sueño de análisis gira en torno a su necesidad de seguir buscando la aprobación del padre, quien murió hace muchos años. Sus asociaciones se refieren todas a cómo quería ser la niña de los ojos de papá, debido a lo cual a la fecha sigue actuando el papel de niña bonita e indefensa para obtener lo que desea de sus jefes.

El sueño habla también de una actitud promiscua inconsciente, de una actitud hipersexual de la cual no quiere tomar conciencia. Es este punto, que surge a lo largo de diferentes sesiones, el que invariablemente se topa con una fuerte resistencia. Dolores, por lo general amable y sonriente, se llena de indignación ante la mera posibilidad de ser vista como seductora.

Trabajando sobre el por qué de su indignación, al ser confrontada con su enojo, Dolores se transforma en una niña indefensa y asustada, y expresa su temor a tener que enfrentar "algo horrible".

Un día llega a sesión nerviosa, sumamente alterada. Refiere que estando en un centro comercial con su hija, de pronto tuvo un momento de ausencia, que su hija le preguntó qué le pasaba y ella no recordaba nada pero que su hija se veía muy asustada y le dijo que (Dolores) se había quedado con la mirada fija en un punto lejano y que en su mirada había algo que la había asustado. Se queda en silencio y en efecto, en su mirada hay terror. Le pregunto qué está pasando, qué es lo que ve. Dice que no sabe, que tiene mucho miedo. De pronto grita y salta en su asiento. Está verdaderamente aterrorizada. Lo peor es que yo en ese mo-

mento también lo estoy. No es exactamente que me haya asustado por lo que está sucediendo sino que en el momento en que ella brinca, siento como una avalancha de energía de terror que de pronto me invade. En ese momento me siento junto a ella y con firmeza le indico que realicemos el sonido de los riñones. Dolores está tan fuera de sí que al principio no logra una respiración coordinada. Mientras tanto, yo estoy respirando y contactando profundamente con un lago de energía azul clara en mis riñones, llenandome más y más con cada inhalación de gentileza y suavidad. Con esta energía pongo mis manos sobre los riñones de Dolores tratando de transmitirle esta sensación de bienestar y después de repetir el ejercicio unas cuantas veces más, Dolores se recupera y podría decirse que "vuelve en sí".

Ya más dueña de sí, le pregunto si se le presentó alguna imagen, si vió algo que desatara su miedo. Refiere entonces que vió un espejo. En ese momento no logra ver nada más. Le pido que recuerde la imagen del espejo, que trate de ver si hay algo más. Dice que tiene miedo. La reaseguro, diciéndole que ella está bien, que está aquí conmigo, que puede asomarse a ese espejo. Más tranquila, se concentra en la imagen y de pronto empieza a ver toda la escena. Se trata de un recuerdo de ella en su cama, a los cuatro años. Está con la sirvienta. Hay unas velas prendidas y el espejo es el de su armario en el que se reflejan las velas. No hay nada más en el recuerdo que explique su miedo pero siente que en ese recuerdo hay algo muy importante que debe descubrir.

La imagen del espejo se convierte en el hilo conductor de la terapia. A fuerza de trabajar con este recuerdo, Dolores recupera muchos otros de su infancia, ligados todos con su sexualidad. Recuerda cómo en su invalidez, lograba un frotamiento masturbatorio que le brindaba gran placer, el hecho de que pasaba la mayor parte del día sola o con la sirvienta, las fiestas de sus padres y la manera dura y fría en que la trataba su madre.

Del por qué de su terror con relación al espejo, al principio solo logra identificarlo con el diablo. No es que lo vea, ni que la sirvienta que ve en la imagen le cuente historias de terror. Siente que es algo que tiene que ver con el diablo. Finalmente, muchas sesiones después de estar trabajando con este material, Dolores recuerda que desde su cama se ve la cama de sus padres. Ella dormía en una habitación contigua y la puerta siempre estaba abierta. Recuerda haber sido despertada en ocasiones por los gemidos de la madre cuando se encontraba haciendo el amor con el padre. En su recuerdo esto la excitaba. Ahora recuerda también cómo todavía de vez en cuando se masturba con imágenes del padre y su enorme odio a la madre-rival que presentaba una imagen muy contraria a la apasionada mujer que en las noches, hacía el amor con el padre de Dolores.

Su madre era sumamente religiosa y constantemente le decía que se la iba a llevar el diablo por ser niña mala. Más adelante recuerda otra escena donde ella está jugando con el padre en la cama. El padre tiene el cierre del pantalón abierto y aparentemente, invita a Dolores a jugar con su pene. En ese momento entra la madre y los sorprende. Desde entonces, la trata mal y le pega. Es cuando empieza a ser la "niña mala que se va a ir al infierno".

Hasta este momento en el tratamiento, la única ocasión en que trabajamos con sonidos curativos fue la ya relatada. Es a partir de la imagen surgida en el momento de realizar el sonido del riñón que sobrevienen los recuerdos que permiten avanzar hacia lo profundo de su inconsciente y empezar a entender la problemática de Dolores.

Aproximadamente después de diez meses de tratamiento, Dolores está contenta con su vida. Ha logrado iniciar su propio negocio, una vez que se dió cuenta de que no necesitaba depender de figuras paternas para desarrollarse. Empieza a ser capaz de aceptar su exuberante sexualidad como un don natural en vez de como una maldición.

Al estar trabajando la relación con el padre, Dolores pudo ir asumiendo su sexualidad con menos culpa, a la vez que empezó a desidealizar la figura del padre adorado, dándose cuenta a través de varios recuerdos y de pláticas con las hermanas que su padre había sostenido con ellas juegos sexuales cuando eran pequeñas.

En una de esas sesiones empezó refiriéndose al hecho de que no había estado practicando los sonidos porque, francamente, no le había parecido útiles pero que, de dos semanas a la fecha se había propuesto disciplinarse y los estaba realizando todas las noches. Contó que se había sentido muy impactada cuando la noche anterior, al estar haciendo el sonido del hígado, la había sorprendido un acceso de vómito y que había vomitado fuertemente. Después continuó haciendo este sonido y nuevamente le sobrevino el vómito, al final de lo cual pasó un buen rato en un llanto reparador. Esa noche descansó profundamente y se despertó con una sensación de bienestar y ligereza nuevas en ella.

Al trabajar alrededor de este suceso, pudimos darnos cuenta de que lo que había ocurrido era una limpieza profunda, que se había liberado de una añeja sensación de asco de sí misma, de repugnancia ante la imagen introyectada de mujer sucia, puta, que la madre le había impuesto y que el medio de tías puritanas y escuelas de monjas había reforzado.

Dolores sigue trabajando y ha logrado avances importantes en el camino hacia sí misma, limpiándose de fantasías y energías que la dejan más libre para ser ella misma, en contacto más real con sus propias emociones y cada vez, con menos necesidad de refugiarse en el abstracto mundo de la fantasía.

El caso de Dolores no solo es ilustrativo de cómo la técnica de los sonidos, aunque en apariencia simplista, puede ser un poderoso aliado para liberar emociones sino también cómo puede ser usado por el terapeuta para controlar su energía y la del paciente en un momento de necesidad.

De la misma manera que Lowen plantea que de que el corazón esté abierto o cerrado depende la capacidad de una persona para amar, en el Taoísmo el que un centro energético esté abierto o cerrado marca una diferencia fundamental en que se esté en contacto con la plena potencialidad o se esté atrapado en la impotencia y la esterilidad. Según el Taoísmo, el corazón es el asiento del gozo, el respeto y la entrega. Abierto suscita honor y respeto; cerrado, produce lástima de uno mismo, incapacidad de amar, uno se siente amenazado y poco querido. El otro punto relacionado con el corazón está en la columna vertebral, a la altura de la sexta dorsal. Este punto tiene que ver con el perdón y la gratitud. Cerrado da desesperanza, melancolía y caos.

El corazón no sólo es el órgano más sensible del cuerpo, también es el que generalmente se encuentra más afectado. Reich plantea que no existe neurosis sin un trastorno de la genitalidad. Yo considero que no existe neurosis sin un trastorno del corazón.

Congruente con la concepción frommiana del amar y con el objetivo de que la terapia debe ser un intento de que el paciente recupere su plena capacidad de amar, trabajar y pensar críticamente, el trabajar con el corazón se vuelve, aquí sí, el corazón del asunto terapéutico.

Al trabajar con el sonido del corazón buscamos limpiar cualquier sensación de fuego, calor excesivo como en verano, emociones como la impaciencia, la arrogancia, la crueldad y la falta de honor y respeto. Como el órgano asociado es la lengua, la intención es contactar con la energía de amor, gozo y respeto en el corazón de manera que nuestra lengua pueda darles expresión. En el lenguaje popular, una lengua viperina es una persona que gusta de difamar, criticar, herir verbalmente a los demás. Es viperina porque la víbora al morder destila veneno y el veneno es caliente, produce la sensación de una quemadura.

Quizá el caso más ilustrativo de un profundo trastorno de corazón es el de Alejandra, quien inició tratamiento psicoanalítico a la edad de 26 años. El motivo para acudir a tratamiento era el haber terminado la relación con su novio recientemente, por lo que se sentía muy triste.

De sus recuerdos de infancia, el más importante es el del día que, teniendo ella 5 años, el padre se fue de la casa. Ella se encontraba jugando con los hermanos cuando la madre los llamó para que se despidieran de él. Aunque solía viajar con frecuencia, Alejandra recuerda que, sin saber bien a bien por qué, se dió cuenta de que el padre se iba para siempre y sintió que "algo se rompió dentro de mí".

Con el corazón roto desde tan tierna edad, Alejandra crece con una enorme carencia del afecto paterno, con una herida que se abre una y otra vez, ya que durante los siguientes años descubre no solo que el padre se ha ido con otra mujer sino que niega a sus hijos e incluso se había opuesto a que naciera Alejandra.

Como forma de defenderse, Alejandra se avoca, durante la pubertad y adolescencia, a aprender toda clase de actividades masculinas para demostrar que no necesita del hombre. Siendo ya una mujer, se involucra en relaciones con hombres que la rechazan o incluso condicionan la relación al hecho de que permanezca en secreto. Ella siente que se avergüenzan de ella, la profecía autocumplidora del corazón herido: no es digna de amor sino de lástima, no hay esperanza en la vida.

Alejandra es aquella paciente a quien me referí antes (página 126) que representaba la melancolía hecha persona. Caminaba como arrastrándose por la vida, agachada, vencida por un gran peso, el peso de su dolor y desesperanza.

El primer sueño que refiere, anterior al análisis, es considerado por ella como premonitorio. En el sueño, está en el cine con su novio, su madre y hermana. Junto a ella hay una butaca vacía. De pronto el novio se cambia de butaca junto a otra muchacha a la que empieza a hacer cariños. Triste y llorando, Alejandra sale a caminar por la calle.

Encuentra a un amigo quien le dice que también está triste porque acaban de matar a su padre. Menos de un año después de este sueño, efectivamente el novio la deja por andar con otra.

Vemos aquí claramente la profecía autocumplidora, la necesidad inconsciente de Alejandra de demostrar que los hombres siempre acaban traicionando y abandonando, su forma de castigar al padre en ella misma.

El primer sueño de análisis nos brinda elementos para entender cómo se vive Alejandra:

"Estaba yo en la parte de arriba en la calle sobre una barranca. Sentía mucha sed. Caminaba hacia una casa que sé que tenía agua potable en la parte de atrás. Iba con alguien. Hay dos personas más que están mirando hacia abajo a través de la barda de protección. Yo iba caminando rápido porque sentía sed y llevaba un pocillo en la mano. Cerca de donde están las personas había una fractura, un tramo donde no había protección. La llave estaba cerca. Yo iba rápido y no había visto que me podía caer. Justo en el momento de ir a pisar me doy cuenta. Siento miedo. Veo que la pendiente está llena de basura y en lo hondo hay agua. Siento el deseo de tirar el pocillo pero no lo hago. Luego ya paso a un lado de la fractura. No tomé agua. Le digo algo a la persona con quien estoy."

Más que una interpretación de este sueño, me planteo una serie de preguntas que me sirvan de hipótesis de trabajo.

¿Por qué se sitúa arriba de una barranca? ¿Se siente por encima de una situación?

¿Con quién va? No se relaciona, ¿está unida simbióticamente a una figura que no puede ver?

¿Quiénes son las personas que observan? ¿Los padres que contemplan una situación decadente pero no intervienen? ¿Siente que los padres no se han interesado por ella?

¿El pocillo es de barro? ¿Alude a una situación de miseria?

¿Se siente depauperada, como alguien cuya capacidad es mínima?

¿Se vive como un objeto poco valioso?

¿Por qué siente la necesidad de deshacerse del pocillo?

¿Desea abandonarse, renunciar a su capacidad de auto-satisfacción?

A pesar de ver el peligro ¿no toma conciencia de él hasta que está a punto de caer?

¿Por qué la basura? ¿Se siente como en un mundo de desecho?

¿Se refiere a la suciedad y descuido que prevalecen en su mundo?

¿Teme enfrentarse a su responsabilidad? ¿Es un deseo de renunciar a una alternativa más vital, de dejarse llevar por la inercia de caer en lo sucio, en lo bajo?

Busca soluciones mágicas, que los obstáculos desaparezcan sin que ella tenga que enfrentarlos.

¿Quién la acompaña al final?

A lo largo del análisis se revela que, en efecto, Alejandra tiene una relación simbiótica con la madre a quien inconscientemente vive como devaluada. Su sentimiento inconsciente de desprecio y vergüenza de la madre le generan culpa y esta a su vez refuerza su sometimiento.

Alejandra es una profesionista brillante, capaz y eficiente en su trabajo pero en su vida personal no se siente valiosa y tiende a involucrarse en relaciones en donde se abusa de ella.

Casi dos años después de iniciado el tratamiento, Alejandra logra independizarse de la madre y se va a vivir sola. También cambia de trabajo a un puesto de más responsabilidad y mejor remunerado. Empieza a trabajar más a fondo sus dificultades de relación y logra socializar más. Su tendencia al aislamiento se vuelve más consciente y por lo tanto, está más bajo su control.

Su carácter defensivo y arisco se ha suavizado, se ha responsabilizado de su análisis. Al cumplirse dos años del análisis sus sueños nos hablan de una salida progresiva del aislamiento. Ya no está sola sino por lo regular, rodeada de amigos y compañeros de trabajo.

A los dos años y medio, Alejandra inicia una relación de pareja con el que actualmente es su esposo. Aunque con

dificultades todavía para la entrega tanto afectiva como sexual, Alejandra permite la cercanía y el cariño de su novio. Es en esta época del análisis donde sugiero que practique los sonidos curativos. Alejandra es sumamente escéptica y al principio se ríe de mi sugerencia. A pesar de esto, sigue mi sugerencia y comenta en sesiones subsiguientes que logra sentirse más relajada después del ejercicio.

La vivencia de la relación de pareja lleva a Alejandra a trabajar más a fondo su herida en la relación con el padre y con el hombre en general. Sueño tras sueño y sesión tras sesión confronta su necesidad de comprobar que el hombre es malo y empieza a tomar conciencia de su profundo odio. Se da cuenta de que es en parte el temor a este odio destructivo lo que la lleva a aislarse como forma de protección.

Alejandra ve cada vez con mayor claridad cómo su dureza externa es en realidad una fachada tras la cual se esconde un ser vulnerable, afectuoso y tierno. La coraza de su carácter es aún muy rígida pero ya no se vive depauperada sino con una vitalidad que está luchando por ser expresada. Esto se expresa en un sueño donde está en un escenario con otras mujeres. Están bailando, felices. De pronto, ella se separa de las demás, baja del escenario y se siente en la parte del público a observar.

Alejandra es sumamente rígida en sus juicios acerca de sí misma. Empieza a permitirse ser más espontánea pero todavía necesita cerciorarse de que no está haciendo el ridículo. Una de las expresiones que más trabajo le cuesta es el llanto. Prefiere ser hosca que mostrarse cariñosa o decir una palabra de ternura.

Trabajando sobre lo anterior, llega un día a sesión con una molestia en el pecho. Es un dolor agudo en el centro del corazón que la ha venido molestando los últimos días. Al explorar las posibles causas de este dolor resulta evidente que en su interior se está librando una batalla: su necesidad de

amar está chocando contra la coraza de protección que ahora se ha vuelto más en su contra. La energía del corazón que desea tener expresión está presionando contra la dura capa de basura que aún no se ha limpiado. Sugiero aquí que trabaje con el sonido del corazón. Al realizar el sonido durante la sesión, después de unas cuantas veces, Alejandra siente un agudo dolor en el pecho, seguido de un acceso de vómito. Lucha por contenerlo, pero yo la animo a que lo permita. Después del vómito, llora con gran dolor. Al final de la sesión, el dolor ha desaparecido y Alejandra se siente muy aliviada.

El dolor en el corazón es muy profundo y toma mucho trabajo para limpiarlo. Alejandra sigue trabajando con los sonidos y también ocasionalmente toma masaje terapéutico, lo que la ha ayudado a liberar la energía acumulada en la espalda principalmente en la sexta dorsal. Actualmente, camina erguida, con un andar más sensual y libre y su rostro expresa vitalidad y gozo. En su práctica de los sonidos ha tenido otras experiencias igualmente intensas a la arriba descrita y según su propia experiencia, su corazón está más limpio y abierto. Ahora es mucho más libre para expresar su amor y se ha vuelto cariñosa y detallista.

Otro ejemplo de trabajo con sonidos dentro y fuera de psicoterapia es el caso de Irma, quien inició tratamiento hace año y medio. Irma acude a consulta porque sufre de constante dolor de cabeza en el área de la nuca y sienes. Últimamente presenta opresión en el pecho, mareos y frecuentes crisis de llanto. Se ha descartado el factor orgánico pues el EEG y exámenes médicos no han encontrado ninguna causa física a su padecimiento.

La soledad ha sido una constante en su vida. A pesar de tener cinco hermanos, no existe entre ellos una relación afectuosa; cada uno hace su vida. El padre es alcohólico y la madre pasiva. El padre considera que la madre debe atenderlo a él por encima de los hijos y no le permite que los cuide a ellos.

Desde muy pequeña, vive en una situación muy inestable. Entre los hermanos hay constantes pleitos y entre los padres golpizas e insultos. La violencia es la atmósfera habitual. Huyendo de ella, Irma se va a vivir con una tía, a la edad de 10 años. Con lo que gana ayudando a la tía se paga la escuela hasta que a los 15, terminando la secundaria, por problemas con la prima, la tía la devuelve a casa de los padres quien hasta ese momento y desde que se fue, se han desentendido de ella.

Durante los siguientes dos años, Irma vive en la casa paterna, estudiando y trabajando. El padre le cobra aún el pan que se come. La violencia sigue siendo habitual. En una ocasión, llegando Irma de la escuela encuentra a su madre tirada en el piso de la cocina sobre un charco de sangre. El padre está de pie frente a ella con una botella rota en la mano. Se ve fuera de sí. Al percatarse de la llegada de Irma la mira amenazador y le dice que no se meta y que no le diga a nadie lo que vio. Después se va a encerrar a su recámara. La madre le impide a Irma que vaya a buscar ayuda, se levanta con mucho esfuerzo. Irma le ayuda a limpiar la herida en la cabeza.

La primera vez que Irma refiere este recuerdo, muy al principio del tratamiento, lo hace con una enorme distancia afectiva. Su tono afectivo en general es, sin embargo, de tristeza y cansancio.

Cuenta Irma que de repente le pasan "cosas" que la asustan. Dichas "cosas" son sensaciones de mareo y como de que algo la jalara fuera de sí misma, como que se va. Explorando acerca de este fenómeno, empiezo a observar que cada vez que Irma experimenta una emoción intensa se angustia, mira hacia el techo, los ojos se le ponen un poco en blanco, como si estuviera a punto de desvanecerse. Es como si quisiera salirse de su cuerpo para no sentir lo que está sintiendo.

Sugiero que los dolores de cabeza son causados por su fuerte resistencia a permitirse sentir las emociones; que asimismo, los episodios de mareo y de sentir que algo la jala son un intento de huida de su cuerpo. De entrada recomiendo la práctica de los sonidos como una manera alternativa de manejar sus emociones. Sugiero también que cuando sobrevenga la sensación de "irse", concentre su atención en el ombligo y en los pies, que busque enraizarse, que permita que la energía fluya hacia la tierra en vez de hacia arriba.

Después de varias sesiones, Irma refiere que han disminuido estos síntomas y que se siente más segura pues ahora puede controlar el desvanecimiento. Practica los sonidos aunque refiere que le da miedo porque en ocasiones siente deseos de vomitar o se pone a llorar mucho.

Es necesario reiterarle una y otra vez que no va a sucederle nada malo, que sólo está limpiando sus órganos. Irma es el ejemplo más vívido que he visto de una persona que no está en su cuerpo, que tiene una cualidad etérea. Considero que el enfoque principal de la terapia debe ser ayudarla a "encarnar", a ir sintiendo poco a poco su mundo interno y darse cuenta de que no la va a destruir.

Como resultado natural de su experiencia de infancia y adolescencia, Irma es profundamente desconfiada, cerrada y aislada. Presenta una apariencia agradable, vestida con discreción y buen gusto, siempre sonriente pero con una sonrisa triste. Su resistencia es pasiva, a nada se opone abiertamente pero es evidente que no deja que nada entre de afuera.

No tiene amigas ni amigos. vive casi exclusivamente para el trabajo y en sus relaciones con el hombre, repite un patrón según el cual escoge hombres enfermos, mentirosos, infantiles e incapaces de dar. Ella vive acariciando la secreta esperanza de que F., el galán actual, va a cambiar un día y la amará y se casará con ella.

Su dificultad para recordar sueños y trabajar en un nivel simbólico hacen imposible un trabajo psicoanalítico más profundo. El enfoque del trabajo emocional es casi exclusivamente a nivel corporal.

Aproximadamente a los seis meses de terapia, estamos en sesión confrontando una inminente separación con F. cuando Irma empieza a sentir 'que se va'. Es claro que al empezar a experimentar el dolor, se asusta y se activa el mecanismo de huida, cuando quisiera escapar de su cuerpo. La ayudo a centrarse, guiando su respiración y dirigiendo su atención hacia su ombligo y los pies hasta que "regresa a su cuerpo". El constatar que cuando le sobrevienen episodios de este tipo es capaz de controlarlo la tranquilizan.

A un año de iniciado a tratamiento los dolores de cabeza y los episodios de desprendimiento han desaparecido por completo. Poco a poco Irma ha aprendido a sentir sus emociones. De la tristeza que solía ser su tono emocional habitual ha pasado a un estado más vital y alegre. Al limpiar más sus pulmones, se siente con más valor para enfrentarse a sí misma y empezar a confrontar una explosiva rabia inconsciente que hasta entonces ha actuado y vuelto contra sí misma.

Durante las últimas sesiones hemos podido trabajar su odio al padre, su resentimiento profundo con una vida que siente como injusta. Su práctica de los sonidos es regular y se apoya en ella para manejar el enojo sin que le resulte amenazante.

A pesar del tono de tristeza y melancolía que permeaba su vida anteriormente, Irma no se había dejado sentir de fondo el profundo dolor ante la situación familiar y ante su infancia de abandono y carencia. Al estar limpiando sus órganos no sólo surge el enojo sino el dolor más profundo. Irma logra ir abriéndose poco a poco en terapia. De presentar una defensa muy rígida al principio, va permitiendo de vez en cuando unas tímidas lágrimas que enjuga enseguida. Un día llega a sesión diciendo que está muy triste, que no sabe por qué. En realidad, el motivo de la tristeza es claro ya que las sesiones anteriores hemos estado hablando de la enfermedad de su padre y los trastornos de los hermanos.

Permanece callada y al rato repite que está muy triste. Es evidente que tiene deseos de llorar y que los está conteniendo. Después de un buen rato, dice que se siente muy "solita". La invito a que se permita el llanto. Se ve inquieta y asustada. Me siento junto a ella y la abrazo, al tiempo que doy masaje en pecho y espalda en los puntos donde siento atorada la energía. Irma empieza a llorar y por primera vez se deja ir, no intentando controlar los sollozos ni preocupándose porque se le corra el maquillaje. Permanecemos así un buen rato hasta que disminuye la intensidad de su llanto. Regreso a mi asiento y le sugiero que hagamos juntas el sonido de los pulmones. A la segunda vez de hacerlo, Irma empieza a reír, dice que siente burbujitas en sus pulmones. Se siente mucho mejor, aliviada y libre de la nube gris en la que se sentía envuelta. Al terminar la sesión le sugiero que dedique especial atención a los pulmones y que es probable que necesite seguir llorando todavía bastante, que se lo permita.

A este punto del tratamiento seguimos elaborando distintos aspectos del mismo material. Básicamente las emociones del enojo y la tristeza que se van alternando. Todavía se presentan períodos de depresión pero no son tan duraderos ni tan severos. No ha logrado salir por completo del aislamiento pero está haciendo esfuerzos por tener una vida social más activa y satisfactoria.

Ocurre comunmente que al estar trabajando con un órgano, la emoción que surge no es la específica de ese órgano. Por ejemplo, en el caso del hombre escéptico que comento en la página 127, al estar trabajando limpiando su hígado lo que surgió fue una profunda tristeza. En el caso de Irma también, al estar limpiando pulmones se dió paso al enojo y viceversa. Recordemos que según el Taoísmo, los cinco órganos principales están relacionados entre sí de dos maneras: una es el ciclo creativo y otra, el ciclo de control.

Sabemos entonces (cf. ps. 99 - 101) que un hígado débil puede causar exabruptos de ira e indecisión. La relación entre pulmones e hígado explica cómo un exceso de tristeza (metal) puede afectar al hígado (madera) y viceversa. La relación entre los demás órganos funciona de la misma manera: un exceso de energía negativa afecta no sólo al órgano en cuestión sino asociado. Es por ello importante que la práctica de los sonidos se realice en forma completa, con objeto de reestablecer y asegurar la armonía interna.

Asimismo, no siempre la emoción que se está experimentando es claramente identificable o única. Es más frecuente que se sienta un estado de alteración emocional que es mezcla de distintas emociones como miedo y enojo, tristeza y enojo, impaciencia y miedo, etc. Cuando durante una sesión la emoción que surge en un momento dado en un paciente es clara, aplico el sonido correspondiente, pero por lo regular sugiero a la persona que realice la práctica completa antes de dormir, para limpiar las emociones del día y para ayudar a las que están latentes como parte del proceso psicoterapéutico a salir.

Casi sobra decir que el indicar a un paciente que realice por su cuenta un ejercicio para ayudarse a sí mismo se topa con resistencias, ya que la fantasía común es que el terapeuta obrará su magia para aliviarlo. Cuando se trata de casos que presentan una fuerte tendencia hacia la dependencia, espero a que el paciente se haya fortalecido un tanto antes de indicar la práctica.

Otro inconveniente es el hecho de que culturalmente estamos acostumbrados a una actitud consumista de respuestas inmediatas y que no requieran gran esfuerzo. Solemos preferir el tomar una aspirina para aliviar pronto un dolor de cabeza que invertir unos cuantos minutos en realizar los sonidos curativos, aunque en estos casos son muy efectivos.

Dado que las energías emocionales negativas que buscamos limpiar se haya, por así decirlo, incrustadas en los órganos como capas de cochambre, es necesario trabajar constantemente y con perseverancia en la práctica de los sonidos antes de

obtener resultados palpables. Con más frecuencia, pasan dos o tres meses antes de que una persona empiece a experimentar una limpieza de sus órganos o crisis de curación como las descritas en los casos anteriores.

Existen, sin embargo, casos en los que la respuesta es dramática e inmediata, como sucedió en el caso de Angeles, una paciente que me fue referida por un colega psicoanalista con objeto de trabajar con ella exclusivamente con los sonidos como apoyo a su proceso de psicoanálisis.

Angeles había estado en tratamiento psicoanalítico con este colega por espacio de varios años, con una interrupción intermedia en la que realizó un año de terapia psicocorporal. A pesar de los avances logrados en ambos tratamientos, la paciente seguía sumida en un estado de depresión profundo.

Durante la primera sesión con Angeles le expliqué el trabajo con la energía emocional a base de los sonidos curativos y le enseñé el primer sonido que es el de los pulmones. Uno de los signos de que el sonido se está realizando en forma correcta es el eructar o bostezar después de cada exhalación, pero este resultado no siempre es inmediato. Al terminar de hacer el sonido de los pulmones por tercera vez, Angeles empezó a cructar y no paró el resto de la sesión. Al siguiente jueves, ocho días después, Angela refirió que había estado practicando los sonidos por la mañana y por la noche y que para el fin de semana, había presentado un cuadro aparentemente gripal pero consistente únicamente en una fuerte secreción nasal y constantes estornudos. Para el domingo en la noche presentó una fuerte diarrea que le duró día y medio. Estos son signos clásicos de limpieza profunda de los órganos, no sólo del pulmón sino de su órgano asociado, el intestino grueso.

La siguiente sesión trabajamos con el sonido de los ríñones. El resultado en esta ocasión fue un estado de conciencia alterado que la llevó a perder el control de su coche al ir manejando. Por fortuna no iba a mucha velocidad y el accidente no pasó de una ligera abolladura en una salpicadera. Sin embargo, al observar el efecto tan profundo que la prác-

tica parecía estar teniendo en ella, le sugerí disminuir la frecuencia con que los estaba realizando y desde luego, permitirse el espacio de descanso cuando no se sintiera bien, no solo para aprovechar más a fondo el proceso sino para evitar accidentes.

Cuando trabajamos con el hígado, se empezaron a desatar episodios de intenso coraje y un sueño sumamente impactante que le permitió por fin confrontar un enojo antiguo con la madre y que marcó un desarrollo muy productivo en su análisis. Con los subsecuentes sonidos se produjeron crisis de llanto menos intensas, además de estados de relajación más profundos y un contacto consigo misma, a través de sus órganos que la revitalizó y la hizo sentir más llena de energía.

Según supe por mi colega, unos meses después de esto Angeles está ya trabajando el cierre de su análisis que, según parece, ha sido muy exitoso.

A la fecha, sigo incorporando la técnica de los sonidos con otros pacientes, según se va dando la oportunidad. En el caso del sonido del bazo no he tenido ocasión aún de aplicarlo directamente durante una sesión pero sé, por algunos de mis pacientes, que les ha ayudado a controlar estados de ansiedad, como en el caso de Gloria, quien por su trabajo tiene que dar con frecuencia pláticas a públicos numerosos y este sonido le ha ayudado a controlar el nerviosismo común en este tipo de situaciones.

Mi intención es seguir experimentando con el empleo de esta técnica en mi práctica psicoterapéutica y dar seguimiento al presente trabajo.

CONCLUSIONES

En base a la experiencia ganada desde el inicio de mi práctica en psicoterapia y psicoanálisis y a través del presente estudio llego a las siguientes conclusiones:

- Que el límite entre psicoterapia y psicoanálisis no es en la práctica claramente discernible, puesto que con cada paciente, el terapeuta debe ser un artista en el manejo todas las técnicas e instrumentos de que disponga para ayudarlo en su proceso de crecimiento.
- Que el psicoanálisis, al no contemplar al cuerpo como parte fundamental de su enfoque terapéutico, corre el riesgo de no alcanzar la profundidad que persigue y de dejar sin resolver en forma integral los conflictos inconscientes de los analizandos.
- Que las imágenes, recuerdos, fantasías y sus emociones concomitantes no son entidades abstractas sino que tienen una base material que es la energía.
- Que dicha energía es susceptible de quedarse atorada, fijada, en los órganos y el cuerpo y por lo tanto, requiere una atención específica para liberarla.
- Que, de acuerdo a la consigna "Mente sana en cuerpo sano" un proceso psicoterapéutico psicoanalítico debe incluir dentro de su herramientas, aquellas que proporcionen al individuo medios de trabajar con su cuerpo y su energía.
- Que el empleo de una técnica ajena al psicoanálisis puede ser implementada al proceso, sin perjuicio para el proceso psicoanalítico y sí con gran beneficio para paciente y terapeuta.
- Que los sonidos curativos son una poderosa herramienta que permite tener acceso directo en forma más rápida a las emociones, abreviando el tiempo del tratamiento y ayudando en la lucha contra las resistencias.

- Que el empleo de los sonidos curativos tiene como beneficio secundario el de servir al terapeuta para limpiar y protegerse de la energía emocional que recibe de los pacientes.
- Que, asimismo, esta técnica, al ser una herramienta que el paciente puede utilizar por sí mismo sin ayuda del terapeuta, contribuye a reforzar la independencia y a disminuir la imagen del terapeuta como el ser omnipotente en el fenómeno transferencial.

BIBLIOGRAFIA

- (1) PONTALIS, J.B. y LAPLANCHE, J., "Diccionario de Psicoanálisis", Ed. Labor, Barcelona, 1983.
- (2) ETCHEGOYEN, R. Horacio, "Los Fundamentos de la Técnica Psicoanalítica", Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1988.
- (3) MOORE, Burness E. and FINE, Bernard D., "Psychoanalytic Terms and Concepts", The American Psychoanalytic Association and Yale University Press, New Haven and London, 1990.
- (4) FUNK, R., "Fromm: Vida y Obra", Ed. Paidós, Buenos Aires, 1987.
- (5) FROMM, E., "El Arte de Amar", Ed. Paidós, México, 1987.
- (6) ----- "El Lenguaje Olvidado", Librería Hachette, Buenos Aires, 1980.
- (7) ----- "Grandeza y Limitaciones del Pensamiento de Freud", Siglo XXI Editores, México, 1979.
- (8) ----- "Anatomía de la Destructividad Humana", Siglo XXI Ed., México, 1980.
- (9) ----- "El Corazón del Hombre", Fondo de Cultura Económica, México, 1983.
- (10) ----- "El Miedo a la Libertad", Ed. Paidós, Buenos Aires, 1968.
- (11) BASABE BARCALA, José, "Síntesis del Pensamiento de Fromm", Ed. Nova Terra, Barcelona, 1974.
- (12) FROMM, E., "Psicoanálisis y Religión", Ed. Pique, B. Aires, 1967.
- (13) SUZUKI, D.T. y FROMM, E., "Budismo Zen y Psicoanálisis", Fondo de Cultura Económica, México, 1992.
- (14) REICH, W., "La Función del Orgasmo", Ed. Paidós, Buenos Aires, 1987.

- (15) REICH, W., "Análisis del Carácter", Ed. Paidós, Barcelona, 1980.
- (16) LOWEN, Alexander, "Bioenergética", Ed. Diana, México, 1991.
- (17) TUCCI, Giuseppe, "Apología del Taoísmo", Ed. Kier, Buenos Aires, 1973.
- (18) GRAHAM, A.C., "Disputers of the Tao", Open Court, La Salle, Ill., 1989.
- (19) CREEL, Herrlee G., "What is Taoism?", The University of Chicago Press, Chicago & London, 1970.
- (20) BICHEN, Zhao, "Tratado de Alquimia y Medicina Taoísta", Miraguano Ediciones.
- (21) CHIA, Mantak, "Awaken Healing Energy Through the Tao", Aurora Press, Sta. Fe, N. Mexico, 1983.
- (22) ---- "Fusion of the Five Elements I", Healing Tao Books, N. York, 1989.
- (23) ---- "Cultivating Female Sexual Energy", Healing Tao Books, N. York, 1986.
- (24) ---- "Taoist Secrets of Love- Cultivating Male Sexual Energy", Aurora Press, N. York, 1984.