



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

TERAPIA PSICOCORPORAL: TRES ENFOQUES
TEORICOS

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL GRADO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGIA

P R E S E N T A :

MARIA ROSA SAURI ALPUCHE

DIRECTOR DE TESINA: LIC. ALICIA MIGONI RODRIGUEZ

MEXICO, D. F.

1994

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.

Agradecimientos

Con la profunda convicción de que todos me aportaron un granito de arena, a veces una montaña quiero manifestar mi agradecimiento y dedicar este trabajo:
A los que siempre me quieren y me apoyan: mis padres y mis hermanos.
A los que me dan amor, ánimo, confianza y seguridad en la vida: mi esposo y mi hija.

A los que me han ayudado a conocerme:

A el grupo de Omar y en especial a Eva.

A la directora del jurado:

Mtra. Ma. Fayne Esquivel Ancona

A los que comparten conmigo los mismos intereses :

Lic. Alicia Mígoni R. Mi excelente asesora

Mis revisores

Lic. Fernando Herrera G.

Lic. Ma. Eugenia Martínez C.

A los que me enseñaron nuevos caminos:

Mtra. Consuelo Arce O.

Lic. Asunción Valenzuela C.

Lic. Magdalena Varela

Lic. Manuel González O.

A las que me muestran su afecto desinteresado:

Mis amigas y compañeras de trabajo

A las que compartieron la experiencia y el proceso:

Mis compañeras del DEC.

A los que resolvieron los trámites administrativos:

Al DEC

Particularmente a la Mtra. Eva Laura G. y a la Lic. Hilda Paredes

INDICE

INTRODUCCIÓN.....	1
ANTECEDENTES.....	4
Capítulo 1. LA PSICOLOGÍA DEL CUERPO DE WILHEIM REICH	
1.1 Influencias científicas y filosóficas.....	8
1.2 Concepción del Hombre.....	10
1.3 Conceptos de Desarrollo Humano.....	11
1.4 Conceptos básicos: Principios.....	15
1.5 Conceptos básicos: Aspectos Tópicos-estructurales.....	17
1.6 Conceptos básico: Aspectos dinámicos.....	19
1.7 Conceptos básicos: Aspectos adaptativos.....	24
1.8 El punto de vista económico.....	28
1.9 Conceptos básicos: La neurosis.....	28
1.10 Modelo de Orientación Terapéutica: análisis de carácter.....	40
Capítulo 2. LA BIOENERGETICA DE ALEXANDER LOWEN	
2.1 Influencias científicas y filosóficas.....	49
2.2 Concepción del hombre.....	49
2.3 Desarrollo de la personalidad.....	51
2.4 Conceptos básicos: Principios.....	54
2.5 Conceptos básicos: Aspectos Tópico-estructurales.....	55
2.6 Conceptos básicos: Aspectos dinámicos.....	56
2.7 Conceptos básicos: Aspectos adaptativos.....	59
2.8 Aspectos económicos.....	60
2.9 Conceptos básicos: La neurosis.....	61
2.10 Modelo de Orientación Terapéutica: Bioenergética.....	66

Capítulo 3. LA TERAPIA GESTALT DE F. PERLS	
3.1 Influencias filosóficas y científicas.....	72
3.2 Concepción del hombre.....	73
3.3 El proceso de Desarrollo.....	75
3.4 Conceptos básicos: Principios.....	76
3.5 Conceptos básicos: Aspecto Tópico-estructurales.....	78
3.6 Conceptos básicos: Aspectos dinámicos.....	80
3.7 Conceptos básicos: Aspectos adaptativos.....	83
3.8 Conceptos básicos: Aspectos económicos.....	84
3.9 Conceptos básicos: La neurosis.....	86
3.10 Modelo de Orientación Terapéutica: La Terapia Gestalt.....	89
Capítulo 4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	
4.1 Análisis de los principales conceptos de W. Reich y sus principales aportaciones a la psicoterapia.....	93
4.2 Análisis de los principales conceptos de a. lowen y sus aportaciones a la psicoterapia.....	99
4.3 Análisis de los principales conceptos de F. S. Perls y sus aportaciones a la terapia.....	104
CONCLUSIONES: LA TERAPIA PSICOCORPORAL; UNA ALTERNATIVA.....	111
GLOSARIO.....	115
BIBLIOGRAFÍA.....	118

ARBOL ADENTRO

**Creció en mi frente un árbol
Creció hacia adentro,.
Sus raíces son venas,
nervios sus ramas,
sus confusos follajes pensamientos.
Tus miradas lo encienden
y sus frutos de sombra
son naranjas de sangre
son granadas de lumbre
Amanece
en la noche del cuerpo
Allá adentro, en mi frente,
el árbol habla.
Acércate ¿lo oyes?**

Octavio Paz.

INTRODUCCIÓN

Actualmente existen una gran cantidad de corrientes terapéuticas, así como de conceptos teóricos y técnicas para el tratamiento de problemas de diversa índole; entre ellos, se encuentran el fracaso escolar, la timidez excesiva, nerviosismo, tensión, depresión, ansiedad, falta de armonía marital, insomnio y una gran variedad de síntomas somáticos.

Se define al proceso psicoterapéutico como el trabajo con los fenómenos y las condiciones mentales y su corrección. Las herramientas de la profesión ponen énfasis consistente en el aspecto psicológico de la terapia (expresiones verbales, pensamientos, ideas, fantasías, sueños).. Sea el objetivo la reducción del conflicto psicológico o mejorar la autoimagen o bien reestructurar las cogniciones, las teorías y métodos tradicionales, le dan poca importancia a los fenómenos corporales en el contexto de la psicoterapia.

Problemas como obesidad, malestar psicosomático, inercia emocional, tensión crónica, falta de expresividad, dolores de cabeza, problemas sexuales y violación implican el hecho fundamental de que las experiencias dolorosas se perciben tanto física como psicológicamente.

En años recientes ha aumentado el interés por los fenómenos corporales en psicoterapia. El objetivo de este trabajo es presentar y elucidar el enfoque de tres terapias corporales profundas, que ven al cuerpo en unidad con la mente y a la persona como un todo, a través de analizar los conceptos básicos planteados por W. Reich y el desarrollo de la psicología del cuerpo; A. Lowen creador de la terapia bioenergética y F. S. Perls fundador de la terapia Gestalt.

En el primer capítulo se expondrán los fundamentos teóricos de W. Reich que fueron la raíz de donde se desprendieron las concepciones teóricas posteriores de la terapia corporal. El autor hace referencia a la unidad funcional del carácter de una persona con su actitud corporal o estructura muscular; y lo que denomina "armadura" como el conjunto de tensiones que protegen al individuo de las experiencias emocionales dolorosas. Se analizarán sus principales conceptos, el carácter, la coraza, la bioenergía, el contacto psíquico y físico; se expondrá su teoría de los instintos; la gestación del conflicto neurótico con sus respectivos mecanismos de defensa, así como su propuesta terapéutica.

En el segundo capítulo se explicará la teoría en que se fundamenta la terapia bioenergética, desarrollada por psicólogo norteamericano A. Lowen, siendo esta una terapia neoreichiana. Se hará la presentación de sus principales conceptos, tales como la energía, la conciencia, el narcisismo, el principio de la realidad, la neurosis y el conflicto psíquico; destacando el papel del "lenguaje del cuerpo" como técnica valiosa de diagnóstico.

En el tercer capítulo se describirán los postulados de la terapia Gestalt, planteados por su fundador F.S. Perls tratando aquí con especial énfasis las manifestaciones corporales. Los gestaltistas hablan de restaurar la conciencia de los fenómenos corporales, previamente ignorados, para que los individuos puedan aclarar los propósitos de la vida. Se presentarán los conceptos de el organismo como un todo, los límites del ego, la autorregulación orgánica, el concepto de polaridad, awareness y holismo.

Se considera de suma importancia hacer esta revisión teórica para efectuar un análisis de los principales conceptos que se postulan porque son el fundamento de las técnicas terapéuticas corporales; que proporcionan una herramienta más, de gran utilidad para todos los terapeutas interesados en el crecimiento y desarrollo humano. Con ello pretendemos se conozca y entienda el trabajo terapéutico de cada autor.

La razón por la cual se han elegido éstos tres autores es porque todos enfocan el tratamiento hacia una conciencia corporal y tienen como denominador común el énfasis que dan a la expresión emocional, la movilización de las

energías físicas y psíquicas y en especial, por su determinación en integrar la mente y el cuerpo.

Para una mayor claridad en la presentación de cada autor se tomará en cuenta los siguientes aspectos:

- Influencias filosóficas y científicas
- Concepción del hombre y del desarrollo humano
- Teoría o postulados sobre la estructura y dinámica de la personalidad
- Teoría o postulados sobre la neurosis
- Propuesta terapéutica

Han sido muchas las críticas que esta clase de trabajo terapéutico ha tenido, sin embargo es posible rescatar y hacer evidente que en la situación actual de la sociedad requerimos de procedimientos terapéuticos accesibles, rápidos y que estén al alcance de un mayor número de personas. Se propone el trabajo corporal como una forma de acceder a la comprensión de la compleja problemática de los pacientes.

Es importante destacar que la aplicación de las técnicas corporales no es fácil, su base teórica está articulada a una filosofía, a una fisiología sumamente compleja y a un sistema conceptual muy elaborado y por consecuencia su práctica no puede darse en manos inexpertas, se considera que es un campo que el psicólogo clínico debe conocer pues con el debido entrenamiento podría incorporar algunas técnicas en su ejercicio profesional.

La terapia psicocorporal ha demostrado ser efectiva en el tratamiento de la neurosis, es un procedimiento integral que aborda los síntomas físicos y sus concomitantes emocionales, adecúa el sentimiento con las conductas involucradas y propone técnicas específicas para la solución de los conflictos neuróticos.

ANTECEDENTES

Son muchos y muy variados los trabajos terapéuticos que se han desarrollado hasta nuestros días, los más importantes los podemos agrupar de la siguiente manera:

A) TERAPIAS CONDUCTUALES

Los avances logrados en las terapias de la conducta constituyen el movimiento más admirable y de mayor reto en el campo de la psicoterapia durante los últimos años. Las técnicas y procedimientos que utilizan son relativamente explícitos, sus métodos se han derivado o se relacionan con la teoría e investigación psicológica básica y tienen como nota característica una orientación más rigurosa hacia la investigación objetiva. El autor que tuvo mayor impacto en el desarrollo de esta clase de terapia es Joseph Wolpe .

Las terapias conductuales se fundamentan en las teorías psicológicas del aprendizaje y hay una tendencia clara de poner énfasis en la conducta y no en los constructos deducidos de la personalidad. "Desde este punto de vista se considera que los síntomas de los individuos son conductas aprendidas y que el método apropiado es el de procurar cambiar o modificar las conductas problema" (Garfield, 1979, p. 287)..

B) TERAPIAS CONGNITIVO-CONDUCTUALES

Un segundo campo del desarrollo terapéutico está formado por diversas terapias cognoscitivas como son la terapia racional emotiva y la terapia de la realidad.

Terapia Racional Emotiva.- La premisa fundamental de este método es que se puede ayudar a los clientes para que lleven una vida más satisfactoria enseñándoles a organizar y disciplinar su mente, o dicho de otra manera, enseñándoles a pensar racionalmente. Fue desarrollada por Albert Ellis en 1958 (Garfield, 1979).

Terapia de la Realidad.- En esta clase de tratamiento las acciones o comportamientos de una persona, que pudieran catalogarse convencionalmente como neuróticos o psicóticos, se describen como "irresponsables". Se trata de solucionar una inadecuación básica; el paciente no puede satisfacer sus necesidades esenciales: Amar y ser amado y la necesidad de sentir que vale para él mismo y para los demás. Este enfoque fue propuesto por William Glasser y G.H. Harrington

C) TERAPIAS DE ENFOQUE EXISTENCIAL

Enfoques existenciales de la psicoterapia.- Esta corriente particular se distingue por un énfasis filosófico existencialista,¹ manifiesta una gran preocupación por cuestiones espirituales y por problemas de valores. La meta de la terapia consiste en aumentar la conciencia que tiene el paciente de su propia existencia y lograr que experimente esta misma como real. Ayudar al cliente a desarrollar una actitud de entrega o de compromiso en todas las actividades de la vida. Un ejemplo de esta clase de terapia es la Logoterapia* de Frankl. Se le conoce como la segunda fuerza en psicoterapia.

Cabe señalar que otros psicólogos han propuesto principios semejantes llamados fenomenologistas* o humanistas*. Como ejemplos podemos citar a Smygg y Comls, Abraham Maslow y Carl Rogers.

¹ Todos los términos marcados con asterisco (*) podrán ser consultados en el glosario.

Observamos que el campo de la terapia es vasto y estamos viviendo una era de especialización terapéutica. Se da énfasis a la actividad individual y a la innovación, donde un tipo de eclecticismo popular nace de los esfuerzos de cada terapeuta por acomodar tanto su propia necesidad de supervivencia como el deseo de responder a las necesidades de los clientes.

Este panorama tan amplio, lejos de conducir a una síntesis se ha diversificado tanto que conviene, dentro del campo de la ciencia, hacer algunos ordenamientos de los conocimientos que poseemos en el campo de la psicoterapia.

La psicoterapia fue concebida originalmente como un método de tratamiento de las neurosis pero actualmente su campo de acción es más amplio. Para Woberg (1977), la "psicoterapia es el tratamiento por medios psicológicos de problemas de naturaleza emocional en el cual una persona entrenada deliberadamente establece una relación profesional con un paciente con el objeto de : 1) Quitar, modificar o retardar síntomas existentes ; 2) modificar patrones perturbados de comportamiento y/o 3) promover un desarrollo positivo de la personalidad" (Valenzuela, Notas, 1994).

D) PSICOANÁLISIS

Sigmund Freud expone la teoría psicoanalítica como una teoría de la personalidad; y crea el psicoanálisis que es un método de psicoterapia. Sus fundamentos teóricos proporcionan una técnica para el tratamiento de las perturbaciones emocionales, explora el material reprimido durante los primeros años del desarrollo del individuo, que se encuentra en el inconsciente para que sea evocado y experimentado de nuevo haciéndolo consciente para proceder a su análisis. Se le ha descrito como la primera fuerza de la psicoterapia y pone énfasis en los aspectos dinámicos de la personalidad.

Siendo el psicoanálisis freudiano el fundamento teórico de un gran número de terapias se considera que sus aportaciones sentaron las bases de donde paulatinamente se desprendieron formas específicas de terapia tales como el psicoanálisis Junguiano; el estructuralismo lingüístico de Lacan; el estudio de los procesos interpersonales de Ferenczi y el enfoque clínico de Melanie Klein.

De esta misma base psicoanalítica parte el desarrollo de las principales ideas y fenómenos que sustentan los representantes teóricos cuyo estudio abordaremos a continuación. W. Reich estudió la naturaleza de la libido en su forma física y la resistencia del carácter; desarrolló la primera psicoterapia somática integrada: A. Lowen amplió las propuestas de Reich sobre los tipos de carácter, desarrollando nuevas técnicas de intervención somática llamadas Bioenergética y F. S. Perls fundador de la terapia Gestalt que hace fuerte énfasis sobre los fenómenos corporales.

***"El conocimiento de la ley
del amor lleva al conocimiento
de la ley de la vida
y el de la ley de la vida
al conocimiento de Dios."***

W. Reich.

CAPITULO 1. LA PSICOLOGÍA DEL CUERPO DE WILHEIM REICH

1.1 INFLUENCIAS CIENTÍFICAS Y FILOSÓFICAS

W. Reich es el fundador de la psicoterapia de orientación corporal. Fue miembro del Círculo Interno del psicoanálisis y dirigió el taller de Adiestramiento Teórico para Psicoanalistas jóvenes. En su trabajo terapéutico puso énfasis en tratar los aspectos físicos del carácter del individuo, en especial en relajar la tensión muscular crónica por medio del contacto físico.

Daba mucha importancia a la disolución y aflojamiento de estas tensiones a las que denominó "coraza", además de tratar analíticamente el material psicológico para resolver el problema de las neurosis.

Sus trabajos posteriores con la energía vital y la energía orgónica se originaron en el concepto de la libido de Freud.

Consideraba la terapia como un proceso dirigido a permitir el flujo libre de energía a través de todo el cuerpo mediante la disolución sistemática del bloqueo ocasionado por la coraza muscular. Descubrió que estos bloqueos sirven para distorsionar y destruir las emociones y sentimientos naturales, y particularmente para inhibir las sensaciones sexuales y evitar el orgasmo total y satisfactorio, como defensa de los eventos amenazantes.

Trató de conciliar la teoría del psicoanálisis con el marxismo*. Sostenía que el psicoanálisis es una "ciencia materialista" porque tiene que ver con las necesidades y experiencias reales del hombre y que su tema principal era básicamente la dialéctica* del conflicto psíquico y su resolución.

Su concepción filosófica lo condujo a poner énfasis en el estudio de tópicos tales como el cuestionamiento de la moralidad burguesa ; las relaciones que se generan debidas al autoritarismo y a promover clínicas de educación e higiene sexual para los obreros.

Atribuye a la sociedad, la determinación de la forma del carácter de un individuo y propone tomar en cuenta el hecho de que determinados órdenes sociales corresponden a la estructura de ciertos tipos de personalidad o bien que todo orden social crea aquellas formas caracterológicas que necesita para su preservación. En la sociedad de clases, la clase gobernante asegura su posición con ayuda de la educación y la institución de la familia, haciendo de su propia ideología, la ideología rectora de todos los miembros de la sociedad.

Para él, las estructuras psíquicas corresponden al orden social existente en un momento dado.

El orden social anclado en el carácter, explica la tolerancia de los oprimidos ante una clase superior, tolerancia que llega a considerar como natural el sometimiento y la explotación. Asume que las más tempranas frustraciones e identificaciones infantiles están determinadas por la estructura económica de la sociedad.

Al notar la represión de la sexualidad por parte de la sociedad de su época (1948) Reich propuso el desarrollo de la libre expresión de los sentimientos sexuales y emocionales dentro de una relación de amor madura.

Sus conceptos radicales sobre la sexualidad y sus ideas políticas produjeron un considerable malentendido y una seria distorsión de su obra. Se expondrán aquí los conceptos básicos de sus investigaciones haciendo resaltar sus contribuciones al trabajo psicoterapéutico.

Además de la influencia del psicoanálisis y del marxismo, tuvo conocimiento de algunas ideas orientales del budismo*, tal y como lo demuestra en la definición de vacío:

"El anhelo consciente de muerte, de no existencia (Nirvana) aparece sólo en condiciones de frustración y desamparo genitales; no es sino la expresión última de la resignación, un escapar de la realidad que se ha vuelto particularmente desagradable, un refugio en la nada. Debido a la primacía de la libido esta nada se concibe en términos de otro tipo de gratificación libidinal tal como regresar a una etapa anterior en el útero materno, o ser atendido o protegido por la madre" (W. Reich, 1949,p.296).

1.2 CONCEPCIÓN DEL HOMBRE

Para W. Reich el hombre es un ser flexible que se adapta a las diversas situaciones de la vida; puede ser muy alegre pero también intensamente colérico, es decir, es capaz de responder emocionalmente involucrando su expresión corporal. Reacciona con depresión a la pérdida de un objeto, más es lo suficientemente fuerte como para sobreponerse a ello y a otras circunstancias adversas. Es un ser capaz de experimentar amor intenso y también de intenso odio. En condiciones apropiadas puede ser infantil, aunque adulto nunca obrará como un niño; no tiene tendencia a mostrarse como adulto a toda costa.

Su valor y sus acciones están dirigidas hacia metas racionales; debe saber defender sus convicciones ante los convencionalismos sociales, ser crítico y transformador de su sociedad.

Puede abrirse al mundo con mucha intensidad y tener un vasto campo de relaciones interpersonales, como también puede ensimismarse y apartarse del mundo cuando sea necesario.

El hombre es capaz de "entregarse", "darse", de tener relaciones afectivas cálidas; lo cual revela con máxima claridad en la experiencia sexual, se somete a esta experiencia placentera sin temor a perderse en ella, pues el "yo" tiene un sólido fundamento. Puede desarrollar un "yo" fuerte para enfrentarse a las exigencias del medio. Es monógamo sin compulsión o represión aunque por otra parte, si se dan fundamentos racionales también puede orientarse hacia un cambio de objeto, es decir, puede resolver sus conflictos de manera realista y es capaz de cambiar.

El ser humano para Reich es alguien que resuelve sus conflictos cotidianos de manera racional y que ha logrado superar sus experiencias infantiles.

Su sociabilidad tiende hacia la realización por medio del trabajo y la sublimación, hace continuos ajustes de su personalidad dependiendo de su situación de vida. La primacía del intelecto es la meta de su desarrollo social.

El individuo es alguien que persigue la satisfacción de sus necesidades sexuales, biológicas y culturales, que no necesita inhibiciones morales para su autocontrol porque puede obtener este control por sí mismo.

Concibe al hombre como un ser en el que se integran los procesos biofisiológicos, sociológicos y psicológicos. Conceptualizando el funcionamiento psíquico y somático como una unidad.

En lo que se refiere a las relaciones recíprocas entre la psique y el soma plantea tres conceptos básicos.

1.- Todo trastorno o manifestación psíquicos tienen una causa física. Esta es la fórmula del materialismo mecanicista*.

2.- Todo trastorno o manifestación psíquicos tienen exclusivamente una causa psíquica. Es la fórmula del idealismo metafísico*. Es idéntica al concepto de que "el espíritu crea a la materia" y no a la inversa.

3.- Lo psíquico y lo somático son dos procesos paralelos en recíproca interacción: paralelismo psicofísico* (Reich, 1942, p. 66).

Considera también que los impulsos y las sensaciones no son creadas solamente por los nervios, sino sólo son transmitidos por ellos, que las manifestaciones biológicas de una persona se dan como un todo.

1.3 CONCEPTOS DEL DESARROLLO HUMANO.

El psicoanálisis destaca la importancia de las experiencias de la primera niñez como decisivas para la formación de la personalidad. El desarrollo es concebido dentro del marco teórico que nos ocupa como las vicisitudes del infante debidas o resultantes de la negación de la satisfacción de sus necesidades instintivas.

Se observa que cuando la represión de un impulso se hace a una edad temprana la victoria sobre el impulso es completa y se ocasiona una contracción crónica del sistema biológico, la energía se retrae del exterior y eso impide que la energía, así contenida, sea sublimada en alguna otra etapa del desarrollo.

En un primer caso, ante la represión el niño no adopta plenamente las prohibiciones impuestas, desarrolla desde pequeño sentimientos de culpa que matizan los "normales" actos impulsivos, característicos del infante, convirtiéndose paulatinamente en estructuras de carácter, o sea -reacciones fijas- de impulsos compulsivos.

En el caso opuesto el niño puede optar por inhibir los instintos disminuyendo su movilidad psíquica y se forma la base de las reacciones depresivas y de síntomas que corresponden a una agresión inhibida que vuelve a las personas sumisas y las priva de sus facultades críticas.

Las influencias que la sociedad autoritaria ejerce sobre el niño son muy complicadas, siendo los padres los "órganos" ejecutivos esenciales de esta influencia social. La actitud sexual de los padres ante los hijos da como resultado que el progenitor del mismo sexo sea el que ejerza mayor influencia. En los primeros años de vida esta relación se desplaza hacia la madre como persona principal de la educación. No obstante, la identificación posterior con el progenitor del mismo sexo es predominante; la hija desarrolla un yo y un superyó según el de su madre y el hijo según el del padre, aunque constelaciones familiares especiales hacen que esta regla varíe.

Reich considera que los diferentes tipos de carácter son síndromes que se forman durante las etapas del desarrollo como resultado de la manera en que los padres satisfacen o frustran las necesidades. La satisfacción o frustración excesivas provocan que el desarrollo de la personalidad se estanque o se quede fijada.

Estas etapas esenciales del desarrollo que aportan los rasgos vitales de la personalidad son las siguientes: oral, anal, fálica y genital.²

1.3.1 DESARROLLO: EL PROCESO DE IDENTIFICACIÓN EN EL NIÑO

La identificación del varón con su padre se da si su madre le quiso más y le frustró menos y si el padre tiene un carácter masculino activo.

El varón puede identificarse con su madre en dos sentidos: Una identificación con la madre sobre base fálica, cuando ésta fue de personalidad estricta "masculina"; si la mayor parte de las frustraciones provienen de la madre, sucede que el amor que originalmente siente el niño hacia ella, no puede seguir existiendo y termina en decepción. En un segundo caso de identificación con la madre, "sobre una base anal", se desarrolla en el varón un carácter femenino; existe temor a la castración y esto intensifica la identificación anal con ella.

Existe un tercer caso en el que sobre la base de una excesiva severidad del padre, el muchacho con miedo a satisfacer sus deseos genitales renuncia a su posición masculino-fálica y se acerca o repliega a la posición femenino-anal desarrollando una actitud pasivo-femenina ante el padre y hacia todas las personas dotadas de autoridad. La actitud caracterológica es que se manifiestan con exagerada cortesía y complacencia, blandura y tendencia a la astucia; esta actitud evita las tendencias masculinas activas y en especial oculta el odio reprimido contra el padre.

² El autor no define los rasgos característicos que estas etapas aportan al desarrollo individual, considera innecesario definir los conceptos básicos del psicoanálisis Freudiano, ya que está de acuerdo con la formulación de los mismos.

1.3.2 DESARROLLO: EL PROCESO DE IDENTIFICACIÓN DE LA NIÑA

En el caso de la niña, un padre que ejerza escasa frustración contribuirá a la formación de un carácter femenino, la reacción de la niña ante un padre brutal o severo es la formación de un carácter masculino, duro. Esta coraza masculina le sirve como defensa contra la falta de cariño de éste. Si el padre es bondadoso la muchacha puede conservar y desarrollar su amor objetal; no necesita identificarse con el padre.

Una vez que la niña se ha identificado con la madre su estructura de carácter puede conservarse como femenina dependiendo de que en la pubertad el erotismo genital llegue a formar una base duradera de esta femineidad.

Hay casos especiales de madres severas, duras, cuyas hijas en términos caracterológicos no son masculinas ni femeninas sino más bien infantiles. La niña se repliega hacia la posición del bebé que caracteriza la dependencia de mujeres mayores y con frecuencia un escaso interés genuino en las relaciones con los hombres.

El autor subraya la importancia del sexo de la persona frustrante de las influencias "benignas" o "severas". Considera que lo que se denomina como "hereditario" es el resultado de las identificaciones sucesivas en edades muy tempranas y afirma:

"No negamos la existencia de un factor hereditario en los modos de reacción; hasta el recién nacido tiene su carácter. Pero sostenemos que el factor decisivo es el ambiente. Este determina si se desarrollará o intensificará una predisposición. El echo de que el argumento decisivo contra el concepto hereditario del carácter lo constituye esos pacientes en que el análisis revela que hasta cierta edad tenían determinados modos de reacción y comenzaron a mostrar entonces un desarrollo de carácter completamente distinto... no obstante, por lo general, se sobrestima la importancia de los factores hereditarios, ello se debe sin duda al temor inconsciente a toda crítica a la educación, que debe provenir de una correcta valoración de los factores ambientales" (Reich, 1929, p. 169).

1.3.3 LOS DOS GRANDES SALTOS EN EL DESARROLLO NATURAL

"Encontramos en el desarrollo natural dos grandes y repentinos saltos que, a su vez, dan origen a otros procesos graduales. El primero es el salto de lo inorgánico a lo orgánico, a la vida vegetativa"(Reich, 1949, p. 359). Este concepto está influido por la teoría Darwiniana de la evolución de las especies.

"El segundo salto es del desarrollo orgánico-vegetativo al aparato psíquico, en particular a la conciencia con su capacidad central de autopercepción" (Reich, 1949.p.359). Lo orgánico, al surgir de lo inorgánico, y lo psíquico, al surgir de lo vegetativo, conservan ambos en su función y proceso las leyes que regían en sus respectivas matrices. En el dominio orgánico hayamos la misma base física y leyes químicas que en lo inorgánico, en lo psíquico encontramos las mismas reacciones básicas de tensión y relajamiento, estasis y descarga de energía, etc., que en lo vegetativo.

1.4 CONCEPTOS BÁSICOS: PRINCIPIOS

1.4.1 PRINCIPIO DEL PLACER

Toda conducta está motivado por el deseo de placer y de esta forma evitar el dolor. El principio fundamental es llevar una existencia placentera y esto constituye la fuerza motivante de la existencia humana

La interpretación del autor sobre este concepto es la siguiente "... en el curso de los preliminares sexuales se crea una tensión que podría experimentarse como displacentera si no fuera seguida por una gratificación. Sin embargo la anticipación del placer de la gratificación produce no sólo tensión sino que también descarga una pequeña cantidad de energía sexual. Esta satisfacción parcial, agregada a la anticipación del gran placer final, prepondera, pesa más que el displacer de la tensión inicial. Tal interpretación fue el comienzo de la teoría funcional de la actividad sexual" (Reich, 1942, p.53).

La búsqueda del placer por parte del organismo es continua; tiene un componente motriz activo y un componente sensorial pasivo que se amalgaman, en otras palabras, un impulso ya no es algo que existe aquí y busca placer allí sino que es el placer motor en sí mismo. El impulso sexual no es nada más que el recuerdo motor del placer experimentado previamente y que al ser gratificado tiende a repetirse. El instinto es sólo el aspecto motor del placer.

1.4.2 PRINCIPIO DE REALIDAD

La realidad es la que se opone a la descarga de los instintos logrando que la obtención de un placer inmediato se posponga, en favor de un placer futuro más importante. La realidad consiste en jerarquizar la obtención del placer en función de la consecución de metas. Este principio es aprendido y en ello influye el medio externo y el papel de los padres.

Reich opina que la actitud sexual de los padres ante los hijos da como resultado que las influencias de la sociedad autoritaria (el medio externo) sean acogidas por el niño que las hace suyas, adoptando plenamente la prohibición e inhibición de sus impulsos, lo cual le restringe su repertorio de respuestas y lo vuelve rígido y estructurado en lo que denomina una coraza.

1.4.3 PRINCIPIO DE LA REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN

La tensión es condición inherente a la existencia humana, el principio alude a la necesidad de reducirla del modo más adecuado por el organismo. Para W. Reich: De la unidad biofísica de la personalidad deriva en un comienzo un sólo impulso: el de eliminar las tensiones internas, ya sea en la esfera del hambre, ya en la de la sexualidad. La tensión es originada por la frustración de la gratificación del exterior o por una concentración de la energía en el centro del organismo.

La energía psíquica supone el autor debe derivar de sencillas tensiones superficiales fisiológicas y mecánicas, que se forman en los tejidos, en particular

en el sistema vegetativo y en el sistema sanguíneo y linfático. Esta primera clase de tensiones producen una alteración del equilibrio fisicoquímico y pueden eliminarse incorporando nuevas sustancias. El hambre, por ejemplo, no puede sublimarse, requiere la absorción de alimento para eliminar la tensión.

Una segunda clase de tensión corresponde a una sensación de displacer que solamente puede eliminarse mediante el relajamiento, es decir, con la descarga, pues la energía se halla fuertemente concentrada en el centro del organismo. En el caso de la sexualidad y la tensión emocional existe la necesidad de una descarga y el relajamiento consecuente hace al organismo repetir la acción.

1.5 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS TÓPICOS-ESTRUCTURALES

1.5.1 CONSCIENTE - INCONSCIENTE

El aspecto tópico es el punto de vista que describe los fenómenos conscientes e inconscientes.

Las acciones conscientes son sólo una gota en la superficie de un océano de procesos inconscientes, de los cuales poco puede conocerse y cuyo conocimiento atemoriza.

Hay una realidad psíquica que va más allá de la conciencia. El inconsciente es "como la cosa en sí" de Kant: no puede ser captado en sí mismo, sólo puede ser reconocido por sus manifestaciones, es considerado como intemporal, se revela a través de los sueños y los actos fallidos (Reich, 1942 p. 42). Reich dudaba de la existencia de ideas completamente inconscientes.

Su investigación económico sexual lo llevo a postular que: " el inconsciente freudiano es realmente tangible en forma de impulsos vegetativos y sensaciones corporales" (Reich, 1942, p. 60); y que en el inconsciente había una fuerza que se oponía a la mejoría de un paciente neurótico. Esta fuerza inconsciente se le

reveló como miedo a la excitación placentera y como incapacidad orgánica para el placer.

La conciencia, por su parte, es una función de la autopercepción en general y viceversa. Si la autopercepción es completa, la conciencia también es clara y completa. Si la función de autopercepción disminuye, también disminuye la función de la conciencia, y se deterioran todas las funciones tales como el lenguaje, la asociación, la orientación, etc.

Aunque la autopercepción constituye conciencia de sí mismo; y aunque el tipo de autopercepción determina el tipo de conciencia, estas dos funciones no son idénticas, la conciencia aparece como una función superior, su grado de claridad y unidad depende de la mayor o menor integración de los innumerables elementos de la autopercepción en una única experiencia del propio ser. Para él, la conciencia es la función integradora de la autopercepción (Reich, 1929,p.442).

1.5.2 YO, ELLO Y SUPERYO

La estructura psíquica se refiere al concepto de aparato psíquico: yo, ello y superyó.

El yo es el rector, el mediador entre el ello y el mundo exterior, el yo distingue lo objetivo de lo subjetivo y obedece al principio de realidad, se caracteriza por procesos secundarios de pensamiento, tales como el juicio, la planeación y sistematización; es mediador entre el ello y el superyó.

El autor primeramente se interesa por resolver la pregunta de ¿Cómo trabaja el yo?. Originalmente consideró que el instinto yoico,³ estaba al servicio de la autoconservación, su trabajo del Análisis del Carácter lo lleva a proponer que "Los instintos del yo no son sino la totalidad de las demandas vegetativas en su función de defensa". El instinto yoico es un instinto del ello vuelto contra sí mismo

³ Para Reich el instinto es el aspecto motor del placer. El instinto yoico, es el yo corporal con la capacidad sensorial y de movimiento para orientarse a la satisfacción de su necesidades

o contra otro instinto. El yo y el ello aparecen meramente como diferentes funciones del aparato psíquico.

Agrega que el yo, es la parte expuesta de la personalidad, la que continuamente está en conflicto entre la necesidad y el mundo exterior y es la instancia psíquica que adquiere cierta rigidez, donde se forma una coraza o armadura en la cual rebotan por igual los golpes del mundo exterior y las demandas internas.

El proceso psíquico es resultado de un conflicto entre la demanda instintiva y la frustración proveniente del exterior; a partir de este conflicto se desarrolla sólo en forma secundaria un conflicto interior entre el deseo y la autonegación denominada "moralidad interna" o superyó.

El yo debe mediar entre las influencias sociales que se internalizan como "moral" o inhibición interior de los instintos por una parte, y las necesidades biológicas por la otra.

1.6 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS DINÁMICOS

Los fenómenos mentales son resultado de la interacción de fuerzas, instintos y catexias e indican los movimientos de la energía psíquica.

1.6.1 RELACIÓN DEL ORGANISMO CON EL MEDIO AMBIENTE

Partiendo del conflicto básico entre el impulso y el mundo exterior, Reich se plantea la pregunta ¿De dónde se extrae la energía necesaria para enfrentar las prohibiciones de ese mundo exterior?.

El impulso se dirige hacia los objetos del mundo exterior y encuentra la prohibición impuesta por los objetos externos (los padres). Esta prohibición de la descarga del principal impulso para la conservación (impulso sexual) produce en la persona una escisión, una disociación del impulso unitario, (Reich 1929, p. 290).

La presión del mundo exterior produce en la persona esta escisión, o sea una disociación del impulso unitario; así resulta posible que un impulso se vuelva contra otro, o incluso que el mismo impulso se divida en dos tendencias, una de las cuales continúa esforzándose hacia el mundo mientras la otra se vuelve contra el individuo mismo.

1.6.2 CONCEPTO DE AMBIVALENCIA

La ambivalencia toma tres formas distintas según su génesis y su profundidad.

A) ANTÍTESIS YO - MUNDO EXTERIOR

La primera y básica escapatoria narcisista del displacer y del mundo exterior, es retrotrayéndose hacia el yo. El displacer creado por el mundo exterior conduce a un retraimiento de la libido o escape angustiado hacia el interior (huida narcisista) la tensión displacentera creada por las necesidades sin gratificar, conduce a orientarse hacia el mundo interior. La expresión de esta escapatoria es la angustia. La reacción original de escapatoria, "de arrastrarse de vuelta hacia uno mismo" toma luego la forma de aumentar la distancia que separa al organismo de la fuente de peligro lo cual implica alguna acción motora (huida muscular).

Otra reacción significativa es intentar la eliminación de la fuente de peligro que puede tomar la forma de un impulso destructor.

B) ANTÍTESIS AMOR-ODIO

Sobre la base de la primera antítesis surge otra de libido (amor) y destrucción (odio).

Ahora se trata de que el mundo exterior niega la gratificación libidinal y también la gratificación del impulso destructivo. Como resultado de la amenaza de castigo, todo impulso destructivo se carga de angustia lo que vuelve a aumentar la fuga narcisista creándose un círculo vicioso.

Un ejemplo sería cuando el niño es rechazado por su madre; el temor al rechazo lo obliga a refugiarse en su mundo interior; genera sentimientos de odio hacia ella (sentimientos que debe también reprimir) y nuevamente vuelve a refugiarse en su mundo interior.

C) ANTÍTESIS AMOR-ODIO HACIA LA MISMA PERSONA

La tercera antítesis amor-odio hacia la misma persona se refiere a la intensidad de la agresión inhibida, que es igual a la intensidad de la angustia inhibidora. Se originan entonces los sentimientos de culpa.

Angustia inhibida = Agresión inhibida > Sentimiento de Culpa

Los impulsos destructivos hacia el mundo se vuelven en mayor o menor grado contra la propia persona, agregando la autodestrucción y el masoquismo. La autodestrucción no es un impulso biológico porque la persona quiera realmente destruirse, sino porque la realidad ha creado tensiones internas intolerables; resulta la última y única posibilidad de relajamiento.

Para Reich la única forma de superar el temor a los castigos del mundo exterior y mitigar la tensión es restablecer la potencia orgástica (Reich, 1929).

1.6.3 LIMITES DE CONTACTO: CONTACTO PSIQUICO

En la interacción organismo-medio exterior se puede distinguir: primero, los impulsos reprimidos; segundo, las fuerzas defensivas represoras; y tercero, una capa de la estructura psíquica entre ambas, la falta de contacto. A primera vista, esta última no aparece como una fuerza dinámica, sino como una formación estática, rígida, como una muralla en el organismo psíquico, como el resultado del conflicto entre dos corrientes libidinales opuestas.

Cuando un impulso se encuentra con una inhibición, puede, como se ha dicho antes, escindirse. Parte del impulso se vuelve contra la propia persona y parte de él conserva la dirección original hacia el mundo exterior; pero ahora la situación dinámica se ha modificado por la disociación: la antítesis. En el punto en el cual las dos tendencias se dividen debe existir una sensación de parálisis o rigidez, como el resultado de dos fuerzas opuestas. Sin embargo, no se trata de una actitud pasiva, sino de un juego dinámico entre fuerzas opuestas.

Este autor afirma: "el núcleo del temor al contacto psíquico auténtico, inmediato con la gente y el mundo en general, es el temor al contacto orgástico" (Reich, 1929, p.332).

Las manifestaciones de esta falta de contacto son: un sentimiento de soledad interior a pesar de las relaciones sociales a menudo amplias o un sentimiento de "muerte interior", sensaciones de extrañamiento, sin relaciones consigo mismos y sin interés en el mundo.

Con el correr del tiempo la manifestación de la falta de contacto fue identificada como un bloqueo de la motilidad del órgano corporal (anorgonía).

"Una vez más o menos destruido el contacto vegetativo o contacto corporal inmediato con el mundo, de modo que el resto no basta para mantener las relaciones con ese mundo exterior, se desarrollan funciones substitutivas, es decir, intentos de establecer un contacto substitutivo" (Reich 1929, p. 335), que también se basa en la energía vegetativa. Este se caracteriza por un afecto artificial (no genuino) o exagerado y destaca como un elemento de la

personalidad diferenciada de su totalidad. Puede manifestarse también como una incongruencia entre una actitud exterior incongruente con la actitud interior. Las personas que se relacionan con el exterior por "contacto substitutivo" generalmente tienen relaciones interpersonales frías por la incongruencia y superficialidad de su conducta.

1.6.5 ENERGÍA ORGÓNICA

Hemos mencionado en el segmento anterior la falta de contacto como un bloqueo del orgón corporal. Reich descubrió la energía cósmica fundamental, llamada por él orgona, que no era de naturaleza eléctrica; se plantea como una energía primordial universal. La bioenergía es un aspecto de esta energía universal (orgona) que está en todas las manifestaciones de la naturaleza; inventó el término orgónica de las palabras organismo y orgasmo.

"La energía orgónica cósmica funciona en el organismo vivo como la energía biológica específica (bioenergía o energía biofísica). Como tal, gobierna a todo el organismo y se manifiesta en las emociones, así como también en los movimientos orgánicos puramente biofísicos" (Reich, 1949, p.358).

Estas concepciones son las que dieron origen a los diversos nombres de la teoría reichiana como Vegetoterapia y Orgonterapia. La "emociones" son las manifestaciones de esta bioenergía o energía orgánica organísmica. Esta energía orgánica es la realidad física correspondiente al concepto clásico de energía psíquica, la cual se deriva según el autor, de tensiones fisiológicas y mecánicas que se originan en los tejidos de los órganos.

Hay también una energía sexual que actúa en todo el cuerpo y no sólo en el tejido intersticial de las gónadas que forma parte de esta energía biofísica (Reich, 1942, p. 37). Es la energía que Freud describió como libido, y constituye el principal motor de la conducta.

1.7 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS ADAPTATIVOS

1.7.7 CARÁCTER

Bajo la influencia del amenazante mundo exterior y de los impulsos instintivos que luchan por su expresión se da la formación del carácter. Al cuestionarse qué es lo que obliga al organismo psíquico a formar un carácter, llega a la conclusión de que la causa es el displacer, su finalidad es proteger al organismo contra ese displacer.

Las teorías de Lamarck, Freud y Ferenczi mencionan que en la vida psíquica existe una adaptación autoplástica y aloplástica. Esta última significa que, a fin de existir, el organismo transforma el mundo exterior; la primera, que el organismo mismo cambia. La formación del carácter es una función autoplástica o sea una resolución activa por parte del organismo con finalidades de adaptación y defensa.

El yo, la parte de la personalidad que está en contacto con la realidad, se rige por el proceso secundario siendo la instancia psíquica donde tiene lugar la formación del carácter; se trata de un amortiguador en la lucha entre el ello y el mundo exterior. Este carácter del yo puede concebirse como la armadura que protege al ello del exterior.

Para el autor, la definición de carácter es: "Por carácter entendemos no sólo la manifestación exterior de este elemento, sino también la sumatoria de los modos de reacción específicos de tal o cual personalidad, es decir, un 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 se conforma con elementos del mundo exterior; de prohibiciones, inhibiciones de los instintos e identificaciones de distintos tipos" (Reich, 1949 p.173).

Las actitudes habituales de una persona se caracterizan por un patrón permanente de respuestas a diferentes situaciones. Incluyen las actitudes y valores conscientes, el estilo de conducta (timidez, agresividad, etc.) y las

actitudes físicas (posturas, hábitos en la forma de mantener y sostener el cuerpo). Es un término equivalente a "comportamiento biofísico típico".

Comienza como una forma definida de solución al complejo de Edipo, el cual inicialmente se desvanece como resultado de la angustia de castración pero que vuelve a surgir en forma de reacciones caracterológicas que distorsionan las conductas principales de un individuo. Es en esencia un mecanismo de protección narcisista.

La formación del carácter no depende sólo de que el instinto y la frustración hayan creado un conflicto, depende de la índole del conflicto, del momento en el cual se frustró el impulso, del alcance e intensidad de la frustración, contra qué impulsos se dirigió la frustración central, la tolerancia a la frustración y el sexo de la persona frustrante.

La formación del carácter depende también de la situación histórico-social en la cual tiene lugar. Los trabajos de Malinowski muestran que se producen rápidos cambios de carácter cuando se modifica la estructura social. "La estructura del carácter de una persona es pues la cristalización del proceso sociológico de una determinada época" (citado por Reich, 1929).

La cualidad final del carácter se determina en dos formas: Primero cualitativamente, según la etapa del desarrollo libidinal en el que el proceso de formación del carácter recibió las influencias más decisivas, en otras palabras, según el punto específico de fijación de la libido. Segundo, cuantitativamente según la economía libidinal que, a su vez, depende de factores cualitativos. La determinación cualitativa de la forma caracterológica podría denominarse determinación histórica, la cuantitativa, determinación actual.

Una vez formado el carácter sirve no solo con finalidades defensivas sino para un ocultamiento o una descarga disfrazada de la gratificación de los impulsos. No se trata de una gratificación en sentido directo sino de una disminución de la tensión.

1.7.2 CORAZA

El carácter, antes mencionado, forma una especie de defensa contra la ansiedad creada por los intensos sentimientos sexuales del niño y el correspondiente temor al castigo. Como las defensas del ego llegan a ser actitudes crónicamente activas y automáticas, se transforman en rasgos del carácter o en una coraza del carácter.

El establecimiento de la coraza significa una disminución de la movilidad psíquica total. Existen en ella "brechas" a través de las cuales se envían al exterior y se retraen los intereses libidinales y de otros tipos. Debe concebirse como algo móvil.

Opera conforme al principio placer-displacer. En situaciones poco placenteras, la coraza aumenta; en situaciones placenteras disminuye. El grado de movilidad, la capacidad de abrirse a una situación o de cerrarse a ella constituye la diferencia entre estructura de carácter sana y neurótica.

Se desarrolla como resultado del conflicto entre las demandas instintivas y el mundo exterior frustrante; los conflictos presentes que continúan entre instinto y mundo exterior le dan fuerza y razón para su existencia.

El endurecimiento de la coraza del yo tiene lugar en base a tres procesos:

1. Identificación con la realidad frustrante, en especial con la persona principal que representa a esta realidad.

2. La agresión movilizada contra la persona frustrante, que produjo angustia, se vuelve contra el propio ser. Este proceso inmoviliza la mayor parte de las energías agresivas, las bloquea y las aleja de la expresión motriz, creando así un aspecto inhibitorio del carácter.

3. El yo forma reacciones reactivas hacia los impulsos sexuales y utiliza la energía de estas actitudes para hacer a un lado esos impulsos.

La coraza del yo se produce como resultado del temor al castigo y contiene las prohibiciones de las primeras etapas de la educación. Sirve a la finalidad económica de aliviar la presión de lo reprimido y de fortalecer al yo.

La coraza logra buenos resultados, por lo menos durante un tiempo contra las fuerzas interiores, esto significa un aislamiento contra los estímulos del exterior y contra influencias ulteriores de la educación.

Puede desarrollarse en la superficie de la personalidad o en su profundidad. En el caso de una coraza profundamente asentada el aspecto manifiesto de la personalidad no es la real expresión de la misma, sino sólo una expresión aparente. La profundidad depende de las condiciones de regresión y fijación; es el resultado del conflicto sexual infantil y un modo de resolverlo.

La coraza llega a ser la base de posteriores conflictos neuróticos y neurosis sintomáticas: se convierte en la base caracteroneurótica de reacción, lo que significa que el yo es a tal punto rígido que hace imposible una vida sexual ordenada y una experiencia sexual plena. Como resultado de la contención, la estasis* no sólo se hace permanente sino que aumenta en forma continua.

"Además de la calidad de la coraza caracterológica debemos considerar 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. A través de estas brechas se envía la libido disponible al mundo exterior y se le vuelve a retraer. Ahora bien, 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" (Reich 1949 p. 175).

Reich descubrió que toda actitud del carácter tenía su correspondiente actitud en lo físico, que el carácter del individuo encontraba su expresión corporal en una rigidez muscular o coraza muscular caracterizada por tensión muscular. La tensión crónica sirve para bloquear una de las tres emociones biológicas

fundamentales: la ansiedad, la ira o la excitación sexual. Evita experimentar emociones fuertes y por lo tanto limita la expresión de los sentimientos.

1.8 EL PUNTO DE VISTA ECONÓMICO

En los procesos que conforman la coraza hay un constante ligar de la angustia, es decir, sirve a una finalidad económica de la energía.

En neurosis se sufre de una perturbación en la economía libidinal; las funciones biológicas tales como la sexualidad están en parte patológicamente distorsionadas y en parte reprimidas. De la economía de la libido de un individuo depende que su conducta sea normal o perturbada. En este campo nos ocupamos del factor cuantitativo de la vida psíquica, de la cantidad de libido contenida o descargada. La neurosis es el producto de una alteración de la economía libidinal.

Reich tiene una tesis empírica de que el trabajo es un proceso de energía libidinal; de que las perturbaciones en la capacidad de trabajo se vinculan con la economía libidinal.

1.9 CONCEPTOS BÁSICOS: LA NEUROSIS

1.9.1 CARÁCTER GENITAL Y CARÁCTER NEURÓTICO

Procederemos primeramente a la descripción de los rasgos, que para W. Reich debe tener la personalidad sana y madura que denomina Carácter Genital. Es la primera caracterología que describe. En segundo lugar se describirá la conducta perturbada o neurótica.

A) CARÁCTER GENITAL

Primacía genital y potencia orgástica que caracterizan una economía libidinal ordenada. Los rasgos típicos de este tipo de personalidad serán identificados en las estructuras psicológicas propuestas por Freud: yo, ello y superyó.

EL ELLO

Se ha alcanzado en toda su plenitud la etapa genital posambivalente, se ha renunciado al deseo del incesto y al deseo de eliminar al padre, los intereses genitales se han transferido a un objeto que no representa al objeto del incesto, sino que ha tomado su lugar. El complejo de Edipo ya no existe, en realidad no está reprimido sino libre.

EL SUPERYO

Afirma el sexo, no hay en el superyó prohibiciones de índole sexual, gratificada en forma directa, la libido genital no se oculta en los impulsos hacia el ideal del yo.

EL YO

Las periódicas descargas orgásticas de tensión libidinal aminoran las demandas instintivas que el ello plantea al yo; esto deja abundante energía para la experiencia afectiva y la acción realista con el mundo exterior: acción y experiencia son intensas, fluyen libremente; el yo es accesible en alto grado tanto al placer como al displacer.

En el yo se forma la coraza, la cual es suficientemente flexible para permitir la adaptación a las diversas situaciones de la vida, a la resolución de sus conflictos (Reich, 1929, pp 177-185).

CARÁCTER GENITAL

En el carácter genital el pensamiento se orienta según los hechos y procesos objetivos; distingue entre lo esencial y lo menos esencial; trata de sorprender y eliminar las perturbaciones irracionales; es de índole funcional, ni mecánico ni místico; el juicio es resultado de un proceso racional. El motivo de la acción y su objetivo guardan una armonía. Lucha por un mejoramiento de las condiciones de vida y las de los demás.

La vida sexual está determinada por las leyes naturales básicas de la energía biológica, el individuo con carácter genital acepta la sexualidad del niño y del adolescente (Reich, 1929, p. 263-269).

B) CARÁCTER NEURÓTICO

El carácter neurótico sufre de una estasis libidinal en constante aumento sus medios de gratificación no se adaptan a las necesidades instintivas. Debido a la represión, la energía se estanca y el individuo no puede satisfacer sus necesidades.

EL ELLO

Es incapaz de la descarga orgástica de la libido, sin sublimar. Si existe alguna vida sexual, su índole infantil puede apreciarse fácilmente; la mujer representa a la madre o a la hermana en la relación amorosa, lleva todas las angustias, inhibiciones y peculiaridades neuróticas del incesto infantil. Hay abstinencia o bien la actividad sexual es limitada .

EL SUPERYO

Es negativo con respecto al sexo, hay un marcado conflicto entre el ello y el superyó debido a la represión, la estasis libidinal resultante intensifica los impulsos sádicos que se expresan, entre otras cosas, en una moral brutal.

EL YO

Es ascético o bien permite la actividad sexual sólo con sentimientos de culpa. Se haya sometido a la presión del ello no gratificado y del brutal superyó. Su sexualidad es de índole pregenital considerando el acto sexual como algo sucio y sádico.

La realización social se ve obstaculizada porque sus relaciones con el mundo exterior son insuficientes; la coraza del yo es rígida. Carece de vitalidad y le falta en sus respuestas la participación armoniosa de la personalidad total. Existe una incapacidad para experimentar con plenitud las cosas y las personas. Se halla a merced de los mecanismos inconscientes, aunque desee obrar de manera distinta no puede hacerlo porque no se conoce a sí mismo. Las reacciones infantiles dominan la intensidad y el tipo de sus reacciones .

En el plano sexual es abstinente o es incapaz de entregarse a la gratificación sexual, padece perturbaciones tales como "no querer tocar" alguna parte del cuerpo, sadismo reprimido (temor de dañar a la mujer), o padece de inhibiciones en la actitud total hacia la sexualidad (Reich, 1929,pp.177-185).

Su coraza no le permite una modificación de su forma de vivir, que ha llegado a ser rutina; se muestra de acuerdo a la crítica de la irracionalidad de la sociedad pero no se impone ni a sí mismo ni a la estructura social para lograr cambio alguno.

Tiene una disminución de su capacidad de actuar. Teme abandonarse a cualquier actividad porque no está seguro de que irrumpen impulsos sádicos o patológicos, sin desarrollar envidia.

Vive en la resignación sexual o bien se entrega en secreto a actividades perversas. Reacciona con más angustia que odio. Su anhelo orgástico resulta a menudo elaborado en ideales religiosos o culturales (Reich, 1929).

C) PLAGA EMOCIONAL

En los individuos aquejados por este padecimiento sucede que con cada acto las energías deben abrirse paso a través de la coraza caracterológica y muscular; como resultado de esto, los mejores motivos se convierten en actos antisociales e irracionales.

Al atravesar la coraza los actos cambian su función, el impulso comienza con una intensidad racional, la coraza impide el impulso y en este proceso se pierde de vista la intención original y el objeto racional.

No se contenta con una actitud pasiva, se distingue por una actividad social más o menos desestructurada de la vida. Su pensamiento se ve completamente confundido por conceptos irracionales y su conducta está determinada por emociones irracionales.

El motivo de la acción es siempre supuesto; el motivo expresado nunca es real, tampoco son idénticos el objetivo dado y el real. Su actitud es: "Nadie debe ser más feliz de lo que he sido, todos deben sufrir tal como yo he sufrido".

La sexualidad de este individuo es siempre sádica y pornográfica, se caracteriza por existencia de lascividad sexual y moralismo sádico (Reich, 1929 p.271).

D) NEUROSIS DE CARÁCTER

En el congreso Psicoanalítico de Salzburgo, en 1924, Reich amplió sus formulaciones con respecto al significado terapéutico de la genitalidad, introduciendo el concepto de "potencia orgástica". Este trabajo versaba sobre dos hechos fundamentales:

"1. La neurosis es la expresión de un trastorno de la genitalidad y no solo de la sexualidad en general.

2. La recaída en la neurosis después de la cura psicoanalítica puede prevenirse en la medida en que se asegura la satisfacción orgásmica en el acto sexual." (Reich, 1942, p. 107).

Afirma que las neurosis proceden de un "núcleo neurotónico-actual" de la energía sexual contenida: la neurosis estática es una perturbación somática causada por la excitación sexual desviada por la frustración. No obstante si no hay una inhibición psíquica de la energía sexual es probable que no haya perturbación.

Una vez que la inhibición ha creado la estasis* sexual, ésta puede a su vez fácilmente aumentar la inhibición y reactivar ideas infantiles, que toman el lugar de las normales, es decir, experiencias infantiles que en sí mismas no son patológicas, pueden, debido a la inhibición actual, cargarse de un exceso de energía. Cuando esto ha sucedido, se tornan apremiantes y dado que se encuentran en conflicto con la organización psíquica adulta deben mantenerse reprimidas. Así, la neurosis crónica con su contenido sexual infantil se desarrolla sobre la base de una inhibición sexual condicionada por las circunstancias presentes y es en apariencia "inofensiva" al comienzo.

Agrega que una experiencia emocional psíquica, puede producir una alteración duradera en un órgano. Llama a este fenómeno "anclaje psicológico de una experiencia psíquica." Este concepto demostró ser aplicable a ciertos padecimientos y enfermedades físicas como úlcera gástrica, asma bronquial, reumatismo, espasmo del píloro y diversas afecciones de la piel (Reich, 1942).

El síntoma neurótico es la expresión de un impulso reprimido que, disfrazado, ha logrado irrumpir a través de la represión (Reich, 1942). Existen neurosis con síntomas circunscritos y otras sin ellos, se denominó a las primeras "neurosis sintomatológicas" y a las segundas "neurosis caracterológicas"; en las primeras los síntomas son evidentes; en las segundas son evidentes los rasgos neuróticos del carácter (Reich, 1929)

1.9.2 ANGUSTIA

La angustia, es la primera expresión de una tensión interna independientemente si es originada por una frustración de la gratificación del exterior o por una huida de las fuerzas energéticas hacia el centro del organismo.

En el primer caso se trata de una angustia estática (angustia actual); en el segundo se trata de una angustia real que también conduce al estasis de energía.

Ambas formas de angustia (angustia estática y angustia real) se apoyan en el mismo fenómeno básico: un estancamiento de la energía. Es tarea del carácter dominar la angustia estática (angustia actual) causada por la energía de los impulsos a los que se les imposibilita la expresión.

A fin de evitar la angustia actual (ocasionada por los peligros externos reales) la gente debió inhibir sus impulsos; la agresión debe refrenarse. Transgredir la norma significa un peligro real, tal como el castigo por el "robo" o la masturbación infantil, la cárcel por el incesto o la homosexualidad. En la medida en que se evita la angustia actual, aumenta la estasis libidinal y con ella la angustia estática y la angustia actual las cuales ejercen una acción recíproca; cuanto más angustia actual se evita, tanto más se intensifica la angustia estática y viceversa (Reich, 1929, p.294).

1.9.3 MECANISMOS DE DEFENSA

Siendo el ser humano un organismo altamente desarrollado cuenta con un aparato muscular para huir o luchar; con un intelecto que le capacita para prever y evitar los peligros. Los mecanismos de protección del carácter entran en acción y eso es lo típico de ellos cuando existe la amenaza de un peligro proveniente de un impulso instintivo.

Reich denomina una "base caracterológica de reacción" a todos los mecanismos que sirven a la finalidad de absorber la libido contenida y de ligarla a los rasgos de carácter como una forma de defensa.

Identificación.- Existe una identificación con la persona que representa la realidad frustrante, en especial las personas que representan a esta realidad generalmente son los padres (Reich, 1929, p.161).

Represión.- La necesidad de reprimir las demandas instintivas da origen a la formación del carácter, el establecimiento de un rasgo de carácter indica la solución de un problema de represión: o bien hace innecesario el proceso de represión o bien transforma ésta en una formación relativamente rígida aceptada por el yo (Reich, 1929, p. 60).

Sublimación.- Medios adecuados para la gratificación. Desviar una tendencia libidinal de su meta original y dirigirla hacia un objetivo más "elevado", más valioso desde el punto de vista social. Una economía libidinal sana es el requisito previo para sublimaciones exitosas y duraderas.

La sublimación en el carácter genital demuestra que la gratificación orgásmica libera energías para incrementar la actividad del individuo alcanzando éste la máxima capacidad de realización (Reich, 1929, p.185).

Formación Reactiva.- Es cuando la energía que genera una acción tiene una motivación diferente a la que aparenta o se origina como un pretexto para mantener inconscientes impulsos reprimidos que pueden ser sexuales o agresivos. Se caracteriza por la conservación y represión del objetivo y del objeto original (que es inconsciente) y por "volver hacia atrás el impulso" (mantenerlo más alejado aún de la conciencia), mediante la formación de una contratexta (o sea, emplear una fuerza cada vez mayor para mantener la represión). Consiste en actuar aparentemente de un modo racional cuando lo que verdaderamente motiva la conducta es un impulso reprimido. La conducta resultante es rígida y estereotipada (Reich, 1929).

Racionalización.- Los rasgos neuróticos del carácter no aparecen fallos de sentido o patológicos porque la persona utiliza una serie de razonamientos para justificarlos.

"La actividad intelectual presenta a menudo una estructura y dirección tales que impresiona como un aparato en extremo hábil precisamente para evitar los hechos, como una actividad que realmente nos aparta de la realidad" (Reich, 1949,p.319).

Regresión.- Fijación en etapas infantiles que fueron gratificantes.

Desplazamiento.- Implica substituir la salida bloqueada de una necesidad por otra que está disponible. Salida substitutiva del instinto.

1.9.4 CARACTEROLOGIA

Las condiciones más importantes para la diferenciación caracterológica son: el carácter de las personas que ejercen la principal influencia educativa, y la etapa del desarrollo en la cual se producen las frustraciones decisivas. Existe una relación definida entre las manifestaciones externas del carácter, sus mecanismos internos y la historia específica de su desarrollo. Procedamos a describir esta segunda caracterología:

A) EL CARÁCTER HISTÉRICO

Representa el tipo más sencillo de coraza caracterológica. Su característica más sobresaliente es una conducta sexual evidente, en combinación con una agilidad corporal teñida de un matiz definidamente sexual. Se evidencia por una coquetería disfrazada en el andar, en la mirada y en el hablar. En los hombres existe además blandura y cortesía excesiva, expresión y comportamiento femenino.

Figura la inconstancia de las reacciones y una marcada susceptibilidad a la sugestión, se relaciona con una extraordinaria capacidad para formar ligazones sexuales de tipo infantil. Su vívida imaginación da origen a la mentira patológica.

El carácter histérico se expresa en forma marcada en la conducta corporal, tiende a representar los conflictos psíquicos mediante síntomas somáticos. Hay una fijación en la fase pregenital de tipo incestuoso.

El carácter histérico lo genitaliza todo, sufre siempre una severa perturbación sexual debida al estasis de libido genital, la agilidad sexual debe ser tan intensa como las reacciones de angustia. El impulso genital se utiliza para fantasear la magnitud de los peligros que amenazan.

Tienen también una marcada tendencia a las regresiones orales, presentan escasa tendencia a la sublimación y a la realización intelectual así como a las formaciones reactivas (Reich, 1929, pp. 201-205).

B) CARÁCTER COMPULSIVO

Un rasgo típico del carácter compulsivo es la preocupación exagerada por el orden. Toda su vida, en todos sus aspectos principales y secundarios se desarrolla conforme a un programa preconcebido, inviolable.

Debido a la minuciosidad que le acompaña reduce considerablemente la capacidad de trabajo pues excluye todo cambio rápido y toda adaptación a situaciones nuevas. Existe una incapacidad de concentrarse más aquí que allá y tienen tendencia al pensamiento circunstanciado y caviloso. Se concentran en cosas no esenciales y excluye del pensamiento las cosas racionalmente importantes.

Otro rasgo importante del carácter compulsivo es la economía, o la avaricia, que deriva de una fuente instintiva: el erotismo anal; son formaciones reactivas contra aquellas tendencias que desempeñaron un papel importante en la fase de control de esfínteres. En el caso opuesto se desarrollan rasgos como desorden, pereza, incapacidad para manejar el dinero, etc., o la tendencia a coleccionar cosas.

Los caracteres compulsivos presentan siempre marcadas reacciones de compasión y sentimientos de culpa. Son indecisos y desconfiados, muestran en su aspecto exterior un acentuado freno y control; sus reacciones afectivas son tibias y en los casos extremos esto se convierte en un completo bloqueo afectivo.

El estricto adiestramiento de esfínteres despertó una fuerte terquedad, la cual movilizó impulsos sádicos; es típico de esta neurosis que a la represión de la genitalidad le siga una regresión hacia la etapa anal y hacia la agresividad.

Junto con el bloqueo afectivo hay un sentimiento de vacío interior y un deseo de "comenzar de nuevo la vida", lo cual intenta a menudo por los medios más absurdos.

Disocia los afectos de las ideas, de modo que a menudo pueden aparecer en la conciencia ideas muy censurables. La fisonomía "dura" de este carácter se debe a que todos los músculos del cuerpo, pero en especial los de la pelvis y los del piso pélvico, de los hombros y de la cara están en un estado de hipertonia crónica; son muy torpes físicamente.

Existe en esta neurosis un temor inconsciente de que pueda suceder un accidente, de perder el control y un temor excesivo al impulso de abandonarse, dejarse ir y la necesidad del autocontrol debido al temor al castigo.

Representa un conflicto entre el amor y el odio hacia una misma persona y una inhibición de los impulsos agresivos por temor al castigo (Reich. 1929, pp. 205-211).

C) EL CARÁCTER MASOQUISTA

Toda formación caracterológica tiene como objetivo impedir la angustia. Los rasgos típicos del masoquista son: subjetivamente hay una sensación crónica de sufrimiento que aparece como una tendencia a lamentarse; tendencias crónicas de dañarse a sí mismo, al automenoscipio y una compulsión a torturar a los demás, que hace sufrir al paciente tanto como al objeto.

Muestran una conducta específicamente torpe, de escaso tacto, a veces dan la impresión de una deficiencia mental, mantienen actitudes ligadas a objetos, existe gran apego a las personas y a las cosas.

Encara la actividad placentera al igual que cualquier otra persona, pero el temor al castigo se interpone entre él y esa actividad. El autocastigo no es la ejecución del castigo temido sino de un sustituto benigno.

Provocan en el análisis la contratransferencia negativa para justificarse y afirmar "vea que mal me trata". Tras la provocación existe una profunda decepción amorosa.

La tortura masoquista, la queja, la provocación y el sufrimiento se explican por la frustración fantaseada o real de una exigencia de cariño excesiva que no puede ser gratificada. Evita la angustia mediante el deseo de ser querido; asociada con un temor de ser abandonado (Reich, 1929).

D) CARÁCTER FÁLICO-NARCISISTA

Para Reich los caracteres fálico-narcisistas son formas caracterológicas intermedias entre la neurosis compulsiva y la histeria. Domina el elemento narcisista sobre el elemento libidinal objeto y existe siempre una mezcla de rasgos sádicos más o menos disfrazados. A menudo la agresión se expresa no tanto en lo que dicen o hacen sino en la manera en que lo manifiestan.

Los tipos francos tienden a lograr posiciones rectoras en la vida y se revelan contra la subordinación a menos de que puedan compensarla ejerciendo su dominio sobre otros situados en peldaños más bajos de la escala jerárquica. Si tienen la vanidad herida, reaccionan con fría reserva, con profunda depresión o con vivaz agresión.

Pese a su gran preocupación por sí mismo, muestra marcada relación con cosas y personas del exterior; sus actos están determinados por motivos irracionales. En este tipo de estructura se encuentran numerosos atletas, soldados e ingenieros. Uno de los valores más importantes es el valor agresivo.

Muestran una gran potencia erectiva, si bien son orgáscicamente impotentes, ostentan todos los rasgos de masculinidad.

En las mujeres el carácter fálico-narcisista se presenta con menos frecuencia. Las formas decididamente neuróticas se caracterizan por una homosexualidad activa y por una sexualidad clitorídea.

El análisis en los varones revela una identificación del yo total con el falo, en las mujeres la fantasía de tener un pene. El orgullo por la posesión del falo real o fantaseada va paralelo con agresión fálica; el pene no está al servicio del amor, es instrumento de agresión y venganza. La historia infantil revela casi siempre serias decepciones con el objeto del otro sexo.

El carácter fálico, exagera sus manifestaciones contra una regresión a la pasividad y la analidad. Encontramos a menudo entre ellos toxicómanos y en especial alcohólicos.

Reich explica la energía de este tipo de carácter de la siguiente manera:

"La combinación de narcisismo fálico, sadismo fálico y la simultánea compensación de los impulsos homosexuales pasivos y anales, hacen los caracteres más enérgicos. Que este tipo se convierta en un genio creador o en un criminal en gran escala, depende en gran medida de la atmósfera social y de las posibilidades que ésta brinda para una descarga de la energía en forma sublimada. El otro factor determinante es la medida de gratificación genital, la cual a su vez determina la cantidad de energía canalizada en impulsos destructores de venganza.... Hablando en términos constitucionales, parece haber en estos tipos una producción de energía libidinal superior a la común, lo que hace posible una agresión más intensa" (Reich, 1949, p. 217).

1.10 MODELO DE ORIENTACIÓN TERAPÉUTICA: ANÁLISIS DEL CARÁCTER

Procedimiento para la cura de un paciente que nada tiene que ver con la educación, con la admonición o con tratar de hacer que la persona se comporte de manera distinta, en la que se trata de despertar el interés del paciente en sus

rasgos de carácter, a fin de poder con ayuda, explorar analíticamente su origen y significado. Proceso para aislar el rasgo de carácter que presenta la resistencia cardinal, sacarlo del nivel de personalidad y mostrar al paciente, si es posible, las relaciones superficiales entre carácter y síntomas, queda en sus manos utilizar o no este conocimiento para modificar su conducta.

En este proceso de aislar un rasgo de carácter, la actitud corporal con que se manifiesta (risas, gestos, etc.), se pone frente al paciente repetidamente hasta que comienza a mirarlo en forma objetiva como un síntoma doloroso; con ello, el rasgo de carácter comienza a ser experimentado como un cuerpo extraño del cual el paciente quiere desembarazarse.

Este proceso produce un cambio en la personalidad.

Es regla básica dentro de este tratamiento no plantear interpretaciones de profundidad mientras el paciente no esté listo para asimilarlas. En términos generales el trabajo caracterológico es un intento de lograr la mayor seguridad posible en la introducción del análisis, eliminando las resistencias caracterológicas, esto significa que al disminuir la tensión corporal afloran con mayor facilidad los contenidos inconscientes.

Esto conduce a la tarea de estudiar y describir en forma sistemática las diversas formas de resistencia caracterológica transferenciales, si las comprendemos bien la técnica se derivará automáticamente (Reich, 1949,).

En un inicio se llamo VEGETOTERAPIA ANALÍTICA DEL CARÁCTER. El Análisis del Carácter constituye una ayuda para la psiquiatría y tiene como finalidad disolver el núcleo bioenergético de las emociones. En sus inicios pertenecía al sistema del psicoanálisis freudiano (1925-1933) y abrió un camino para enfocar los problemas de la energía biológica y de las biopatías. Es el precedente más antiguo de la terapia psicocorporal.

Este método terapéutico está determinado por los siguientes conceptos teóricos: El punto de vista tópico establece el principio técnico de que lo inconsciente debe hacerse consciente. El punto de vista dinámico determina la regla de que esto no debe suceder en forma directa sino en vía del análisis de la

resistencia. El punto de vista económico y la estructura psicológica determinan la regla de que el análisis de la resistencia debe llevarse a cabo en cierto orden, conforme a cada paciente.

La inclusión del aspecto dinámico demanda que el paciente no sólo debe recordar las cosas sino también experimentarlas. Fue la contribución principal de W. Reich a la teoría psicoanalítica.

1.10.1 OBJETIVOS Y META TERAPÉUTICA

OBJETIVOS

- Ayudar a los instintos a descargarse y ganar acceso a la conciencia.
- Penetrar hasta las fuentes de energía de los síntomas.
- Analizar las tempranas experiencias infantiles con sus efectos correspondientes.
- Hacer que se manifieste la transferencia negativa
- Disolución de la coraza psicológica y física
- Establecer la unidad del reflejo del orgasmo
- Lograr flexibilidad moral
- Obtener una actitud positiva hacia el trabajo buscando la satisfacción de las necesidades y deseos exteriores
- Sentirse en unión con la naturaleza y con todo lo que le rodea
- Expresar las emociones libremente (abreacción)
- Desarrollar la capacidad para entregarse plenamente al proceso respiratorio y al orgasmo

META TERAPÉUTICA

Dejar en libertad todos los bloqueos corporales y lograr la capacidad total del organismo para la sexualidad.

1.10.2 FASES DEL TRATAMIENTO

El Análisis del Carácter trabaja conforme a un plan definido, determinado por el caso individual. Pese a la infinita variedad de contenidos, conflictos y estructuras, los análisis de carácter bien realizados presentan las siguientes fases típicas:

- a) Debilitamiento de la coraza;
- b) Rotura de la coraza caracterológica, es decir, destrucción definitiva del equilibrio neurótico;
- c) Irrupción del material profundamente reprimido y marcadamente cargado de afecto con reactivación de la histeria infantil;
- d) Elaboración sin resistencia del material liberado; extracción de la libido de sus fijaciones pregenitales y cristalización de la misma;
- e) Reactivación de la angustia genital infantil (neurosis estática) y de la genitalidad;
- f) Aparición de la angustia al orgasmo y establecimiento de la potencia orgástica, requisito previo del funcionamiento total (Reich, 1929 p. 307).

El relajamiento de la coraza libera una gran cantidad de energía libidinal y ayuda al proceso de elaboración psicoanalítica. Se da con ello la liberación de emociones (placer, ira, ansiedad) mediante el trabajo corporal (Reich, 1929, p. 322). El ablandamiento o la eliminación de una sola defensa física, manifiesta en una tensión crónica, puede permitir al paciente la libre asociación. A menudo, después de eliminar una capa del aparato defensivo, afluyen los impulsos libidinales con el correspondiente material de expresiones infantiles.

La brecha de la coraza constantemente vuelve a cerrarse y continúa trabajando como si nada hubiera sucedido. Estas pequeñas irrupciones no deben confundirse con el derrumbe final de la misma. El aparato psíquico acorazado tiene una estructura específica denominada "concatenación de fuerzas defensivas".

Las capas de la neurosis, están pues, concatenadas; todo impulso evitado cumple también la función de evitar el impulso reprimido ~~más~~ profundamente.

1.10.3 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS DE LA TERAPIA REICHIANA

RUPTURA DE LA CORAZA

Para destruir la coraza se utilizan tres procedimientos principales: 1) formar energía en el cuerpo respirando profundamente; 2) atacar directamente los músculos crónicamente tensos para aflojarlos por medio del contacto físico; 3) mantener la cooperación del paciente tratando cualquier resistencia o restricción emocional que surja.

Reich descubrió 7 segmentos de la coraza que están relacionados, aunque no perfectamente, con los 7 chacras del yoga.

- 1.- Los ojos.- Inmovilidad de la frente y expresión vacía del rostro que parece una máscara.
- 2.- La boca.- El segmento oral incluye los músculos de la barbilla, la garganta y parte posterior de la cabeza. Las expresiones emocionales de llorar, morder, gritar o hacer muecas están inhibidas por este segmento.
- 3.- El cuello.- Este segmento abarca los músculos profundos del cuello y la lengua, esta coraza funciona para reprimir la ira y el llanto.
- 4.- El pecho.- Este segmento abarca los músculos pectorales. Los músculos de los hombros, los escapulares, toda la caja torácica, las manos y los brazos. Sirve para inhibir la risa, la ira, la tristeza y la ansiedad. La inhibición para respirar, es un medio para suprimir cualquier emoción, que casi siempre tiene lugar en el pecho.
- 5.- El diafragma.- Aquí se incluye, junto con el diafragma, el estómago, el plexo solar, diferentes órganos internos y los músculos de las vértebras torácicas inferiores. La coraza se manifiesta por medio de una curvatura de la espina dorsal hacia adelante y se inhibe principalmente la ira externa.

6.- El abdomen.- incluye los músculos abdominales mayores y los músculos de la espalda. La tensión de los músculos lumbares tiene relación con el temor de ataque, inhibe rencor.

7.- La pelvis.- Está conformada por todos los músculos de la cadera y de los miembros inferiores. La coraza de esta zona sirve para inhibir la ansiedad y la ira, así como el placer.

TÉCNICAS

Reich opina que existen tantas técnicas individuales como psicoanalistas, las técnicas establecidas por Freud y sus sucesores son pocas, comparadas con la abundancia de problemas planteados en la práctica diaria. Estas técnicas se derivan de los conceptos teóricos básicos de los procesos neuróticos. El requisito de la técnica es que se de una "resolución a la represión", en otras palabras traer a la conciencia el conflicto y hacerlo consciente.

La llamada "regla fundamental", la regla de la "asociación libre" -consistente en que el paciente se exprese verbalmente sin selección crítica del material-, es el requisito previo de la técnica analítica" (Reich, 1929 p.28). Uno de los principios básicos es que en cada caso la técnica debe provenir del caso mismo y de la situación individual; al mismo tiempo no debe perderse la visión general del proceso psicoterapéutico en su totalidad.

ANÁLISIS DE LA RESISTENCIA CARACTEROLÓGICA R.C.

La RC en un paciente es siempre la misma y sólo desaparece con las raíces mismas de la neurosis: es todo aquello que se opone al progreso del tratamiento. La RC o defensa narcisista, encuentra en la coraza caracterológica su expresión concreta crónica. Se reconoce como factor constante de naturaleza formal, originado en el carácter del paciente.

No se expresa en el contenido del material, sino en los aspectos formales del comportamiento en general, en la manera de hablar, de caminar, en la expresión facial y las actitudes típicas tales como la sonrisa, burla, altanería, excesiva corrección, la modalidad de la cortesía o la agresión, etc. (Reich, 1929).

Lo específico de la RC no es lo que el paciente dice o hace sino como habla y obra, no lo que denuncia en un sueño sino cómo censura, distorsiona, etc. Es siempre la misma en el mismo paciente, sin importar cual sea el material contra el cual va dirigida. Caracteres diferentes presentan el mismo material de manera distinta.

La RC que se expresa formalmente puede ser comprendida en cuanto a su contenido y puede ser reducida a experiencias infantiles e impulsos instintivos tal como sucede con los síntomas neuróticos (todo el cuerpo se resiste). Es un mecanismo de protección, el sujeto está caracterológicamente acorazado contra el mundo exterior y contra sus impulsos inconscientes.

Una disolución de las RC suministra un camino infalible e inmediato para encarar el conflicto infantil central. Su análisis conduce a la selección del orden en que se interpreta un material, trata de lograr en la interpretación, una sucesión lógica que corresponda a la estructura de la neurosis individual.

El hecho mismo de que el paciente presenta material de los tipos más diversos obliga a establecer una selección concretamente de lo que se debe analizar. Esto no quiere decir que se deje de lado el análisis del resto del material.

El análisis de la RC conduce directamente al centro de la neurosis, al complejo de Edipo. Una vez que esto sucede, el análisis prosigue con rapidez, con experiencias analíticas cargadas de emoción. Si no se comienza a analizarlas desde el primer momento se conforman como un obstáculo en las etapas posteriores del tratamiento. Lo esencial es percibir el significado actual de la RC y esto, por lo general, puede hacerse sin contar con material infantil. Se hace hincapié en el modo de comportarse, ello no implica descuidar los contenidos psicológicos.

TRANSFERENCIA

"Establecimiento con el analista de relaciones de amor, odio y angustia". Estas actitudes hacia el analista no son sino repetición de actitudes anteriores,

principalmente infantiles, hacia personas que rodeaban al paciente, que han cobrado importancia en la actualidad y que han llegado a hacerse inconscientes.

En el Análisis de Carácter; la transferencia debe ser resuelta descubriendo su significado en términos de relaciones infantiles; constituye, junto con la resolución de las resistencias, el aspecto más importante de la labor analítica (Reich, 1929 p. 28).

El autor da mucha importancia al análisis de la transferencia negativa o sea de los impulsos de odio transferidos. Habla de tres tipos de transferencia:

- a) Transferencia reactiva positiva: el paciente compensa un odio transferido mediante manifestaciones de aparente amor. El antecedente es una transferencia negativa latente.
- b) Sometimiento al analista resultante de un sentimiento de culpa o de masoquismo moral.
- c) Transferencia de deseos narcisistas, de la esperanza narcisista de que el analista amará o admirará al paciente.

W. Reich insistía en que sus pacientes le comunicarán sus actitudes hostiles para proceder a interpretar los contenidos inconscientes.

TÉCNICAS

- Movilizar los sentimientos a través de la respiración.
- Aplicar presiones y tactos corporales que activen los centros vegetativos y liberar la energía vegetativa.
- Imitar los gestos o posiciones características .
- Exagerar algún comportamiento habitual como por ejemplo una sonrisa nerviosa.
- Trabajar directamente, ejerciendo presiones de diferentes tipos sobre los músculos tensos.

La presentación de los conceptos básicos de W. Reich permite la comprensión de los aspectos teóricos relevantes en que se fundamenta la terapia psicocorporal, el análisis de los mismos y su aportación a la práctica de la

psicoterapia se expondrán en el capítulo 4 de este texto; se procederá en el siguiente capítulo a la exposición de los postulados del Dr. Lowen, teniendo como antecedente lo expuesto en este capítulo.

"La libre expresión de una emoción por medio de signos externos le da mayor intensidad. Quien hace ademanes violentos aumenta su furor; quien no controla los signos de temor, lo experimenta en mayor grado; quien permanece pasivo y reprimido cuando se ve abrumado por el dolor, pierde la mejor oportunidad de recobrar la elasticidad mental"

Charles Darwin

CAPITULO 2. LA BIOENERGETICA DE ALEXANDER LOWEN

2.1 INFLUENCIAS CIENTÍFICAS Y FILOSÓFICAS

El Dr. Alexander Lowen había estado investigando la relación entre la mente y el cuerpo. Su interés se debía a su experiencia personal en las actividades físicas, en los deportes y la calistenia. Durante la década de 1930 fue director de atletismo en varios campos universitarios, donde pudo comprobar que un programa regular de actividad física ejercía un efecto positivo en el estado mental de las personas.

Estudió las ideas de Emile Jaques-Dakrose recogidas bajo el título de Eurritmia y los conceptos de Relajación profunda y Yoga de Edmund Jacobson. Afirmaba que la bioenergética está basada en la obra de W. Reich y que conocía a fondo la obra de Freud.

Se graduó como Doctor en la Universidad de Ginebra y se dedicó a la investigación y a la psicoterapia, desarrolló los fundamentos teóricos de la Bioenergética.

Posteriormente se asoció en el Dr. Jhon C. Pierrakos y en 1956 fundaron el Instituto de Análisis Bioenergético.

2.2 CONCEPCIÓN DEL HOMBRE

La naturaleza del hombre determina que debe llevar una vida autoconsciente en el tiempo. El ser humano nace en un estado de armonía animal que aunque no es suficiente para dirigir la vida humana, es necesaria para que pueda experimentar sentimientos corporales de placer.

La verdadera armonía del ser sólo se puede recuperar restableciendo la espiritualidad del cuerpo. La espiritualidad se deriva de una sensación de unión con una fuerza o un orden superior a nosotros mismos, el espíritu es

experimentado como la gracia natural del cuerpo y la gentileza de la actitud de la persona hacia todas las criaturas.

La vida de un individuo es la vida de su cuerpo. **El hombre sólo puede vivir con plenitud y con intensidad si abre el corazón a la vida y al amor.** Sin amor a sí mismo, a los semejantes, a la naturaleza y al universo el individuo es un ser enajenado, frío e inhumano. La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo.

2.2.1 MENTE, CUERPO Y ESPÍRITU

Hoy tendemos a afirmar que la dicotomía mente-cuerpo es producto del pensamiento humano, aunque en realidad constituyen una unidad. Aceptamos pues el concepto de unidad pero la disociamos en la vida diaria.

La mente ejerce una función directiva sobre el cuerpo. Puede dirigir la atención hacia adentro o hacia afuera, hacia el cuerpo o hacia los objetos externos.

En bioenergética se conoce la mente a través del conocimiento de las sensaciones corporales.

La mente y el espíritu están también relacionados. El grado de espíritu que tiene cada individuo está determinado por la vivacidad y vibración, es decir, por el grado de energía que tenga. El hombre tiene también un alma, que es "el principio de la vida del sentimiento, del pensamiento y de la acción" y que se relaciona con una clase de energía universal.

2.2.2 RELACIÓN ENTRE PSIQUE Y SOMA

El adulto funciona a dos niveles distintos simultáneamente, uno es el psíquico o mental, otro el físico o somático. Esto no es una negación de la unidad del organismo. La antítesis y la unidad son características de todos los procesos biológicos constituyendo una tesis fundamental de la Bionergética tomada de Reich (Lowen, 1977, p. 135)

Planteando la antítesis en función del ego y del cuerpo más bien que de lo mental y de lo físico, se presentan los conceptos de ego ideal y de la autoimagen como fuerzas que pueden oponerse a la búsqueda del placer por parte del cuerpo. Existe un proceso dialéctico activo en la interacción entre el ego y el cuerpo. La imagen del ego modela el cuerpo y le da forma por medio del control que el ego ejerce sobre la musculatura voluntaria.

2.3 DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD

Por medio del estudio de los problemas individuales se descubren los puntos de vista fundamentales del desarrollo de la personalidad. Estos procesos progresivos comienzan con:

A: El derecho a existir, esto es, a estar en el mundo como un organismo individual. Se establece en los primeros meses de existencia.

B: El derecho a estar seguro en su propia necesidad, lo cual es consecuencia del apoyo y crianza de la madre durante los primeros años del niño.

C: El derecho de ser autónomo e independiente, es decir, a no estar sujeto a las necesidades de los demás. Este derecho se pierde o no puede establecerse cuando el progenitor del sexo opuesto es seductor.

D: El derecho a ser independiente que establece el niño definiendo su razón y oponiéndose al progenitor. Este pronunciamiento de sí mismo y de sus derechos generalmente empieza a los 18 meses de edad, cuando el niño aprende a decir "no" y sigue desarrollándose durante todo el año siguiente.

E: El derecho de desear y procurarse la satisfacción de esos deseos directa y explícitamente.

Si no se establecen estos derechos básicos ó esenciales se produce una fijación en la edad y en la situación, que detiene el desarrollo completo (Lowen, 1977 p. 164).

Lowen menciona que... "La vida es en sí misma un proceso de crecimiento que comienza con la estructura del cuerpo y sus órganos, sigue avanzando con el desarrollo de destrezas motoras, la adquisición de conocimientos, la ampliación de relaciones y termina en la experiencia que denominamos sabiduría. Estos aspectos del crecimiento se sobreponen unos a otros, porque la vida y el desarrollo se producen en un medio natural, cultural y social. Aunque el proceso de crecimiento es continuo nunca es igual. Hay períodos de allanamiento horizontal, durante los cuales se asimilan experiencias y el organismo se prepara para una nueva subida... Cada una de estas etapas lleva a una elevación o cumbre nueva y crea lo que llamamos "una experiencia cumbre". Cada etapa de estas a su vez, tiene que integrarse en el seno de la personalidad para que se produzca un nuevo crecimiento y el individuo termine en un estado de sabiduría". Añade: "La felicidad es la conciencia del crecimiento" (Lowen, 1977, p. 66).

El crecimiento es un proceso natural que no puede forzarse. Una persona sólo puede crecer, fortaleciendo sus raíces en el pasado. Y el pasado del individuo es su cuerpo.

Al ir creciendo el organismo humano va añadiendo a su personalidad diversas capas que continúan vivas y en funcionamiento en la edad adulta. Si se reprime o aísla u obstaculiza cualquier estrato y hasta cualquier experiencia la personalidad queda limitada.

Los valores que cada uno de estos niveles añade a la vida son:

Infante - amor y placer

Niño - creatividad e imaginación

Muchacho, muchacha - diversión y entretenimiento

Jóven - romance y aventura

Adulto - realidad y responsabilidad.

El crecimiento al que se refiere el Dr. Lowen es el desarrollo y la expansión de la conciencia. El infante se caracteriza por su deseo de estar apegado, particularmente a su madre. El amor y el deseo pueden definirse como el deseo de un apego íntimo. Todos los sentimientos de amor del adulto derivan de este estrato de su personalidad.

La niñez añade una nueva dimensión a la vida. La necesidad de apego cede ante la necesidad de explorar el mundo, lo cual se le facilita al niño al aumentar su coordinación motora. Por medio de la exploración del mundo que le rodea crea una representación del mundo en su mente.

Lowen opina que la niñez termina cuando el individuo ha formado una imagen articulada de su mundo y de su "yo" personal en relación con sí mismo.

El muchacho y la muchacha se enfrentan a su mundo personal en el juego. Su dominio creciente de las actividades motoras y del juego, su dominio relativo del entorno, le dan la capacidad de expresarse divertida y alegremente con un sentimiento de libertad que deriva de una independencia que todavía no está cargada de responsabilidades.

La juventud se caracteriza por una mayor elevación en el nivel de excitación en relación con el interés nuevo por el sexo opuesto y el vigor creciente del ímpetu sexual. Es el período más propicio para el romance y la aventura, en que se combinan el hondo placer del apego a otra persona, con la imaginación y creatividad mental del niño y con la búsqueda de la diversión característica del adolescente.

El adulto es el individuo consciente de las consecuencias de su conducta, que asume la responsabilidad de la misma. Su sentido de la realidad y responsabilidad comprenden la necesidad y el deseo de apego, o sea tener a alguien cerca que le de amor; la capacidad de ser creador, la libertad de ser alegre y el espíritu necesario para ser aventurero. Es un ser humano integrado, completo y totalmente consciente.

2.4 CONCEPTOS BÁSICOS: PRINCIPIOS

2.4.1 EL PRINCIPIO DEL PLACER

La vida se orienta primariamente hacia la búsqueda del placer y la huida del dolor. Esto sucede porque el placer estimula la vida y el bienestar del organismo; el dolor es una amenaza contra la integridad del organismo. La búsqueda de placer provoca en el organismo un impulso hacia afuera para llegar a la fuente de ese placer, el peligro de dolor forza al organismo a ahogar este impulso.

Puede definirse al placer de múltiples maneras. El funcionamiento suave y fácil del organismo produce un sentimiento de placer. También se experimenta como placentero el acto mismo de buscarlo y de intentar alcanzarlo. Representa una expansión del organismo total, un flujo de sentimiento y energía hacia la periferia del organismo y el mundo exterior. El autor explica: "Podemos definir la sensación de placer como la percepción de un movimiento expansivo del cuerpo: abrir, tratar de alcanzar y establecer contacto" (Lowen, 1977, p.131).

2.4.2 PRINCIPIO DE REALIDAD

La realidad es la imagen que tiene un individuo de sí mismo o de cómo se percibe en el mundo de la familia y de la sociedad.

Puede presentarse bajo tres aspectos:

- A.- La realidad del yo y los procesos psíquicos.
- B.- La realidad del mundo y de las relaciones interpersonales
- C.- La realidad del cuerpo y de los procesos físicos.

Si uno de estos tres aspectos falta, la realidad se desintegra. Si el comportamiento sólo está determinado por A y B (la interacción de la psique y el mundo), resultan de ello intelectualizaciones y acciones que pueden ser descritas como mecánicas. Si la realidad se limita a A y C (la psique y el cuerpo), excluyendo al mundo exterior, el resultado es la fantasía y la ilusión. Las acciones que ignoran el papel de los fenómenos psíquicos (C y B) mantienen una reacción a nivel subhumano. Si todos los aspectos de la realidad A, B y C están incorporados en la respuesta de una persona, el resultado es una experiencia total, humana, emocional y racional.

2.5 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS TÓPICO-ESTRUCTURALES

2.5.1 CONSCIENTE - INCONSCIENTE

Consciente.- Acción que ejerce la mente para dirigir la atención hacia adentro o hacia afuera, hacia el cuerpo o hacia los objetos externos. La energía se enfoca de hecho sobre uno mismo o se proyecta sobre el mundo exterior.

Ser consciente del propio cuerpo es uno de los principios básicos de la Bioenergética porque sólo de esa manera sabe una persona quién es, es decir, conoce su mente. Conocer la mente es saber lo que se quiere y lo que se siente.

La conciencia que nos pone en contacto con el mundo exterior es un aspecto del organismo que puede expandirse e incorporar elementos del mundo a la psique, estableciendo cada vez mejores relaciones con el entorno.

Inconsciente.- Cuando la inhibición de algún sentimiento debe ser mantenida indefinidamente porque su expresión no es aceptada en el mundo del

niño, el ego rinde su control sobre la acción prohibida y retira su energía del impulso. Entonces la resistencia al impulso se hace inconsciente.

2.5.2 EGO

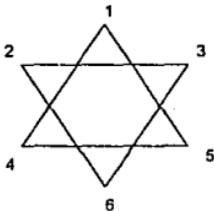
El Ego es el intermediario entre el mundo interior y exterior, entre el yo y los demás. Forma una imagen del mundo exterior a la que debe conformarse todo organismo y con ello diseña la autoimagen del individuo. Esta autoimagen dicta los sentimientos e impulsos que deben expresarse. "Dentro de la personalidad, el ego es el representante de la realidad" (Lowen 1977 p. 136).

2.6 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS DINÁMICOS

2.6.1 RELACIÓN DEL ORGANISMO CON EL MEDIO AMBIENTE

En el cuerpo humano hay seis áreas principales de contacto con el mundo exterior: la cara, con los órganos sensoriales que hay en ella; las dos manos, el aparato genital; y los dos pies.

La punta 1 del diagrama representa la cabeza en donde se localizan las funciones del ego y los órganos sensoriales de la audición, las puntas 2 y 3 representan las manos que manipulan el medio ambiente; las puntas 4 y 5 indican los pies que establecen contacto con la tierra, y la punta 6 representa el aparato genital, órgano de contacto y relación con el sexo contrario.



Una reacción expansiva placentera supone un flujo de carga desde el centro a los seis puntos. Cuando se establece contacto fuerte con el medio, el intercambio energético es intenso en estos puntos. La interacción energética del sexo es el contacto más intenso posible (Lowen, 1977, p. 134).

2.6.2 LIMITES DE CONTACTO

CONTACTO PSIQUICO

El crecimiento implica que la personalidad se tiene que expandir en múltiples niveles. Se van creando y experimentando nuevas conexiones con el ambiente. La primera es la relación que tiene el infante con su madre, reacciona a las excitaciones y estados de ánimo de ella.

Su primer contacto con un mundo más extenso se debe a sus relaciones con los miembros de su familia. Estas interacciones se dan entre el infante y cada persona de su familia; pero también se le concibe como las relaciones que tiene con su grupo social.

"Al aumentar su conciencia e intensificarse sus contactos, la persona va desarrollando círculos cada vez más anchurosos de relaciones. Acepta y se identifica con el mundo de las plantas y los animales, con la comunidad en que vive, que se convierte en la suya". (Lowen, 1977, p.64).

Así continúan ampliándose los círculos, si no se cercena el importante vínculo con el exterior, sentirá que pertenece al gran orden natural de nuestra tierra. Al expandirse la conciencia se incorporan más valores a la psique y a la personalidad. La buena relación con el medio da una sensación de pertenecer, que es muy importante para el organismo que tiene necesidad de percibir este contacto con su medio.

2. 6. 3 CONCEPTO DE ENERGÍA

Sabemos que la energía es producida en el cuerpo por las reacciones químicas correspondientes al metabolismo de la alimentación. Lo que distingue a los organismos vivos de la naturaleza inanimada es que este proceso está contenido dentro de una membrana de tal modo que la energía producida no se pierde en el medio y es usada por el organismo para promover sus funciones vitales. Una de sus principales funciones es obtener del medio los ingredientes necesarios para perpetuar la producción de energía. La vida, en consecuencia, se puede definir como un estado de excitación contenida que produce la energía que impulsa los procesos internos que sostienen las funciones vitales, así como las acciones externas que mantienen o aumentan la excitación del organismo.

En realidad hay energía en el movimiento de todas las cosas, vivas y no vivas, la ciencia considera que ésta es de carácter eléctrico. Podemos aceptar la proposición 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. Así, la carencia de alimento agotaría o reduciría al organismo ocasionándole la muerte; lo mismo sucedería si se ve obstaculizada la respiración.

El concepto de flujo o circulación de energía indica un movimiento en el interior del organismo que podría compararse a la circulación de la sangre. Al fluir ésta por nuestro cuerpo, lleva metabolitos y oxígeno a los tejidos proporcionándoles energía y retira los desechos de la combustión.

La expansión de la excitación de la energía no se limita a la sangre sino que viaja por todos los fluidos del cuerpo. Hablando desde el punto de vista energético, el cuerpo entero puede considerarse como una única célula, cuya membrana fuese la piel. Dentro de cada célula, la excitación puede propagarse en cualquier dirección o en direcciones específicas, según sea la naturaleza de nuestra reacción al estímulo. El individuo puede experimentar la expansión de la excitación, como una sensación que desafía la fronteras anatómicas.

Las sensaciones, sentimientos y emociones son las percepciones de movimientos internos en el cuerpo relativamente fluido. Los nervios sirven de intermediarios en estas percepciones y coordinan las reacciones, pero los impulsos y movimientos interiores son intrínsecos y esenciales a la carga energética del cuerpo, a sus ritmos y pulsaciones naturales.

La relación de la energía con la personalidad se manifiesta claramente en la persona deprimida; el individuo también lo está de su energía, realiza pocos movimientos, se siente sin fuerza y se observa una disminución en todas sus funciones. Con el trabajo bioenergético se trata de aumentar el nivel de energía indicándole que realice tareas sencillas que darán profundidad a su respiración, practicando presiones y contactos físicos para estimularla.

No estamos acostumbrados a pensar en la personalidad en función de la energía pero son dos valores que no pueden dissociarse. La cantidad de energía que tenga un individuo y la forma en que la use determina su personalidad y se refleja en ella.

2.7 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS ADAPTATIVOS

2.7.1 CORAZA, CARÁCTER

La armadura muscular o las tensiones crónicas musculares sirven para mantener la economía de la energía equilibrada, puesto que sujeta de alguna manera la energía que no puede descargarse.

Las trabas o limitaciones corporales se convierten en una segunda naturaleza y constituyen en parte el modo habitual de ser de una persona en el mundo.

El conservarse protegido, abroquelado en una armadura, desconfiado y aislado es una segunda naturaleza de nuestra cultura. Se adopta este procedimiento para defenderse 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 al individuo más que el daño que tratan de evitar.

En la Bioenergética los distintos tipos de defensa tienen el título común de "estructuras de carácter". Define el carácter como un patrón fijo de conducta, como la manera especial en que el individuo administra su búsqueda de placer. Está estructurado en el cuerpo en forma de tensiones musculares crónicas y generalmente inconscientes, que bloquean y limitan los impulsos hacia afuera. El carácter es además una actitud psíquica, polarizada hacia un ego ideal que afirma su valor.

"Comprender la identidad funcional del carácter psíquico con la estructura muscular es la clave para entender la personalidad" (Lowen, 1977).

La expresión "segunda naturaleza" se emplea para describir actitudes psicológicas y físicas, que, aunque "no naturales", han llegado a asimilarse con la persona y a convertirse en parte de ella hasta el punto de que le parecen completamente naturales.

La "primera naturaleza" se caracteriza por la ausencia, a nivel corporal, de tensiones musculares crónicas que restringen los sentimientos y movimientos; y a nivel psicológico, la ausencia de racionalizaciones, negaciones y proyecciones. Sobre esta primera naturaleza pueden construirse una vida y una cultura sanas (Lowen, 1977, p. 98).

2.8 ASPECTOS ECONÓMICOS

Para Lowen el factor económico es una clave importante para entender la personalidad porque se refiere a cómo maneja el individuo su energía sexual o su energía en general. La economía energética o sexual del individuo se refiere al equilibrio que establece entre la carga y descarga de energía. Opinaba que Reich hablaba más bien de una economía del sexo y no de una economía de la energía.

A su juicio el concepto de carga energética debe considerar lo que es una descarga. Los organismos vivos sólo son capaces de funcionar cuando existe un equilibrio entre la carga y la descarga. Mantienen un nivel de energía adecuado a sus necesidades y oportunidades. Ej: Un niño en crecimiento recibirá más energía que la que descarga y utilizará el exceso para crecer.

Como la carga y descarga funcionan como una unidad, la Bionergética toma en cuenta simultáneamente ambos miembros de la ecuación; para elevar el nivel de energía individual, abre el camino hacia la autoexpresión y restaura la circulación de la energía y la manifestación abierta de los sentimientos a través del trabajo corporal.

2.9 CONCEPTOS BÁSICOS: LA NEUROSIS.

En este apartado se describen las conductas que para el Dr. Lowen son sanas, pasando en seguida a describir las conductas perturbadas o neuróticas.

2.9.1 A) El individuo sano no tiene limitación, y su energía no está sujeta en su armadura muscular.

Toda su energía está a disposición del placer sexual o de cualquier expresión creadora. Su economía energética funciona a alto nivel. Puede variar de concentración entre sus procesos interno y externo con facilidad y rapidez de forma que al mismo tiempo es consciente de su cuerpo y del medio que lo rodea. Se da cuenta de lo que le está ocurriendo y de lo que le sucede a los demás.

B) NEUROSIS

Patrones estructurados de conducta que representan una resolución insatisfactoria, al complejo de conflictos de la infancia. Se caracteriza por seguir la secuencia: búsqueda de placer, privación, frustración o castigo, ansiedad y después defensa; esquema que explica el patrón general de todos los problemas de la personalidad.

En la neurosis cuanto más pronto surge la ansiedad más se extienden los mecanismos de defensa, los cuales no bloquean completamente todos los impulsos para buscar el placer pero constituyen una limitación de la vida, es como una muerte parcial.

2.9.2 ANSIEDAD - DEPRESIÓN

Las defensas tanto psíquicas como somáticas tienen la función de salvaguardar a la persona, es decir, protegerla contra la ansiedad.

En este enfoque, la ansiedad va asociada con un trastorno del funcionamiento del corazón o con cualquier alteración en el proceso respiratorio. El autor asegura que: cualquier circunstancia o conjunto de circunstancias que obstaculicen la operación de las funciones vitales del organismo provocan ansiedad. Rollo May relacionó la palabra ansiedad con su raíz etimológica Angst, - que significa "ahogo en las estrecheces". Puede referirse, por ejemplo, al canal del nacimiento. Para Lowen la ansiedad es un estado fisiológico característico ante la amenaza del mundo externo y está íntimamente relacionado con el proceso respiratorio, con el bloqueo y obstrucción de las partes estrechas del cuerpo como la garganta y la cintura.

La ansiedad sexual en su opinión está relacionada íntimamente con la obstrucción de la respiración. Como consecuencia, toda restricción de la respiración natural es a la vez el resultado y la causa de la ansiedad. La ansiedad que se experimenta en la infancia perturba la respiración natural; si es frecuente se estructura como una tensión al nivel del tórax y del abdomen. La sensación de peligro -la ansiedad- se experimenta cuando el individuo intenta abrir sus defensas y derribarlas.

La persona deprimida, como mencionamos con anterioridad, lo está también de su energía. Sólo realiza la mitad de los movimientos que efectúa el individuo no deprimido. Si el caso es grave, puede quedarse inmóvil, apenas realizando movimiento alguno. El estado subjetivo corresponde a esta imagen objetiva. Se caracteriza por la disminución de todas sus funciones energéticas.

2.9.3 MECANISMOS DE DEFENSA

Tienen que considerarse las defensas como un proceso de desarrollo. Las capas pueden compendiarse de la siguiente manera, empezando por la exterior.

La capa del ego, contiene las defensas psíquicas y es la más externa de la personalidad, sus defensas típicas son a) Negación, b) Proyección ; c) Reproche, d) Desconfianza y e) Racionalizaciones.

La capa muscular o defensas corporales, son aquellas en que se encuentran las tensiones musculares crónicas, apoyan y justifican las defensas del ego y al mismo tiempo protegen al individuo contra la capa interior de sentimientos reprimidos. La capa emocional incluye las emociones reprimidas de cólera, pánico o temor, desesperación, tristeza o dolor. Constituye la tercera clase de defensa a la que puede recurrir el organismo para protegerse del medio ambiente. El centro o corazón del cuál emana el sentimiento de amar y ser amado, puede constituirse en una defensa si se haya cerrado e incapaz de expresar el amor. Según el Dr. Lowen un enfoque terapéutico no puede limitarse a evitar los mecanismos de defensa de la primera capa, porque este conocimiento rara vez afecta a las tensiones musculares o libera los sentimientos reprimidos. Por eso muchas veces las terapias verbales no producen cambios más que en un plazo largo.

El autor concluye que tratar exclusivamente las tensiones musculares sin analizar las defensas psíquicas ni despertar los sentimientos reprimidos no constituye un proceso terapéutico (Lowen, 1977).

2.9.4 CARACTEROLOGIA

El autor describe ciertos patrones conductuales con las respectivas estructuras musculares que los representan. La estructura del carácter, vista tanto psicológica como fisiológicamente, ha sido y aún es considerada como la representación de un patrón de comportamiento relativamente fijo, determinado

por un conjunto dado de experiencias de la infancia. Se reconoce, por supuesto, que ningún individuo es un tipo puro, si bien con frecuencia, un patrón puede dominar la personalidad. En la siguiente descripción, las etiquetas esquizoide, oral, etc., se referirán a la constelación de actitudes que en algún grado están presentes en la mayoría de los individuos. El siguiente sumario de tipos de carácter servirá como una base para el estudio de sus interrelaciones, y de sus actitudes corporales,

A. Esquizoide; caracterizado por:

1. Patrón de mantenerse constreñido, contraído ante el temor de fragmentación (caer en pedazos si se suelta).
2. La estructura se conforma contra la amenaza de aniquilación si afirma su derecho a ser (existir) y contra la furia asesina resultante dentro la personalidad (despedazar todo).
3. Meta. Encarar el temor y la furia
4. Afirmar su derecho de estar en el mundo

B. Carácter oral; marcado por:

1. Patrón muscular de aferrarse ante el temor de estar solo (caer hacia atrás) si se suelta.
2. La estructura es una defensa contra la amenaza de abandono y contra el coraje destructivo (arrancar a mordidas) que esto produce.
3. Meta.- Enfrentarse al miedo de estar solo y a la rabia
4. Pararse solo.

C. Personalidad psicopática; caracterizada por:

1. Patrón muscular de mantenerse arriba contra el miedo al fracaso y derrota (cayendo) si se suelta.
2. La estructura es una defensa contra la dependencia y la necesidad que acarrea, contra la amenaza de ser manipulado, y contra el impulso de aplastar a quien lo manipula.
3. Meta.- Encarar el temor de necesitar y la sumisión, expresar el coraje.
4. Aceptar una relación de mutua dependencia

D. Masoquismo; caracterizado por:

1. Patrón muscular de contención ante el temor de autoafirmación (derrumbamiento), si se suelta.
2. La estructura es una defensa contra la amenaza de ser aplastado si se autoafirma y contra el deseo de aplastar a otros.
3. Meta.- Encarar el temor a la autoafirmación, al desafío y a la rebelión.
4. Afirmar su independencia.

E. Estructuras rígidas (personalidades fálico-masculinas e histórico-femeninas); tipificadas por:

1. Patrón de retener, refrenarse ante el miedo a entregarse (caer hacia adelante) y contra el descorazonamiento, si se suelta, se abre.
2. La estructura es una defensa contra la amenaza de castración si el individuo se da completamente y se entrega a sus sentimientos sexuales.
3. Meta.- Enfrentarse al miedo y a la rabia
4. Unir el sentimiento del corazón con las sensaciones genitales y abrir la posibilidad de desear.

2.9.5 NARCISISMO

El narcisismo describe una condición tanto psicológica como cultural. En el plano individual, denota un conflicto de la personalidad caracterizado por ocuparse exageradamente de la imagen propia a expensas del yo. Es una preocupación de la persona más en las apariencias, niegan los sentimientos. El narcisista tiende a ser seductor y manipulador, busca el poder y el control. Centrado en sus propios intereses carece de los verdaderos valores del yo, a saber, la autoexpresión, la autoposición, la dignidad y la integridad. Carece del sentido del yo que se deriva de la respuesta afectiva corporal, experimentan la vida como algo vacío y sin sentido. Denota un grado de irrealidad y falta de humanidad.

En el plano cultural se detecta la carencia de interés por el ambiente, por la calidad de vida o por el prójimo.

El narcisismo del individuo refleja el de la cultura. Se manifiesta cuando la cultura ocupa una posición superior a la de la sabiduría; cuando se admira más la notoriedad que la dignidad, cuando el éxito es más importante que el respeto de sí mismo; cuando la cultura sobrevalora la "imagen" debe considerársele narcisista.

2.10 MODELO DE ORIENTACIÓN TERAPÉUTICA: BIONERGÉTICA

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

El objeto de la Bionergética 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. La libertad 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.

Se utiliza el nombre de Bioenergética para referirse a la energía de vida, dado que se trata de comprender los procesos energéticos del cuerpo, el autor denomina esta terapia como Análisis Bioenergético, que es el estudio de la personalidad en función de los procesos energéticos del cuerpo, entendido en función de la situación social en que se produce. Toma en cuenta los aspectos psicológicos y fisiológicos de las neurosis.

TERAPEUTA

Es un ser humano cuyos sentimientos personales deben facilitar la relación terapéutica. Tiene que conocerse y ponerse en contacto consigo mismo para poder tocar a su paciente. Es condición básica para tratar terapéuticamente a los demás el pasar primero, uno mismo por la terapia. Debe conocer la calidad del tacto, apreciar la diferencia entre el tacto sexual y el de apoyo, entre un contacto firme y otro duro, entre un contacto mecánico y otro lleno de sentimiento (Lowen, 1977, p.88).

Debe propiciar la empatía que es un proceso de identificación; como todos los seres son iguales en sus funciones básicas, los cuerpos pueden resonar a la misma longitud de onda. Cuando ocurre esto, los sentimientos que se producen en el cuerpo de un individuo son semejantes a los que se producen en otro (Lowen, 1977, p.95).

Para que pueda utilizar la técnica del "Lenguaje del Cuerpo" necesita conocer el suyo propio y ser sensible a su expresión. Por eso los terapeutas bioenergéticos se someten a un curso de tratamiento que tiene por objeto ponerlos en contacto con su propio cuerpo.

Tiene que conocer a fondo la teoría de la personalidad y saber resolver problemas como la resistencia y la transferencia (Lowen ,1977, p. 101).

CONTACTO FÍSICO

"En Bioenergética los terapeutas son preparados para usar las manos con objeto de palpar, sentir las espasticidades musculares de sus pacientes; para aplicar la presión necesaria a fin de aligerar o reducir la contracción muscular con sensibilidad a la tolerancia que tiene el paciente del dolor; y para establecer contactos en forma de golpecitos y tactos delicados alentadores con el fin de darle seguridad y confianza" (Lowen, 1977, p. 27).

El procedimiento de la presión física facilita el desfogue de los sentimientos y la recuperación correspondiente de los recuerdos; contribuye a acelerar el proceso terapéutico.

El tacto del terapeuta tiene que ser cálido, amistoso, de fiar, inspirador de confianza y libre de todo interés personal. Cuando ocurra que sus sentimientos entorpecen la relación no debe tocar a su paciente.

2.10.1 OBJETIVOS Y META TERAPÉUTICA

OBJETIVOS

- Integrar el ego con el cuerpo y con su búsqueda del placer y satisfacción sexual.
- Restaurar el proceso de crecimiento.
- Proporcionar nuevas experiencias y contribuir a eliminar los obstáculos y dificultades que impiden la asimilación de la experiencia.
- Aliviar todas las tensiones musculares crónicas y restablecer un flujo pleno y libre de energía que dará como resultado un fluir de las emociones y de los sentimientos.
- Iniciar y promover en el cliente un proceso de crecimiento que continuará sin la ayuda del terapeuta, por medio de realizar los ejercicios bioenergéticos aún cuando el tratamiento haya concluido.
- Romper las defensas del ego o psíquicas; las defensas emocionales y las defensas musculares.

META TERAPÉUTICA

Ayudar al individuo a recuperarse, juntamente con su cuerpo, y a gozar de la vida corporal que incluye procesos como la sexualidad, respirar, moverse, sentir, y expresarse a sí mismo.

2.10.2 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS DE LA TERAPIA BIOENERGETICA

A) PROCEDIMIENTOS

Realizar las posturas y ejercicios básicos, normativos de la Bioenergética.
Facilitar la respiración con el uso del asiento para respirar.

Observar y establecer la correlación del conjunto de rasgos psicológicos con una determinada actitud física.

Lectura de las expresiones corporales.

Promover la expresión emocional con gritos, llanto, expresiones de cólera y fundamentalmente de miedo; descargar una y otra vez estos sentimientos, a fin de aprovechar la energía para el crecimiento.

Experimentar un grado mayor de sentimiento, luego de ansiedad y finalmente de placer.

TÉCNICAS

EL LENGUAJE DEL CUERPO

Puede dividirse en dos partes. Una trata de las señales y expresiones corporales que proporcionan información sobre el individuo; la segunda, aborda el estudio de las expresiones verbales basadas en funciones del cuerpo.

Las expresiones verbales relacionadas con el cuerpo pueden ser interpretadas con cierta facilidad. Sandor Rado (citado por Lowen, 1977) ha dicho que el lenguaje tiene su raíz en la sensación propioceptiva, o sea, que la base del habla es el lenguaje del cuerpo, es una forma de comunicación en que se involucra la experiencia con la reacción corporal a las situaciones y acontecimientos.

La riqueza de las expresiones verbales que involucran alguna sensación corporal interna o externa es muy extensa, lo mismo cuando se utilizan

expresiones de la estructura o funcionamiento de algún órgano; la idea completa de la expresión verbal indica con frecuencia cómo se siente la persona y qué sentimientos está experimentando. La forma en que una persona se relaciona con el exterior implica un contacto físico, el lenguaje corporal denota de qué modo se hace ese contacto e indica como se relaciona una persona con el entorno.

En el lenguaje del cuerpo se presta mucha atención al papel del sentimiento del amor, relacionado con la palabra "corazón"; a la oralidad (aunque no es mencionada como tal) se le relaciona con la garganta y con la boca identificado como el paso donde se puede bloquear la expresión de la emoción; como un segundo canal del corazón se muestra la importancia de los brazos y las manos para tocar, las caricias y otras actitudes suaves de contacto físico pueden obstaculizarse cuando hay miedo o temor de la descarga agresiva. Las tensiones en los pequeños músculos de las manos son efectos de impulsos reprimidos de agarrar algo, clavar los dedos y las uñas, etc. El autor describe un tercer canal del corazón que es la cintura, la pelvis y los órganos genitales. Afirma que el acto sexual depende de la conexión de estos tres canales para que sea una expresión genuina de sentimiento y que es importante en la consecución del orgasmo. Dice "La cabeza, el corazón y los órganos genitales, o sea el pensamiento y el sexo, no constituyen partes separadas ni funciones distintas" (Lowen, 1977, p. 83).

Hacia la periferia del cuerpo observamos los órganos que interactúan con el medio ambiente. La cara es la parte que se presenta abiertamente al mundo y es lo que primero miramos y examinamos en los demás. El vocablo "rostro" tiene la acepción que denota el aspecto exterior de los objetos o las situaciones. También se emplea en algunas expresiones relativas al ego, como imagen del individuo. La expresión de sí mismo se proyecta a través del rostro.

Cada parte y rasgo de la fisonomía tiene su propio lenguaje corporal. La frente, los ojos, las mejillas y el mentón para denotar las diversas cualidades de las expresiones emocionales.

La función de la visión es tan importante para el conocimiento, que a veces utilizamos como sinónimos los verbos "ver" y "entender". En la mirada se adivinan las reacciones de las personas por la expresión de su ojos. Lo mismo sucede con

la voz humana. En el lenguaje del cuerpo se presta mucha atención a la voz, sus modulaciones y su relación con la personalidad.

Hasta aquí, se han expuesto dos enfoques teóricos de la Terapia Psicocorporal, en el siguiente capítulo se expondrá un tercer enfoque: La Terapia Gestalt.

*"Yo hago lo mío y tu haces lo
tuyo.
No estoy en este mundo para llenar
tus expectativas
Y tu no estás en este mundo
para llenar las mías.
Tú eres tú y yo soy yo
Y si por casualidad nos encontramos
es hermoso.
Si no, no puede remediarse".*

F. S. Perls

CAPITULO 3: LA TERAPIA GESTALT DE F. PERLS

3.1. INFLUENCIAS FILOSÓFICAS Y CIENTÍFICAS

Las aportaciones de F. Perls corresponden a la práctica de la psicoterapia más que el área de la teoría de la personalidad. Estaba convencido de que un criterio genuinamente holístico y productivo del hombre y de la psicoterapia necesitaba de una desintelectualización. El intelecto según este autor ha substituido pobremente a la percepción sensorial y a la experiencia, que en gran medida es corporal. Hacia el final de su vida se dio cuenta que sus postulados necesitaban un planteamiento teórico más coherente, que desafortunadamente no completó. Sin embargo, sus seguidores han retomado sus principios básicos para estructurar la teoría actual. En este trabajo se presentarán solamente los conceptos del autor, pues ha sido muy amplio el desarrollo que la Terapia Gestalt ha tenido en nuestros días.

F. Perls se graduó en medicina y se especializó en psiquiatría. En 1926 trabajó con Curta Goldstein en el Instituto para soldados con lesiones cerebrales y empezó a plantear la importancia de considerar al organismo como un todo más que un conglomerado de partes separadas unas de otras.

"La palabra Gestalt viene directamente del alemán. No se la puede traducir en una sola palabra española. Significa al mismo tiempo: forma, estampa, figura y estructura. El "gestaltismo", que inicialmente fue una escuela psicológica dedicada al estudio de la percepción se propone aprehender los fenómenos psíquicos en su totalidad, sin disociar los elementos del conjunto en que se integran y fuera del cual pierden su significado. Según esta escuela uno de los procesos centrales de la percepción es la formación de la gestalt o formación gestaltica. Se refiere a la distinción que surge entre lo que está en primer plano, la figura, y el ambiente, en que se encuentra el fondo. Se le denomina también pareja figura-fondo" (Perls, 1969, p.12).

En 1927 F. Perls inició su entrenamiento en psicoanálisis. Las principales discrepancias con Freud se orientaban más sobre los métodos de tratamiento que con sus exposiciones teóricas. Su divergencia inicial se refería a la teoría de los

instintos y a la libido. Según este autor ningún instinto es básico, todas las necesidades son expresiones de los instintos orgánicos.

Fue analizado por W. Reich el cual influyó para que en esta corriente psicoterapéutica se diera mucha importancia a la relación del cuerpo con la psique.

Otras de las corrientes intelectuales que influyeron en Perls fueron el existencialismo y la fenomenología. Asimiló algunas ideas de Moreno fundador del psicodrama y alude a la filosofía del Zen como influencia importante en sus últimas obras.

3.2 CONCEPCIÓN DEL HOMBRE

Del concepto del organismo como un todo se desprende su concepto del hombre como una totalidad unificada; que no percibe las cosas como entidades sin relación sino que más bien las organiza en totalidades significativas; crea y construye su propio mundo. Para Perls el mundo existe para un individuo determinado, como su propia revelación de ese mundo.

Afirma por lo tanto que no hay una diferencia entre la mente y el cuerpo. "El organismo actúa con el medio o reacciona ante él, con mayor o menor intensidad; cuando la intensidad disminuye, el comportamiento físico se vuelve comportamiento mental. Cuando la intensidad aumenta el comportamiento mental se vuelve comportamiento físico" (Perls, 1951, p.13).

Cualquier aspecto de la conducta de un individuo se puede considerar como una manifestación del todo: la existencia de la persona.

Para este autor: "El hombre moderno vive en un estado de vitalidad mediocre. Aunque por lo general no sufre, sabe poco acerca de lo que es vivir en forma verdaderamente creativa. En lugar de ello se ha convertido en un autómatas angustiado, su mundo le ofrece amplias oportunidades de enriquecerse y disfrutar, y sin embargo se le ve vagando sin sentido, sin saber en realidad lo que

quiere y por lo tanto completamente incapaz de poder averiguar cómo conseguirlo. Se aproxima a la aventura de vivir sin excitación, ni gusto. Pareciera que el tiempo de pasarlo bien, de placer, de crecer y aprender, es la niñez y la juventud. Se mueve mucho y hace ademanes de hacer muchas cosas, pero la expresión de su cara indica su falta de interés real en lo que está haciendo. Por lo general tiene cara de aburrido, distraído o irritado. Parecería que ha perdido toda espontaneidad, toda su capacidad de sentir y expresar en forma directa y creativa. Es muy hábil para hablar de sus males y muy malo para encararlos. Ha reducido la vida a una serie de ejercicios verbales e intelectuales: se ahoga en un mar de palabras. Ha sustituido el proceso de vivir por explicaciones psiquiátricas y pseudopsiquiátricas de la vida. Pasa largas horas tratando de recobrar el pasado o moldeando el futuro. Sus actividades del momento presente no son más que tareas que hay que cumplir, a veces ni siquiera se da cuenta de sus acciones en el momento" (Perls, 1951, p. 11).

El hombre puede vivir una vida más plena y diferente a como vive en la actualidad. Ha descubierto que producir cosas y vivir en función de las cosas no es el sentido final de la vida. El sentido de la vida es que debe ser vivida y que no debe ser cambiada y conceptualizada dentro de un esquema de sistemas. Se está dando cuenta de que el manejo y el control no son la felicidad última de la vida. El objetivo de cualquier explicación sobre la conducta humana es ayudar al autoconocimiento, la satisfacción y el autoapoyo.

3.2.1 HOLISMO

La idea de campo unificado es un concepto holístico, que en psicoterapia da una herramienta para tratar al hombre en su totalidad. Si la actividad física y la actividad mental son del mismo orden se pueden observar ambas como manifestaciones de lo mismo: el ser del hombre. Una visión holística se basa en el principio de que el todo es mayor que, o diferente de, la suma de sus partes, el "todo" tiene una unidad intrínseca, una estructura e integración particular de sus partes. La persona es el funcionamiento integrado de los variados aspectos del todo en el tiempo y en el espacio.

3.2.2 "AQUÍ Y AHORA"

Perls dice: Les voy a hablar acerca de un dilema que no es fácil de entender. El Koan es: "nadie existe excepto el aquí y ahora". El ahora es el presente, el fenómeno de que me doy cuenta, aquél momento en que llevamos nuestros recuerdos y nuestras expectativas. Ya sea que estemos recordando o anticipando, lo estamos haciendo ahora. El pasado ya no es, el futuro aún no es. Es imposible que nada exista excepto el ahora.

El pasado es el pasado. Y sin embargo, en el ahora, en nuestro ser actual, acarreamos mucho del pasado, y se ha hecho parte de nosotros como una situación inconclusa, una gestalt incompleta.

No sabemos tampoco nada del futuro, ni se puede experimentar o vivenciar al futuro. Todo ocurre "aquí y ahora" (Perls, 1969, p. 53-57).

3.3 EL PROCESO DE DESARROLLO

Es un proceso de ampliación de las áreas que se van conociendo de uno mismo. Todo organismo tiene la capacidad de alcanzar un equilibrio óptimo en sí mismo y con el medio durante este proceso de crecer. Madurar significa tomar responsabilidad de la propia vida, valerse por sí mismo. Uno de los factores que inhibe el desarrollo es evitar el autoconocimiento.

DESARROLLO PSICOLÓGICO

Para lograr el desarrollo Perls indica varias formas. La primera consiste en completar las gestalts inacabadas. La neurosis puede ser considerada como una estructura de cinco capas y el proceso de desarrollo consiste en atravesarlas.

La primera es la capa del "cliché o capa de las señales". Incluye todas las señales superficiales de contacto.

La segunda es la capa "del papel o capa de desempeñar un papel". Es la capa del "como si" en la cual la gente pretende ser la persona que le gustaría ser.

La tercera capa, del impedimento, llamada también "capa antiexistencial o capa de la evitación fóbica". Es en la que se experimenta el vacío o la nada.

La capa implosiva o de la muerte aparece como un temor a la muerte porque consiste en una parálisis, se experimentan fuerzas opuestas: en esta capa el individuo se comprime haciendo implosión.

Si se puede permanecer en contacto con esta pérdida de sensación de la vida se llega a la capa explosiva cuando la persona es capaz de experimentar y expresar sus emociones.

Hay cuatro clases de explosiones principales: la explosión de la aflicción que implica la expresión del dolor por una pérdida que antes no había sido asimilada. Hay también una explosión de orgasmo, cuando la gente está bloqueada sexualmente. La explosión de ira sucede cuando ésta ha sido reprimida y finalmente existe la explosión de lo que Perls llama "Joie de vivre" gozo y risa, expresión de la alegría de vivir (Perls, 1969, p.67-68).

Para este autor el cambio no se puede forzar y el desarrollo es un proceso espontáneo y natural

3.4 CONCEPTOS BÁSICOS: PRINCIPIOS

3.4.1 PRINCIPIO DEL PLACER

El hombre vive suspendido entre la impaciencia y el miedo. Cada una de las necesidades requiere de gratificación inmediata sin dilación. La primera forma emocional que asume la excitación -generada por la presencia de una necesidad y su concomitante perturbación del balance-, es la impaciencia. Esta última es la base de la movilización del organismo para la búsqueda de objetos que satisfagan la necesidad y es la base de la catexia positiva.

Por el contrario el miedo, es la base de todas las catexias negativas; es la experiencia que va contra la sobrevivencia.

El miedo se vivencia como un peligro vago e indiferenciado; basta que aparezca un objeto definido con el cual hay que enfrentarse, para que el miedo con catexis negativa aparezca, se desea aniquilar del campo de percepción el objeto que produce el miedo.

3.4.2 LA REALIDAD Y LA FANTASÍA

La actividad fantaseosa, es aquella actividad del ser humano que, mediante el uso de símbolos, tiende a reproducir la realidad en una escala diminuta. Como actividad que implica el uso de símbolos, éstos son inicialmente derivados de la realidad. Los símbolos comienzan como rótulos o conceptualizaciones para los objetos y los procesos; proliferan y crecen desmesuradamente, sin embargo, sólo pueden aproximarse a la realidad, pues comienzan a partir de ella.

La reproducción de la realidad, por lo tanto, puede extraviarse de sus orígenes, de la realidad original donde estaba conectada; aún así, posee para el individuo una existencia significativa; digamos que para cada persona la realidad se presenta como algo único que depende de las diversas circunstancias de su vida. El individuo anticipa en la fantasía lo que ocurrirá en la realidad aunque la correspondencia entre realidad y fantasía no sea absoluta (Perls, 1951, p. 26).

3.4.3 HOMEOSTASIS. REDUCCIÓN DE LA TENSIÓN

"Toda la vida y todo el comportamiento son gobernados por el proceso que los científicos denominan homeostasis, y que los legos denominan adaptación. El proceso homeostático es el procedimiento mediante el cual el organismo mantiene su equilibrio y por lo tanto su salud, en medio de condiciones que varían. Homeostasis es el proceso mediante el cual el organismo satisface sus necesidades. Dado que sus necesidades son muchas y cada necesidad altera el

equilibrio, el proceso homeostático transcurre todo el tiempo. La vida, en todas sus formas se caracteriza por este juego continuado de balance y desbalance en el organismo. Cuando el proceso homeostático falla en alguna medida, cuando el organismo permanece en un estado de desequilibrio durante demasiado tiempo y es incapaz de satisfacer sus necesidades, está enfermo. Cuando el proceso homeostático falla, el organismo muere" (Perls, 1951 p. 20).

AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA

Al proceso homeostático se le llama también el proceso de autorregulación, mediante el cual el organismo interactúa con su ambiente. Implica actividades complejas de su parte que tienden a la sobrevivencia del individuo y, mediante él, a la de la especie.

3.5 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTO TÓPICO-ESTRUCTURALES

3.5.1 CONSCIENTE-INCONSCIENTE (AWARENESS)

Awareness es un término que se refiere al "darse cuenta" o "saber", es prestar atención al primer plano que surge en una percepción.

En todo individuo hay tres zonas de conocimiento: el conocimiento de sí mismo (self), el conocimiento del entorno y el conocimiento de lo que hay entre éstos dos, una especie de zona de fantasía intermedia. Esta última zona es lo que Freud consideraría como inconsciente.

Gran parte del enfoque de Perls se ocupa deliberadamente en lograr un "conocimiento" y entrar en contacto con uno mismo (self) y con el mundo.

El darse cuenta es una experiencia eminentemente subjetiva. Simplemente tiene un contenido; "Una persona siempre está dándose cuenta de algo". Surge como un concepto del existencialismo.

El "darse cuenta" por sí -y de sí mismo- puede ser curativo, porque con un awareness pleno uno se da cuenta de la autorregulación orgánica, uno puede permitir que el organismo se haga cargo (de la curación) sin interferir; se puede confiar en la sabiduría del cuerpo.

Aprender equivale a descubrir. Uno se descubre a sí mismo, y el darse cuenta es el medio para el descubrimiento. El awareness es la conciencia corporal y el yo observador (Perls, 1969, p.87).

El vacío es un bloqueo que el paciente opone al "darse cuenta", la persona siente un hueco o un espacio dentro de su ser físico, se siente carente de algo. Perls propone "convertir el vacío estéril, en vacío fértil" (Salama y Villarreal, 1988, p.54).

3.5.2 YO, ELLO, SUPERYÓ

A) SELF

Al complejo sistema de contactos necesarios para la adaptación del organismo al medio ambiente se le llama self. El self puede ser visto como la frontera del organismo, sin que por eso esté aislado sino en contacto con el ambiente. Es una entidad dinámica. La inhibición del self en la neurosis resulta de una incapacidad para concebir la situación como cambiante; la única función del self es su potencial de actualización.

El self es espontáneo, es la base de la emoción y la acción, está enganchado en la situación, su objetivo no está puesto en otra cosa que no sea interconectar al organismo con su ambiente (Salama y Villarreal, 1988, p.52)

El sí mismo, o "yo", o "self", es tanto corporal como mental; un individuo existe, trabaja y satisface sus necesidades siempre cambiantes a través de su ser físico y de sus interacciones con el mundo. El fundamento de la experiencia humana es la realidad corpórea.

El sí mismo tiene disponibles las llamadas funciones de contacto, esto es, acciones y capacidades: un potencial; el sí mismo y las funciones de contacto son una y la misma cosa.

B) "EL PERRO DE ARRIBA Y EL PERRO DE ABAJO".

El perro de arriba generalmente está lleno de virtudes, ejemplar y autoritario; siempre tiene la razón, siempre es impecable. El perro de arriba funciona con "Tú deberías" y con exigencias y amenazas de catástrofes tales como "si no accedes, entonces no serás querido". Es una instancia de la personalidad que se puede equiparar con el concepto de superyo formulado por Freud.

El perro de abajo se maneja siendo defensivo, apologético, adulador, haciéndose el bebé llorón. El perro de abajo no tiene fuerza. Trabaja así: "mañana" "haré todo lo posible"... El perro de abajo es hábil y astuto, por lo general saca la mejor parte del perro de arriba porque no es tan primitivo como éste... ambos luchan por el control y la persona se fragmenta en controlador y controlado. Este conflicto interior es la base de la auto-tortura del neurótico, (Perls, 1969, p. 29 y30).

3.6 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS DINÁMICOS

3.6.1 RELACIÓN DEL ORGANISMO CON EL MEDIO AMBIENTE

Ningún individuo es autosuficiente. La naturaleza de la relación entre él y su ambiente determina su conducta. Si la relación es mutuamente satisfactoria el comportamiento es lo que llamamos normal. El ambiente no crea al individuo. Cada uno es lo que es; cada cual tiene su carácter particular debido a su relación consigo mismo, con el otro y con el todo.

"Llamamos organismo a cualquier cosa viviente que tiene órganos y una organización y que además tiene mecanismos de autorregulación dentro de sí misma. Un organismo no es independiente, requiere de un ambiente para

intercambiar sustancias esenciales. Necesitamos del ambiente físico para intercambiar aire, alimentos, etc. Necesitamos del ambiente social para intercambiar amistad, amor, rabia... Cada una de las células que somos tiene mensajes propios que envía al organismo total, y el organismo total se preocupa de las necesidades de las células y de cualquier cosa que debe ser hecha para las diferentes partes del organismo" (Perls, 1969, p. 16).

Un individuo no existe, como ya se dijo anteriormente, separado de su ambiente, el equilibrio supone una interacción constante con el mismo. El apoyo y la autorregulación son indispensables en este proceso.

El organismo tiene necesidades de contacto al igual que necesidades psicológicas. Estas se experimentan cada vez que el equilibrio se perturba.

El organismo contacta con su medio con su sistema sensorial que le da una orientación y con su sistema motor que le da los medios para manipular. Para satisfacer sus necesidades el organismo tiene que encontrar los suplementos necesarios para su supervivencia en el ambiente. "El sistema de orientación descubre lo que es requerido; todos los organismos son capaces de percibir cuáles son los objetos externos que le satisfecerán sus necesidades" (Perls, 1951, p.31).

Una vez que el sistema de orientación ha hecho su tarea, el organismo tiene que manipular el objeto que necesita de tal modo que el balance orgánico se restablezca, la gestalt se complete.

3.6.2 AMOR - ODIO

Perls afirma que: Amamos una cierta característica de otra persona que es alguna característica de nuestro propio comportamiento o que aporta un complemento para nosotros. Pensamos que estamos enamorados de la persona total, cuando de hecho nos disgustan otros aspectos de la persona. Amar es incluir algo en nuestros límites.

El odio es función de "echar a alguien" de nuestro territorio. El término que damos a esto es alienación o desposesión. Alienamos a una persona si la existencia de ésta es un peligro para nosotros. Queremos aniquilar a esta persona. Pero es definitivamente una exclusión de nuestros límites, de nosotros mismos.

Nos amamos a nosotros mismos como que también nos odiamos a nosotros mismos. El que encontremos esta cosa amada u odiada dentro o fuera de nosotros tiene que ver con quiebres de nuestros límites.

3.6.3 LIMITES DE CONTACTO Y POLARIDAD

El organismo tiene sus límites, se define por sus límites en relación al ambiente. En sí mismo el organismo y las cosas ocupan cierta cantidad de espacio. Un límite define una cosa.

El límite entre organismo y ambiente se vivencia en nosotros en términos de lo que está adentro de nosotros y de lo que está afuera, el límite del ego no es algo fijo. Si se hace fijo y rígido se convierte en carácter, en armadura.

Llamamos límite del ego al lugar en que se diferencian "lo propio" y el "sí mismo" (self) de lo otro. Los dos fenómenos del límite del ego son la identificación y la alienación; cada vez que hay un problema en la frontera (límite) hay un conflicto.

En el interior del límite hay una sensación de familiaridad, de verdad; fuera del límite hay extrañeza y mal. Adentro todo es bueno, afuera todo es malo. Así toda idea del bien y del mal, de lo verdadero y lo falso, es siempre cuestión de límites, de saber en qué lado está la persona.

Si el límite del ego se convierte en un límite de nosotros; yo y tú somos algo separados frente a todo el resto del mundo; es un éxtasis de amor, el mundo desaparece. El límite es un fenómeno completamente natural.

POLARIDAD

Las emociones son las principales respuestas que da el organismo cuando se enfrenta con el medio ambiente, se caracterizan por su polaridad, por ser un par de opuestos -amor-odio, por ejemplo-, por ser un continuo donde discurren las respuestas afectivas de las personas.

Perls los llamó "opuestos". Joseph Zinker (citado por Kemper, 1992) dice: el individuo es un conglomerado de fuerzas polares las cuales se intersecan aunque no necesariamente por el centro...Una persona no sólo posee un opuesto, sino varios opuestos a una misma característica. Ej., la crueldad puede que no sea la única polaridad de la bondad, otra puede ser la insensibilidad hacia los sentimientos de la persona.

Las conceptualizaciones y sentimientos polares son complejos e interrelacionados. Están relacionados con la historia particular de cada individuo y la percepción de su realidad interior, y le hacen reaccionar de diferente modo, en diferentes circunstancias.

3.7 CONCEPTOS BÁSICOS: ASPECTOS ADAPTATIVOS

3.7.1 CARÁCTER.

Es una sistema rígido. La conducta se petrifica y perdemos nuestra habilidad para enfrentarnos libremente con el mundo con todos nuestros recursos; nos hacemos predecibles. Nuestra conducta queda predeterminada tal como lo programa el carácter.

CORAZA O ARMADURA

"Es cuando el límite del ego se trae fijo y rígido" (Perls, 1969, p. 19).

3.8 CONCEPTOS BÁSICO: ASPECTOS ECONÓMICOS

3.8.1 LOS INSTINTOS

El autor afirma que hay ciertas tendencias comunes a todos los organismos vivos; los teóricos postularon que los "instintos" son las fuerzas directrices de la vida y describieron las neurosis como la represión de tales instintos. Freud consideraba que los dos más básicos e importantes son Eros (sexo o vida) y Thánatos (muerte). "Pero si pudiésemos clasificar todas las posibles perturbaciones del equilibrio orgánico podríamos encontrar que hay miles de instintos y que serían diferentes entre sí, en intensidad" (Perls, 1951, p. 22).

"La necesidad de sobrevivir actúa como una fuerza obligada en todas las criaturas vivas y todas muestran en un momento dado dos tendencias importantes: sobrevivir, tanto como individuos y como especie y, además, crecer. Estas son metas fijas. Pero el modo como son abordadas varía de situación en situación, de especie en especie y de individuo en individuo" (Perls, 1951 p.22).

La teoría de los instintos tiende a confundir las necesidades con sus síntomas o con los medios que se usan para satisfacerlas y de esta confusión fue de donde surgió el concepto de la represión de los instintos.

"Porque los instintos no pueden ser reprimidos. Están fuera del alcance de nuestra capacidad de darnos cuenta y por lo tanto fuera del alcance de nuestra acción deliberada. No podemos y de hecho lo hacemos, interferir con sus síntomas y señales. Esto se logra interrumpiendo el proceso en transcurso, impidiéndonos llevar a cabo cualquier acción que sea apropiada" (Perls, 1951 p. 22)

3.8.2 JERARQUÍA DE LAS NECESIDADES

"El organismo opera dentro de lo que podríamos llamar una jerarquía de valores. Ya que es incapaz de hacer adecuadamente más de una cosa a la vez, se dedicará a atender la necesidad de sobrevivencia dominante... la necesidad dominante del organismo es la figura en primer plano, es aquella necesidad que presiona más agudamente por su satisfacción, sea ésta la necesidad de preservar la vida misma o alguna otra necesidad relacionada con áreas psicológicas o fisiológicas" (Perls, 1951, p.23).

Para que el individuo satisfaga sus necesidades, para crear o completar una gestalt, para pasar a otro asunto, tiene que ser capaz de sentir lo que necesita y debe saber como manejarse a si mismo y saber manejar su ambiente.

3.8.3 CATEXIS POSITIVA Y NEGATIVA

Además de necesidades y un sistema de orientación y de manipulación con los cuales lograr la satisfacción, el individuo tiene actitudes hacia aquellas cosas existentes que pueden facilitar o entorpecer su búsqueda de satisfacción. Estos objetos se convierten en figuras. De aquéllos que son deseables porque ayudan a satisfacer las necesidades del individuo o restablecer su equilibrio perturbado, se dice que poseen una catexis positiva; se dice que tienen catexis negativa aquellos objetos que son indeseables, ya sea porque son amenazantes para el individuo o tienden a perturbar su equilibrio o no logran satisfacer sus necesidades (Perls, 1951, p. 32).

En el campo organismo/ambiente, las catexis positivas y negativas (contacto y retiro) se comportan en forma similar a las fuerzas del magnetismo.

3.9 CONCEPTOS BÁSICOS: LA NEUROSIS

3.9.1 (A) PERSONA SANA Y MADURA

Es la persona que se sostiene y se regula por sí misma. Conoce su naturaleza autorreguladora; la sabiduría de su cuerpo.

La salud y madurez psicológicas consisten en la capacidad de salir del apoyo y la regulación brindadas por el medio, hacia el autoapoyo y la autorregulación.

Los individuos que se autorregulan y se apoyan en sí mismos se caracterizan por las formaciones figuras-fondo de flujo libre, de contornos claros (definiciones de significado) como expresión de sus necesidades de contacto.

Conocer su propia capacidad para escoger los medios de satisfacción de las necesidades a medida que se presentan. Tienen conocimiento de los límites entre él y los demás, reconocen las diferencias, contrastan su experiencia con las fantasías de los demás.

3.9.1 (B) NEURÓTICO

Persona incapaz de vivir en el presente porque siempre lleva consigo situaciones sin terminar (gestalts inconclusas) que pertenecen al pasado. Su atención está absorbida por situaciones incompletas y por eso no tienen ni el conocimiento ni la energía para ocuparse del presente; la naturaleza destructiva de tales situaciones incompletas aparecen en el presente.

La inmadurez del neurótico significa una percepción inadecuada del ritmo de contacto establecido con el medio, una incapacidad para regular el equilibrio. La forma que tiene la falta de equilibrio consiste en que la persona siente que los límites sociales y ambientales van más allá de él mismo, utiliza una serie de maniobras defensivas.

Sus funciones de contacto y aislamiento o clausura están formadas por gestalts no terminadas pues no se han cerrado totalmente. Es incapaz de saber cuáles son sus necesidades dominantes o de definir su relación con el medio de manera que pueda satisfacerlas.

Tiene un contacto disfuncional con el medio y sus procesos de aislamiento distorsionan su existencia como un todo unificado.

La neurosis es una perturbación en el proceso homeostático. El individuo es incapaz de percibir sus necesidades dominantes o de manipular su ambiente para lograr satisfacerlas, su comportamiento es desorganizado e inefectivo, falta de concentración y confusión. Conflicto entre demandas aparentemente insolubles, incapacidad para determinar una jerarquía de las necesidades (decidir qué es lo más importante).

No se puede establecer un buen contacto con el medio ni organizar su retiro. El insomnio es un síntoma de esta incapacidad de retraerse. El aburrimiento es cuando se insiste en mantener contacto con algo que no es de interés.

El ritmo de contacto-retiro está descompuesto. Hay indecisión entre cuándo participar y cuándo retirarse porque todos los asuntos inconclusos (gestalts inacabadas) han perturbado el sentido de orientación y no se distinguen los objetos con catexis positivas o catexis negativas.

Se ha perdido la libertad de elección y ya no se eligen medios apropiados para la consecución de metas.

El desbalance surge cuando el individuo y el grupo experimentan simultáneamente necesidades diferentes. Surge de la incapacidad para encontrar y mantener el balance adecuado entre el "sí mismo" y el resto del mundo. Es el estado en que la sociedad actúa con demasiada fuerza sobre un individuo. Es la amenaza de ser aplastado por un mundo avasallador.

3.9.2 ANGUSTIA

Es la excitación, el "elán vital" que llevamos en nosotros mismos y que se estanca si estamos inseguros del rol que debemos representar.

Es la brecha entre el ahora y el después.

3.9.3 MECANISMOS DE DEFENSA

INTROYECCIÓN, o "tragar todo" es el mecanismo por el cual los individuos incorporan prototipos, actitudes y formas de acción que no les pertenecen y que no asimilan lo suficiente para hacerlas propias. Las personas encuentran muy difícil distinguir entre lo que realmente sienten y lo que otros quieren que ellos sientan, o simplemente lo que otros sienten.

Este mecanismo es una fuerza desintegradora de la personalidad pues si lo que se introyecta o "traga" es incompatible entre sí, el individuo se va a encontrar hecho pedazos.

PROYECCIÓN. Es la tendencia a hacer a otros responsables de lo que tiene origen en el sí mismo (self). Implica una renuncia a los impulsos, deseos y conductas colocando lo que pertenece al sí mismo en el exterior.

RETROFLEXIÓN. Literalmente significa "doblar hacia atrás "; los individuos se vuelven contra ellos mismos y en lugar de usar su energía para cambiar o manipular el ambiente se vuelven ellos mismos el blanco de toda su conducta .

CONFLUENCIA. El individuo pierde el límite entre él mismo y el medio. Se le dificulta establecer un ritmo sano de contacto y aislamiento, puesto que para ello se necesita tomar en cuenta a los demás, presuponer un "otro". Tampoco permite tolerar las diferencias que hay de uno mismo con otras personas.

3.10 MODELO DE ORIENTACIÓN TERAPÉUTICA: LA TERAPIA GESTALT

Proceso para llegar a ser verdadero, a tomar una posición, definirse y desarrollar el sí mismo. Ayuda al paciente a aceptarse tal como es y a afirmarse en él: "Yo soy el que soy y en este momento no puedo ser diferente de lo que soy".

El énfasis se pone en el conocimiento sobre cómo el individuo se comporta, más que dedicar la energía a explorar por qué se comporta de tal o cual manera.

No escudriña en el pasado recuerdos de traumas o situaciones incompletas sino que concentra la experiencia en el presente; aunque los problemas sin resolver del pasado surjan inevitablemente, en este caso, se pide al paciente que los vuelva a activar, que los vuelva a experimentar con el objeto de completarlos y asimilarlos al presente.

TERAPEUTA

El terapeuta es fundamentalmente una pantalla de proyección donde el paciente observa su propio potencial, del cual carece; la tarea de la terapia es hacer que el paciente recupere su potencial.

El terapeuta es hábil frustrador. Perls tuvo la convicción de que la terapia individual era obsoleta y a menudo irrealizable.

El terapeuta debe ayudar hacia el awareness del aquí y ahora, y frustra al paciente de cualquier intento de evadirse de esto.

3.10.1 OBJETIVOS Y META TERAPÉUTICA.

Descubrir e identificar por sí mismo, cuales son sus necesidades.

Aprender a comprometerse totalmente con lo que está haciendo en todo momento.

Aprender a saber cuándo quedarse junto a una situación el tiempo suficiente para completar la gestalt y seguir adelante en otros asuntos.

Tratar de llenar los vacíos y hoyos en la personalidad y hacer de nuevo a la persona entera y completa.

Favorecer una experiencia de crecimiento que propicie una posición responsable hacia las cosas, la gente y "uno mismo".

META TERAPÉUTICA

Impulsar el crecimiento y desarrollo de las potencialidades humanas.

3.10.2 PROCEDIMIENTOS Y TÉCNICAS DE LA TERAPIA GESTALT.

Elaboración fantaseada de la experiencia.

Expresión emocional de los contenidos latentes.

Contacto físico si es necesario.

Interpretación de los sueños.

Frustrar los intentos de manipulación que hasta el momento le han servido al paciente como defensa.

*Nuestro oficio no es nuestro Destino
No hay otro oficio ni empleo
que aquél que enseña
al hombre a ser hombre
El hombre es lo que importa
El hombre ahí...
desnudo bajo la noche
y frente al misterio
con su tragedia a cuestas
con su verdadera tragedia
con su única tragedia...
la que surge, la que se alza
cuando preguntamos,
cuando gritamos al viento
¿Quién soy yo?
y el viento no responde
...y nadie responde
¿Quién es el hombre?."*

León Felipe

CAPITULO 4: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

En años recientes dos influencias han aumentado el interés en los fenómenos corporales en psicoterapia. Una es el desarrollo de las terapias y artes corporales de la Psicología Humanista y los movimientos que proponen el Desarrollo del Potencial Humano. Una segunda influencia es el destacado papel de la comunicación no verbal, del desarrollo de las Técnicas y Lenguajes Corporales.

Este resurgimiento del interés en los fenómenos corporales motivó la elaboración de este trabajo que ha planteado los conceptos básicos de la teoría de W. Reich, de la Bioenergética y de la Terapia Gestalt; los cuales procederemos a analizar en este capítulo para deducir sus aportaciones al campo de la psicoterapia.

Se quiere resaltar, que prestar atención al proceso corporal puede hacer más poderoso el trabajo terapéutico uniendo la emoción y el pensamiento, pues incluye la percepción de las sensaciones, la conciencia, la expresión emocional y los movimientos corporales. Y proporcionar un punto de vista cohesivo que dé mayor fundamento teórico a la intervención corporal.

Muchas personas se extrañan cuando escuchan que prestarle atención a la experiencia corporal puede ser importante para resolver los problemas de la vida: enfrentarse a la tensión, mejorar las relaciones interpersonales o elaborar toda clase de contenidos emocionales que han sido reprimidos. En muchos casos parece irrelevante tomar en cuenta el proceso corporal para resolver problemas tales como la confusión de identidad, conflictos intrapsíquicos o el sentido de la fragmentación de la personalidad. Todo esto porque se considera al cuerpo como algo distinto del yo que constantemente lucha por tener una vida más plena y significativa.

Sin embargo, son muchas las personas que cuando acuden a una terapia, manifiestan algún tipo de malestar físico. Estas molestias y síntomas se perciben más claramente como experiencias desagradables y a menudo se vuelven crónicas (estructuras de carácter) y limitan la vida de las personas. La mayoría

de la gente tiene alguna sensación de sus procesos corporales; esta clase de trabajo afirma que poner atención en ellos dará a la persona un mayor conocimiento de sí mismo.

La premisa fundamental que se destaca en este tipo de terapia es que el "sí mismo" o "yo", es tanto corporal como mental. La existencia, el amor y la satisfacción de las necesidades se da a través de nuestro cuerpo físico y con él hacemos toda la serie de interacciones que se requieren para tener contacto con el medio. La experiencia del cuerpo, es la experiencia del yo y es tan importante tomarla en cuenta como tomar en cuenta las ideas, las cogniciones o cualquier otro proceso mental.

Mentalmente se puede tener cierto control sobre la conducta pero generalmente es la experiencia corporal la que desmiente o afirma las verdaderas implicaciones y sentimientos que se producen en los diferentes estados emocionales. La información que proporciona el cuerpo es auténtica y veraz.

La unidad de la experiencia se destruye cuando los sentimientos y los aspectos motores de la expresión de los mismos están inhibidos. Muchas de las experiencias de la vida implican experiencia somática. Hay condiciones bajo las cuales el sentimiento debe ser negado o reprimido por las exigencias del medio y poco a poco las respuestas o interacciones se vuelven ajenas distorsionadas o estereotipadas. El trabajo corporal integra los aspectos motores y expresivos con los verdaderos sentimientos involucrados.

El lenguaje corporal es preciso, en cuanto a su indiscreción del estado en que se encuentran las facultades motoras y las tensiones, denota la forma en que la conducta puede estar afectada.

Este tipo de tratamiento resulta particularmente valioso en las intervenciones que se hacen con personas cuya experiencia ha sido dolorosa físicamente. El madurar indica una serie de tropiezos, caídas, raspones, etc.; en algunas circunstancias, debidas a la falta de recursos económicos, el individuo desde pequeño se ve sometido a fuertes demandas por parte del medio, y el dolor y el sufrimiento que su adaptación le han ocasionado, restringen severamente su funcionamiento (los ejemplos más obvios son casos de abuso físico: palizas,

castigos humillantes, amenazas constantes de daño físico o carecer de lo más elemental para satisfacer sus necesidades de protección, salud o alimentación).

En todas estas situaciones de insoportable y constante dolor o de su amenaza, se puede ver como el aspecto dañado es de naturaleza somática. El niño responde a tales lesiones contrayéndose y apartándose de la superficie de contacto, de la piel y de los músculos. Con el daño repetido el niño se contrae más aún, alejándose de la fuente de dolor con insensibilización. En el tratamiento corporal se abren viejas heridas emocionales de modo que las experiencias dolorosas negadas puedan traerse al presente que es donde puede darse la verdadera curación.

También destaca su aportación en la ayuda de los trastornos sexuales pues en edades muy tempranas existen connotaciones que asocian diversas partes del cuerpo con significado negativo, considerándolas como sucias o repugnantes. El efecto a nivel físico y emocional más devastador es el del incesto y el abuso sexual. Hay en todos estos padecimientos una enajenación creada por la gran confusión emocional respecto a las sensaciones corporales, instintos e impulsos.

En el caso de la violación, cuando ésta es negada por la víctima, generalmente la persona separa el cuerpo y la realidad. Hay muchas evidencias clínicas de una despersonalización y descorporificación en estos casos, los cuales pueden ser abordados con éxito con una Terapia Psicocorporal.

Procedamos ahora a detallar el análisis de los conceptos más importantes, que fueron expuestos en los capítulos anteriores. El analizarlos todos rebasaría los límites de este trabajo.

4.1 ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES CONCEPTOS DE W. REICH Y SUS APORTACIONES A LA PSICOTERAPIA.

W. Reich fue la primera persona en relacionar con claridad el funcionamiento corporal y el funcionamiento psicológico como un todo intrínseco.

Formuló la primera metodología somática o "trabajo corporal" con objetivos psicoterapéuticos, que consiste en la liberación de emociones, y con ello se desbloquea la energía psíquica para que continúe el desarrollo.

La concreción que hizo de la noción abstracta de Freud acerca de la libido y su noción de la identidad funcional entre un fenómeno corporal (contención y tensión musculares) y otro emocional, y por lo tanto psicológico (la defensa), fueron la clave para el desarrollo de enfoques somáticos en la terapia. Implicaron que los fenómenos mentales y físicos eran una unidad y podían ser accesibles tanto a la intervención psicológica como somática.

Formuló el principio de que "la energía sexual puede estar limitada por las tensiones musculares crónicas" (Reich, 1972 p. 270), y que una tensión es igual a una defensa de carácter y por consiguiente hay una limitación de la energía.

Estaba interesado en dos cuestiones principales. La primera, comprender la naturaleza de la libido: "Yo, estaba buscando la fuente de la energía de la neurosis, su núcleo somático". La segunda cuestión era crear formas para entender y manejar la resistencia. Y así notó que cada forma y estilo de actuar servían como una defensa que no permitía las interpretaciones del analista. Su observación crucial fue que esta resistencia caracterológica no se trataba de una organización cognoscitiva sino que era parte de la forma en que el paciente se movía, la tensión de los músculos y la expresión de la voz.

Dio la definición de carácter como la defensa o armadura contra la interpretación. Esta "coraza" debía entonces ser removida, para lo cual utilizaba contactos físicos.

Descubrió también la base de las técnicas abreactivas al darse cuenta que "las emociones se habían abierto paso en forma somática después de que el paciente había renunciado a su actitud de defensa física" (Reich, 1942 p. 269).

Dentro de sus principales aportaciones está el papel que juega la respiración y el movimiento expresivo para completar el trabajo analítico de hacer consciente lo inconsciente.

Wilhelm Reich gran hombre de ciencia, abarcó el estudio de campos tan variados como el psicoanálisis, el marxismo, la filosofía y el misticismo.

Sus aportaciones comprenden también el campo de las neurosis. Investigó las causas que la producen, atribuyendo al entorno social la responsabilidad de la formación de las neurosis. Propone como tratamiento: el Análisis del carácter, para resolver el conflicto neurótico siendo este procedimiento su principal aportación al psicoanálisis.

El autor escribe que, la fórmula genética original de las neurosis sigue siendo correcta: la neurosis surge de un conflicto entre el impulso sexual y el temor al castigo real a manos de una sociedad autoritaria, y se planteó la siguiente interrogante...¿Cuál es el interés de la sociedad por infringir ese sufrimiento? (Reich 1949, p.297).

El argumento decisivo contra el concepto hereditario del carácter lo constituyen los pacientes que hasta cierta edad tenían determinados modos de reacción y posteriormente comienzan a mostrar desarrollo de carácter completamente distinto: por ejemplo, eran en un comienzo vivaces y luego depresivos, o bien activos y agresivos y luego callados e inhibidos. Es por cierto probable que determinadas cualidades básicas de la personalidad sean dadas en el nacimiento y permitan alguna modificación (Reich, 1949, p. 1699).

El autor se da cuenta de la posibilidad de modificación y cambio de la estructura de la personalidad y destaca el aspecto dinámico de la misma, en cuanto a que se requieren continuas adaptaciones del organismo al ambiente. Afirma que gran parte de la conformación de la patología se da en los primeros años, pero que inevitablemente la continua interacción con el exterior (la educación, la familia) determina la salud o enfermedad.

Afirmaba que según el punto de vista tópico basta con traer a la conciencia del paciente, uno tras otro, los elementos manifiestos del inconsciente.... considera que el factor dinámico ordena el tratamiento.... abarca tanto el contenido como los afectos; la línea de las resistencias sucesivas" (Reich, 1949, p. 167).

Hace notar también las contradicciones y dificultades que tiene que enfrentar una persona cuando se disocian las actitudes, la conducta que se manifiesta, con los verdaderos deseos de una persona. Por ejemplo, la tensión entre un yo femenino y un ideal yoico masculino, en un muchacho que haya tenido un padre exageradamente severo, da como consecuencia un marcado sentimiento de inferioridad y su actitud corporal es de sumiso y humilde. El problema es que se manifiesta con actitudes femeninas, aunque quiere ser masculino. Es muy frecuente que el deseo de una persona sea distinto de la actitud caracterológica fijada que se manifiesta corporalmente, el trabajo corporal propone aclarar la estructura mental y adecuar la acción, el movimiento y expresión a la idea mental, es decir, hacer congruente lo mental con la expresión corporal.

Reich destaca que el conflicto infantil básico subsiste transformado en actitudes crónicas, en modos automáticos de reacción. Esta es la base de una serie de comportamientos estereotipados y repetitivos que se van conformando en la personalidad, y que forman una especie de rígidas estructuras corporales que evitan la movilidad y la búsqueda de un modo de comportamiento más satisfactorio. "La durabilidad de las sublimaciones depende de que se siga manteniendo una debida economía libidinal". Hace notar la estrecha relación entre una economía sexual libidinal instintiva con la capacidad de autorrealización del individuo, factor que han destacado los fenomenólogos en su concepción del desarrollo humano. Es importante destacar su concepción de tiempo en cuanto a que durante el desarrollo de la vida las sublimaciones no son "perdurables". Esto nos conduce a la reflexión de que mientras el individuo desconozca sus motivos inconscientes, sus fijaciones infantiles, sus rasgos pregenitales, se deteriora su capacidad de "autorrealización".

Muchas personas carecen de la preparación necesaria para hacer sofisticadas elaboraciones de sus problemas; las técnicas corporales permiten que el proceso de comprensión y conocimiento de la propia problemática de un individuo sea más accesible a él mismo y lo hace de modo más rápido y efectivo.

Por otro lado, es también útil en los casos en que el alto desarrollo intelectual se ha constituido como defensa para evitar sensaciones afectivas que permanecen reprimidas.

Su interés también se pone de manifiesto en estudiar el papel de la transferencia y contratransferencia negativa como un peligro importante para que terapeuta o paciente abandonen el tratamiento.

Sus aportaciones con respecto a la relación existente entre los fenómenos corporales y los psíquicos es innegable. Obviamente, la forma en la que los aspectos físicos han sido descuidados resta una herramienta importante al análisis de cualquier rasgo patológico.

Sus conceptos son además la raíz de donde surgen otras clases de terapia entre ellas la Bioenergética -analizada en este trabajo-, el Rolfing*, la Terapia Primal de Janov*, y los métodos Feldenkrais*. Algunas de ellas solamente destacan el aspecto de la descarga emocional sin prestar atención al aspecto psicológico.

Aclaremos que Reich no propone la descarga emocional por su propia causa, sino para la destrucción de lo que denomina coraza muscular; propicia la descarga con la finalidad de permitir el libre flujo de la energía orgánica. Concretamente, a la concepción equivocada de que el trabajo corporal no incluye el análisis propiamente dicho, el autor da un peso muy importante a la exploración del conflicto neurótico por el procedimiento analítico ortodoxo y sugiere la formación del terapeuta como psicoanalista. Agrega la dimensión del trabajo corporal con la disolución de las tensiones y la descarga emocional, como una forma de acceso a los contenidos inconscientes.

Podemos apreciar en Reich una genuina preocupación por lo humano, destacando de su aportación como teórico la proposición de la necesidad de una educación para el análisis, que puede traducirse en términos generales en una educación para la terapia.

Destaca también su concepto de prevención de las neurosis, como la profilaxis necesaria para evitar la enfermedad mental o psicológica, del modo mismo como se da en el caso de la enfermedad física.

* Ver glosario

El aspecto corporal del trabajo de psicoterapia se orienta a evitar las tensiones crónicas que son fácilmente percibidas y a lograr una integración postural como medida preventiva.

Hay que notar también el cuestionamiento que hace a la estructura social y su influencia para el desarrollo de las neurosis; postulado que comparte con otros autores como Erich Fromm. Deslindar el trabajo terapéutico de su contexto social, del momento histórico en el que son aplicadas las técnicas, es perder todos los múltiples elementos que provocan en el individuo el conflicto del yo con el mundo exterior.

Para W. Reich la psicología y caracterología científico natural posee una tarea claramente definida: descubrir los medios y mecanismos con los cuales la existencia social se transforma en estructura psíquica y con ella en ideología" (Reich, 1949, 32).

La duración del tratamiento tiene sentido sólo si y cuando el análisis progresa.

Se plantea como meta terapéutica dar una educación previa para el análisis, es decir, tener una fase introductoria, así como la disolución de la transferencia y dar una educación para la realidad.

Algunas de sus ideas principales son:

- "El primer requisito para una futura prevención de las neurosis es contar con una teoría de la técnica y la terapia basada en los procesos dinámicos y económicos que tienen lugar en el aparato psíquico"
- "La facultad productiva o de trabajo depende de la estructura psíquica".
- "Todo conocimiento minucioso de los mecanismos de la vida instintiva, de la formación del carácter y de la ideología de una sociedad conducen a tomar medidas prácticas en la educación y en la psicología colectiva práctica" (Reich, 1949, p. 19).

"En nuestro trabajo, teoría y práctica son inseparables, y una posición teórica errónea debe crear una técnica incorrecta, y una técnica incorrecta debe conducir a erróneos conceptos teóricos" (Reich, 1949, p. 304).

Las aportaciones del W. Reich se pueden resumir en los siguientes puntos:

- 1.- Formuló la primera metodología somática o "trabajo corporal" con objetivos terapéuticos.
- 2.- Destacó la noción de la identidad funcional entre un fenómeno corporal y uno emocional.
- 3.- Formuló los principios que conducen al estudio de los aspectos fisiológicos y psicológicos de la sexualidad.
- 4.- Destacó la importancia de las alteraciones sexuales en las neurosis.
- 5.- Formuló el principio de que la energía sexual puede estar limitada por las tensiones crónicas.
- 6.- Dio la definición de los conceptos de Carácter y Coraza, fundamentales para comprender el mecanismo de las neurosis. Su forma de resolver el conflicto neurótico es por el procedimiento del Análisis del Carácter.
- 7.- Dentro de sus principales aportaciones están el papel que juega la respiración y el movimiento expresivo de las emociones.
- 8.- Fue el primero en utilizar el contacto físico directo para relajar los músculos tensos.
- 9.- Su concepción de la energía orgónica, universal, está siendo retomada actualmente por las corrientes fenomenologistas.
- 10.- Sus aportaciones en el campo de la psicoterapia abarcan también sus ideas respecto a la prevención de las neurosis y las fases previas al análisis.

4.2 ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES CONCEPTOS DE A. LOWEN Y SUS APORTACIONES A LA PSICOTERAPIA.

Las aportaciones de este autor se desprenden de su teoría de la personalidad, enfatizando las técnicas corporales y de contacto físico. Afirma que

"el procedimiento del contacto físico facilita la expresión de los sentimientos y la recuperación de los recuerdos. Esto acelera el proceso terapéutico."

Al inicio de este trabajo se planteaba que se requieren procedimientos terapéuticos más rápidos porque algunos procedimientos analíticos requieren muchas sesiones, incluso años, para llegar a los diferentes núcleos psicodinámicos que se manifiestan en los diferentes síntomas. En el trabajo corporal esto no sucede así. A través del establecimiento de una movilización de la energía por medio de la respiración, de la aplicación de presiones sobre los músculos crónicamente tensos, y del contacto físico de diferente intensidad, es mucho más fácil el acceso a los contenidos inconscientes. Sucede de manera espontánea e inevitable.

Con este fin, se desarrolla la técnica del Lenguaje del Cuerpo, que consiste en aprender a observar dónde se localizan estas tensiones, cuándo las emociones están más en la superficie y pueden ser descargadas, de qué manera toda la expresión corporal denota la cantidad de la ansiedad, o si la intervención que se requiere es inmediata o puede postergarse. El estudio sobre el Lenguaje del Cuerpo que lleva a cabo este autor es, para mi punto de vista, elemento indispensable del diagnóstico.

El Dr. Lowen describe que en el Instituto Nacional de Salud Mental efectuó un diagnóstico, en base a la observación de la postura del arco y del cuerpo, coincidiendo con los psiquiatras de la institución en la formulación acertada de los mismos.

Es muy interesante su concepto del desarrollo humano pues cada una de las etapas que propone aportan valores fundamentales para la vida; agrega que si en la infancia, con la imaginación creadora del niño, con la tendencia a los juegos y a la diversión de los años siguientes, y el espíritu de aventura y romance que caracterizó su juventud, una persona será estéril, enteca y rígida. Por aquí se puede determinar cuál es el estado vital de cualquier persona, no solamente de un paciente en el sentido terapéutico sino del individuo en general. Estos valores sugeridos dan una pauta del grado de crecimiento y realización de un ser humano.

En otra parte de su trabajo el autor dice: "Suponemos que se puede educar la mente de un niño sin prestar atención a su cuerpo, acaso lograremos embutir algunos datos en su cabeza... pero desgraciadamente estos datos o esa información, no se convierten en saber mientras no se relacionen con la experiencia. Se nos escapa el hecho de que la experiencia es un fenómeno corporal" (Lowen, 1977).

Este principio es ampliamente conocido por las personas que se dedican a la educación. Desafortunadamente a medida que el niño crece los ambientes escolares le van restando importancia al aspecto físico restringiendo la expresión y el movimiento en aras de obtener logros intelectuales cada vez más elevados propiciando personalidades más rígidas y estructuradas.

El autor expone la relación del organismo con su medio abarcando no sólo las tempranas relaciones de identificación con los padres; sino que presenta toda una amplia gama de relaciones con el exterior que incluyen la naturaleza y el cosmos. Este concepto nos da una idea, de la enorme variedad de relaciones e interacciones que un individuo puede tener para enriquecer su experiencia; demuestra también la cantidad de influencias y probables conflictos que el medio puede provocar; las demandas del exterior han ido en aumento y han forzado el desarrollo de las capacidades de adaptación. Muchas neurosis son el producto de esta estimulación excesiva que no permite una relación armoniosa con el medio.

El conocimiento del lenguaje corporal proporciona información acerca de un individuo, aún cuando no exprese en forma verbal, cuales son los conflictos que padece, el manejo de esta técnica puede ser un buen recurso para el terapeuta cuando el contenido de los comunicados de su paciente es confuso, o cuando guarda silencio.

Muchas palabras del lenguaje cotidiano se refieren a las sensaciones corporales que se experimentan y generalmente analizadas en su contexto indican cómo se siente una persona. No se requiere de un elevado nivel intelectual para describir las dolencias físicas y los estados corporales, se usan toda clase de analogías para explicar la experiencia corporal; esta riqueza en la variedad de las comunicaciones es un elemento valioso para el terapeuta porque

además tienen un contenido emocional, que aunque no siempre está claramente manifiesto, si se puede deducir en el contexto del tratamiento específico de una persona.

Los efectos de la represión de un impulso se manifiestan en tensiones fácilmente identificables con muchas partes del cuerpo, se hacen así asociaciones de que determinada estructura es "mala", "buena", "agresiva", etc. Un ejemplo muy claro es cuando se le dice al niño: "no toques" "no rasguñes", "no muerdas", "no saques la lengua", etc., etc. Algunas de esas represiones se mantienen sometidas a nivel corporal aún cuando la persona ya es adulta.

El logro de un buen aprendizaje, a través de manipular los objetos del entorno, es ampliamente conocido; más aún, las relaciones afectivas más cálidas que establece el niño con sus padres y compañeros son a través del contacto físico. El autor asegura que gran parte de las perturbaciones de nuestra cultura se deben a la privación del contacto corporal en la infancia y su carencia en la edad adulta. Es importante destacar este modo de relación porque "al tocar" las personas se ponen más en contacto consigo mismas.

Hay otro concepto dentro del lenguaje del cuerpo que quiero destacar y es el de arraigo. Indica la interacción de la persona con el suelo. Consiste en la observación del modo en que una persona adopta la posición erguida "con los pies en la tierra" que se correlaciona con la posición que se adopta frente a la vida, hasta la conciencia, de estar en contacto con el "planeta". Esta posición revela que el sujeto está en contacto con la realidad.

La práctica de los ejercicios bioenergéticos propuestos por Lowen da a sus clientes una herramienta -un aprendizaje desde el punto de vista de las terapias conductuales-, que le permitirá mantenerse en condiciones óptimas de salud en todas las etapas de desarrollo de la vida. Con frecuencia notamos que las personas que se ven y se sienten más sanas son aquellas que no han perdido su movilidad y que practican algún deporte o alguna clase de ejercicio. Los ejercicios de la bioenergética enseñan a la persona que a través de la conciencia corporal puede tener mejor conciencia de sí mismo, de sus procesos psicológicos; además de promover la descarga de las tensiones por medios adecuados. Se sugieren

como una práctica diaria que la persona puede realizar, aun cuando el tratamiento haya concluido.

"Este enfoque teórico como hemos advertido da mucho énfasis al trabajo corporal, más que a la interpretación de los contenidos inconscientes, proponiendo un cambio en la personalidad atendiendo y analizando las defensas psíquicas, las defensas emocionales y las defensas corporales" (Lowen, 1977, p. 116).

Lowen menciona poco la palabra "conflicto", a diferencia de Reich, no ve al individuo o al organismo en conflicto con el medio exterior, podría clasificarse más bien dentro de los autores que estudian las relaciones de objeto.

Asegura que el organismo tiene la capacidad de mantener su equilibrio; ejercer un control sobre su conducta. "Por suerte... para nosotros todas las funciones importantes del cuerpo son autorreguladoras... los humanos podemos pensar en ciertas actuaciones y movimientos y programarlos en nuestra conducta" (Lowen, 1990, p. 68).

Considera como indispensable para todo tipo de terapia observar cómo se da la relación entre los fenómenos corporales y psíquicos. "Dado que todo trastorno de la personalidad afecta por igual al cuerpo y a la mente, debemos considerar el problema psicológico como un reflejo del problema físico y viceversa. La terapia eficaz que apunta a fomentar la salud debe basarse en una comprensión de cómo y por qué el individuo ha perdido su armonía" (Lowen, 1990, p.70).

En cuanto a los aspectos físicos de las emociones opina que: "el lugar adecuado para descargar una emoción reprimida es la sesión de terapia".

Como menciona este autor, "las emociones se clasifican por opuestos polares, como amor-odio, alegría y tristeza, ira-temor. La polaridad de las emociones es un concepto que comparte con la Gestalt y que proviene del inicial conflicto llamado ambivalencia donde se analizan las relaciones amor-odio". Agrega, "Yo creo que toda persona cuyo espíritu ha sido "doblegado" tiene una furia suprimida que queda en una tensión muscular". Esta es la forma de él para

referirse a la represión. "Expresar la furia puede tener un efecto curativo. El temor tiene un efecto paralizante. La tristeza es un sentimiento de desesperación que puede ser aterrador... Hay estados de sensibilidad generalizada que no llegan a ser emociones. Uno de estos casos se llama humillación. La culpa es más extraña porque no adopta ninguna expresión corporal localizada. Es lo que yo denomino una emoción sentenciada" (Lowen, 1990).

Son seis las más importantes aportaciones de este autor a la psicoterapia:

- 1.- Sus estudios sobre el lenguaje del cuerpo.
- 2.- Sus conceptos sobre la dinámica energética
- 3.- Sus aportaciones para la comprensión de los aspectos físicos de la emoción.
- 4.- Su caracterología que abarca descripción física y psicológica.
- 5.- Sus conceptos sobre depresión y narcisismo.
- 6.- Sus conceptos metafísicos de armonía y espiritualidad.

4.3 ANÁLISIS DE LOS PRINCIPALES CONCEPTOS DE F.S. PERLS Y SUS APORTACIONES A LA PSICOTERAPIA

¿Qué somos?, ¿Qué nos mueve a pensar en la libertad y en luchar por sentirla?. Estas preguntas son, sin duda, propias de la naturaleza humana y de la psicoterapia. La toma de conciencia del "sí mismo" propuesta por Perls, es la aventura más importante y radical en la evolución de la personalidad y comienza a desarrollarse alrededor de los dos años de edad. En este momento el individuo se siente por primera vez, como una identidad separada de sus padres, percibiendo su propia libertad.

La sensación experimentada a tan temprana edad, da la pauta para emprender el doloroso y arduo camino hacia el "sí mismo" y el crecimiento. El esfuerzo considerable que esto implica, lleva a experimentar ansiedad neurótica, desesperanza, soledad y sentimientos de culpa, sin embargo, vale la pena el esfuerzo del conocimiento (awareness), pues de la conciencia que el hombre tiene de sí mismo surgen sus cualidades más nobles, como son: el distinguir entre "Yo"

y "el mundo", el tener la posibilidad de ser temporal, es decir que puede salirse del hoy e imaginarse el mañana o el ayer. Puede influir sobre su propio desarrollo como persona, sobre su sociedad y nación; también puede, gracias a la posibilidad de tomar conciencia de sí mismo, abstraer y usar símbolos, estableciendo una validez para toda una clase de cosas; de este modo la persona puede, aparte de formar un lenguaje, pensar en abstracciones tales como la belleza, la razón y el bien.

Cuando durante la infancia se recibe amor y apoyo de los padres sin mimos excesivos, el nacimiento del sí mismo avanzará a pesar de la ansiedad y las crisis que enfrenta, pero si los padres lo rechazan de manera que el niño se sienta sin apoyo, en sus primeros pasos hacia la conquista de su independencia, usará su posibilidad de independizarse sólo en forma negativa.

La personalidad nace y se desarrolla inevitablemente en un contexto social. Es imposible convertirse en una personalidad responsable si el individuo únicamente sigue de manera estricta sus lineamientos, convirtiéndose en un reflejo de dicho contexto social, comportándose como autómata.

El hombre es en esta concepción un todo; su desarrollo presupone la existencia de la conciencia. No hay búsqueda ni reflexión dentro de sí mismo que no signifique que el individuo ya está comprometido con la autoconciencia, no se necesita probar la existencia del sí mismo como si se tratara de un "objeto", sólo se necesita mostrar cómo las personas tienen la capacidad de relacionarse consigo mismas y con el medio. El sí mismo es una organización que da la posibilidad de relacionarse con el otro y de transformar el medio y la personalidad. La experiencia propia es la mejor manera de entrar en contacto y entender al sí mismo mediante una revisión interna profunda.

La conciencia de la propia identidad como un sí mismo no es una idea intelectual sino que se experimenta como una unidad que piensa, intuye, siente, actúa. El sí mismo no es una mera suma de los distintos papeles que una persona representa, ni la capacidad por medio de la cuál se sabe que los representa; sino el centro desde el cual toma conciencia de los llamados "diferentes aspectos del sí mismo". Uno de estos aspectos es el de individualidad.

El hombre en esta concepción teórica tiene solo una necesidad básica en la vida: realizar sus propias potencialidades. Quien por condiciones adversas del medio o por conflictos interiores no las utiliza, se convierte en neurótico, incapaz de experimentar la alegría de la experiencia de la propia identidad como un ser con valor y dignidad, capaz de afirmarse.

La sustitución de la autoestima por la autocondenación propicia que el individuo no enfrente sus problemas de aislamiento y desvalorización, contribuye al desarrollo de una pseudo humildad. Además facilita la racionalización del odio que el individuo pueda tenerse hacia sí mismo y esto refuerza su tendencia a odiarse y, en consecuencia, a odiar a los que lo rodean. Según lo antes mencionado, el amor a sí mismo es algo que no nos podemos saltar si queremos desarrollar la capacidad de amar, el amor a sí mismo es un requisito para amar a los demás.

El concepto de tomar conciencia del sí mismo es el fundamento de esta técnica terapéutica: depende de la persona conquistarla, no es un hecho separado, sino que incluye el conocer el cuerpo y los sentimientos.

El redescubrimiento de los sentimientos a través de la elaboración fantaseada de la experiencia, una forma clara y precisa que implica que la persona entre en contacto consigo misma. Lo importante no es cuánto se siente, sino la experiencia de que el "yo", activo es, quién está sintiendo, esto abre la posibilidad de experimentar el afecto en todos los niveles y recuperar el conocimiento sobre el cuerpo que es "el primer núcleo del Yo".

Los primeros contactos con sentir al sí mismo están relacionados con los sentimientos sexuales que se producen con la estimulación de las zonas erógenas durante la niñez; se puede experimentar también al jugar. Desafortunadamente los sentimientos sexuales conectados con la experiencia de sentir han sido ampliamente condenados en la sociedad, creando así un mensaje negativo: "Tu imagen de ti mismo es sucia".

La posibilidad de tomar conciencia del cuerpo tiene una gran importancia, pues de lo contrario, lo ignoramos y lo anulamos al ensordecir la capacidad de escucharlo. El autor, como los dos autores mencionados anteriormente, afirma

que el cuerpo es sabio, está ahí para cumplir con su tarea, está al servicio de la conciencia y si se atienden sus necesidades adecuadamente, cumple fielmente su función. El peligro que implica no tomar en cuenta al cuerpo es parte de la desintegración de la persona, el cuerpo no puede ser reducido a una máquina, no puede ser convertido en objeto, pues es parte de la unidad que es una persona integrada, es el "sí mismo".

Recuperar una conciencia activa del propio cuerpo, experimentarlo en el placer o en cualquier experiencia de la existencia, implica incluirlo en nuestro "yo" tomar la actitud no de decir "mi cuerpo siente", sino "yo siento". Esto propone situar al sí mismo como responsable de la salud corporal y a no considerar la enfermedad como algo externo que voluntariosamente viene a instalarse en el cuerpo.

Diferentes tipos de enfermedad pueden ser utilizados por alcanzar diversos propósitos tanto del individuo como de la naturaleza, ofreciendo a la persona que la sufre una oportunidad para reformar sus hábitos y su actitud hacia la vida. Después de una enfermedad grave, las personas suelen reflexionar y volverse más saludables física y psíquicamente. La enfermedad es también utilizada por algunos individuos para distraer su atención cuando son presos de una "ansiedad flotante". De este modo, la persona tiene algo concreto de que preocuparse y eso es mucho menos doloroso que una vaga "ansiedad flotante". También es común que la gente esconda y resuelva detrás de una enfermedad "sus sentimientos de culpa". Por esta razón el trabajo corporal investiga las causas fisiológicas de la enfermedad y también las causas psíquicas y por lo tanto, se experimenta la salud y la enfermedad como responsabilidad de uno mismo, ayudando a superar la dicotomía entre mente y cuerpo, y así entender que la batalla por la salud debe ganarse en ambos sentidos.

El redescubrimiento de los sentimientos es otro concepto importante, paso necesario para tomar conciencia del sí mismo. Tener conciencia de los propios sentimientos y deseos, no implica expresarlos indiscriminadamente en cualquier lugar que el individuo se encuentre. El juicio y la decisión son resultado, y forman parte, de toda conciencia madura. Cada situación es particular y la experiencia que nace de ella también lo es, si dicha experiencia está conectada directamente

con lo que se siente y se desea, la respuesta a la misma será espontánea. Espontaneidad significa ser capaz de responder directamente a la imagen total.

Otro aspecto importante en la recuperación de los sentimientos es el restablecimiento de la relación con los aspectos inconscientes. Es un hecho que las tendencias y las intuiciones del inconsciente están fuera del terreno de la conciencia, sin embargo son factibles de hacerse conscientes en varios grados, al lograrlo se conquista otra parte del sí mismo.

La interpretación de los sueños, dentro de esta técnica, es muy importante como una forma de establecer el puente entre el consciente y el inconsciente.

Hemos visto que el proceso para adquirir conciencia no es fácil y que implica lucha y conflicto, ya que el objetivo de dicho proceso no solamente es aprender a sentir y a querer, sino combatir contra lo que impida sentir y querer. Cuando el desarrollo de la conciencia del sí mismo está bloqueado esta situación reduce la capacidad de amar y de ser.

El individuo que logra superar los conflictos con el medio logra sentirse dueño de su potencialidad y podrá canalizarla hacia el desarrollo de sus propios intereses, este individuo habrá conquistado su independencia, su creatividad.

El término psicológico para la conciencia más expandida es éxtasis. Literalmente, la palabra significa "estar fuera de sí mismo". El Éxtasis es un estado que permite experimentar y ver las cosas desde una perspectiva trascendental. Perls denomina la posibilidad de conseguirlo cuando se experimenta "joie de vivre".

Las apreciaciones que una persona puede tener son objetivas y subjetivas, en general, la percepción objetiva del mundo es distorsionada por la apreciación subjetiva de la persona. En un estado de conciencia creativa, la distancia entre lo objetivo y lo subjetivo desaparece o se acorta, y entre ellas o en lugar de ellas encontramos lo que llamamos discernimiento o intuición. En este terreno de la creatividad podemos tener vislumbres de la verdad objetiva de la realidad y de tener una experiencia de amor diferente.

Una persona con conciencia de sí misma es poseedora de una gran vitalidad; crecer significa tener una conciencia sostenida, una continua experiencia de que el Yo activo está atento y es participe de lo que está ocurriendo. Alcanzar la autoconciencia es rescatar la relación con el "sí mismo". Así, el trabajo que se elija no será un escape ni una forma de sobrevivir sino una expresión creativa de las fuerzas espontáneas que broten de la experiencia.

Resumiendo, las aportaciones de F. Perls a la Psicoterapia son las siguientes:

- 1.- Aplica los conceptos de la filosofía oriental y del Existencialismo a la práctica psicoterapéutica modificando la concepción tradicional de este procedimiento cuyo objetivo principal era curar, modificando su concepción como un proceso que busca el Autoconocimiento y la Autoactualización.
- 2.- Concibe al "yo" con un aspecto dinámico de la personalidad, al que denomina "self", que es tanto corporal como psicológico.
- 3.- Aplica los postulados de la Teoría de la Gestalt al proceso psicoterapéutico, definiendo conceptos como el organismo como un todo holístico.
- 4.- Postula el concepto de "Awareness", parecido al de Conciencia, como requisito para obtener buenos resultados durante el tratamiento; es parecido al término de insight y sugiere que "el darse cuenta" es curativo en sí mismo.
- 5.- Puntualiza más en el "Aquí y Ahora", que la exploración del pasado o del futuro de un individuo.
- 6.- Se propone la curación a través de la experiencia vivencial y fantaseada de los pacientes. Sus técnicas más conocidas son: la silla caliente, la descarga de las emociones y permitir la expresión motora y verbal de las sensaciones corporales.

7.- Describe el proceso de curación como la necesidad de atravesar las capas de la neurosis.

***"El llanto es como la lluvia, a veces suave, otras violento
pero siempre esencial para la vida de la tierra.
Así como la tierra sin la lluvia se resquebraja,
una vida sin lágrimas se convierte
en un desierto."***

A. Lowen

CONCLUSIONES: LA TERAPIA PSICOCORPORAL: UNA ALTERNATIVA

Nuestro cuerpo es nosotros mismos.

Sin observar la forma -el cuerpo-, nos apresuramos a interpretar el contenido, las estructuras psicológicas, sociológicas e históricas. Durante toda la vida se hacen juegos, malabares con las palabras, para que éstas revelen las razones de las sensaciones, las razones del "Sí mismo", que como ya hemos explicado son percibidas corporalmente

El cuerpo es el albergue de los recuerdos infantiles más enterrados, más rechazados, más reprimidos. En el envaramiento, en las crispaciones, en la debilidad y en los dolores de los músculos de la espalda, del cuello, de las piernas, de los brazos, del diafragma, del corazón y también en los de la cara y en los del sexo, se revela toda la historia individual, desde el nacimiento hasta el día de hoy.

Sin darse cuenta, desde sus primeros meses de vida el individuo reaccionó a las presiones familiares, sociales, y morales con actitudes corporales. El verdadero cuerpo naturalmente armonioso, dinámico, alegre, fue sustituido por un cuerpo extraño al que se acepta mal, porque es rechazado. Aún así nunca es demasiado tarde para liberarse de la programación del pasado, para hacerse cargo del propio cuerpo y de lo mejor de sí mismo, para descubrir posibilidades insospechadas en el movimiento y la acción.

El cuerpo no se opone a la inteligencia, ni a los sentimientos, ni al alma, los incluye y los alberga. Por ello, tomar conciencia del propio cuerpo significa abrirse acceso a la totalidad de propio ser... porque el cuerpo y el espíritu, lo psíquico y lo físico, incluso la fuerza y la debilidad, representan, no la dualidad del ser, sino su unidad.

Encontrar un método natural cuyo objetivo estribe en evitar que el cuerpo siga siendo ignorado, es indispensable para despertar las zonas muertas

(insensibilidad corporal) y desarrollar la inteligencia muscular, dejar de desgastarse inútilmente, empleando una energía diez o cien veces mayor que la necesaria en las tensiones crónicas, como se hace por regla general, utilizando sólo la energía apropiada para cada gesto. Las terapias psicocorporales descritas proporcionan varias técnicas y procedimientos para lograrlo.

Las terapias pueden aliviar multitud de padecimientos haciendo trabajar a favor del individuo y no en contra suya al cuerpo. Puede despertar a los sentidos, aguzando las percepciones, enseñar al paciente a tener y saber proyectar una imagen satisfactoria de sí mismo que respete. Afirmar y aumentar las capacidades intelectuales, mejorando las conexiones nerviosas entre el cerebro y los músculos. Con el restablecimiento de la capacidad de sentir plenamente el propio cuerpo se aumenta la confianza en sí mismo.

En la actualidad los individuos utilizan el lenguaje verbal como una pantalla para ocultar los verdaderos deseos, para modificar los impulsos naturales y para dominar las sensaciones. Por medio del trabajo psicocorporal se observan y eliminan los síntomas provocados por la angustia, aun cuando no se recurra a las verbalizaciones. La disociación es muy frecuente y se considera como normal; no se sabe cómo actúa cada parte del cuerpo en relación con las otras, ni se sabe tampoco cómo se organizan y cuáles son sus funciones.

Por ello, se adquiere muy pronto un repertorio mínimo de gestos, en los que no se vuelve a pensar. Durante toda la vida, se repiten esos escasos movimientos, sin jamás tener conflictos con ellos, sin entender que no representan más que una muestra muy pequeña de posibilidades. Sin embargo, la mayoría de las personas no emplean más que algunas variaciones de un centenar entre los dos mil movimientos o mucho más de que es capaz el ser humano. Expresar la personalidad, por medio del movimiento, experimentar la alegría y gozo de vivir es un placer que esta clase de Terapia proporciona a quien la recibe.

La continua rigidez del cuerpo también sirve para limitar el alcance de la flexibilidad emocional de la que es capaz el organismo cuando no sufre trabas. Esto se explica claramente en el siguiente fragmento tomado de la bioquímica y fisióloga Ida Rolf:

"El individuo que experimenta temporalmente temor, pena, ira con demasiada frecuencia lleva su cuerpo en una actitud que el mundo reconoce como manifestación externa de esa emoción particular. Si persiste en esa dramatización o si la restablece firmemente, formando así lo que se llama un patrón de costumbre, se fija la disposición muscular. Hablando con propiedad: algunos músculos se acortan y otros se inmovilizan al consolidarse el tejido implicado. Una vez que eso se ha producido, la actitud física se vuelve invariable; es involuntaria, no puede ya ser cambiada básicamente cambiando de ideas ni siquiera por sugestión mental. Esa fijación de una respuesta física establece también un patrón emocional. Puesto que no es posible establecer un flujo libre a través del cuerpo físico, el tono emocional subjetivo se ve limitado progresivamente y tiende a permanecer dentro de un área restringida, estrechamente delimitada. Ahora, lo que el individuo siente ha dejado de ser una emoción o una respuesta a una situación inmediata, de ahí en adelante el individuo vive, se mueve y tiene que ser dentro de una actitud" (citado por Darbone, 1976, p. 35).

Lo más probable es que la mayoría de la gente no relacione todas sus actitudes y experiencias emocionales con síntomas y condiciones físicas específicas. Y sin embargo, es día con día mayor la evidencia de que los sentimientos y actitudes afectan directamente a la manera que tiene una persona de sostenerse, de moverse y de respirar. Así como el ser humano crece físicamente, la experiencia emocional y afectiva, también es parte del crecimiento. La conjunción de ambos aspectos es lo que nos ha hecho proponer a la Terapia Psicocorporal como una alternativa dentro del vasto campo de la Psicoterapia en general.

El ser humano vive en una sociedad con alto desarrollo tecnológico y científico recibe mucha estimulación del medio ambiente, que lo forza a adaptarse continuamente, requiere por lo tanto la adquisición de una personalidad fuerte, estable y a la vez lo suficientemente flexible para resolver los múltiples conflictos que se le presentan. La Terapia psicocorporal, actualmente, tiende al desarrollo de todas sus potencialidades y a eliminar las tensiones crónicas que lo mantienen rígido, para que perciba la salud y el bienestar, por medio de sus sensaciones corporales, que le permitan experimentarse como un ser completo y pleno, aún dentro de sus limitaciones.

Esta Terapia se fundamenta en una concepción existencialista que propone hacer a la persona responsable de sí mismo, y orientarlo hacia obtener conciencia corporal y anímica, para hacerse cada vez más independiente, lograr el autoapoyo, y la autorregulación.

Es un trabajo dinámico, donde se combina la elaboración intelectual con la propiocepción. Se orienta hacia la descarga de los sentimientos reprimidos para que la energía liberada, pueda ser utilizada para el crecimiento, y la autoactualización.

GLOSARIO

Budismo. Una de las religiones mundiales; preconiza la eliminación de los sufrimientos a través de la renuncia a todos los deseos hasta llegar a la "suprema iluminación", el Nirvana; busca el perfeccionamiento moral se manifiesta en pro del desarme y de la coexistencia pacífica.

Budismo Zen. Una de las ramas del budismo; su base estriba en la representación de una esencia única y de todos los seres en el Tao; propone que se vacíe la mente para obtener paz interna. El Tao es la naturaleza misma, es la esencia vacía de todo, es lo que genera la energía vital.

Estasis. Del griego: detención. Estancamiento de sangre o de otro líquido o fluido, en alguna parte del cuerpo.

Existencialismo. Del latín: existencia. En esta filosofía ha hallado su reflejo la crisis del liberalismo burgués incapaz de dar respuesta a la inestabilidad y desorganización de la vida humana, los sentimientos de angustia, desesperación y desolación del hombre en la sociedad. Afirma que la filosofía ha de partir de la unidad sujeto-objeto; dicha unidad se haya encarnada en la "existencia". Para adquirir conciencia de sí mismo el hombre ha de encontrarse en una "situación límite", por ejemplo ante la muerte. El verdadero procedimiento de la cognición o de penetración en el mundo de la existencia es la intuición. En esta filosofía ocupa un importante lugar el planteamiento y la solución del problema de la libertad definida como "elección" que hace el hombre de una posibilidad entre muchas, entendiéndola como libertad del individuo respecto de la sociedad. Sus representantes son Sartre, Camus, Heidegger.

Fenomenología. Del griego: Fenómeno y doctrina. Corriente idealista subjetiva fundada por Husserl. El concepto central -la intencionalidad de la conciencia-, sustenta el principio de que "no hay objeto sin sujeto". Su método consiste en abstenerse de formular juicios que rebasen a la "experiencia pura" (o sea, subjetiva), y la reducción trascendental, es decir, ver al ser como conciencia pura trascendental.

Humanismo. Del Latín: humano. Conjunto de ideas que expresan respeto hacia la dignidad humana, preocupación por el bien de los hombres, por su desarrollo, por crear condiciones de vida social favorables para el hombre. Proclama la libertad, combate el ascetismo religioso y definen el derecho del hombre a la satisfacción de sus necesidades.

Idealismo Metafísico. Término que designa un tipo esencial de idealismo representado por Kant. Estudio del ser en relación con la posibilidad de verdades absolutamente universales y absolutamente necesarias. Esta clase de filosofía debía explicar cómo las verdades universales se manifiestan en la ciencia, en particular en las matemáticas. Y examina si es posible aplicarlas a la experiencia.

Integración Estructural (Rolfing) (1977). Es un sistema que consiste en dar forma y alinear la posición del cuerpo por medio del estiramiento intenso, a veces doloroso, de la fascia o aponeurosis muscular mediante la manipulación directa y profunda.

Logoterapia. Variante del método existencial de psicoterapia. Según Frankl, el hombre vive en tres dimensiones fundamentales: somática, mental y espiritual. Enfatiza en el aspecto espiritual de la persona; del significado de la vida; el significado de la muerte; del sufrimiento, del trabajo y del amor. Utiliza la técnica del intento paradójico y la desreflexión (apartar la atención del paciente de la preocupación que tiene por ciertas cuestiones personales).

Marxismo. Doctrina revolucionaria de Marx, Engels y Lenin. Sistema de concepciones filosóficas, económicas y político-sociales. Parte del análisis del fenómeno del capitalismo moderno y expone el papel histórico mundial de la clase obrera, proponiendo la creación de la sociedad comunista, sin clases; es la base científica del movimiento obrero y comunista internacional y de los sistemas socialistas.

Materialismo mecanicista. Afirma el carácter primario de lo material y el carácter secundario de lo ideal, lo cual significa que el mundo es eterno, que no ha sido creado, que es infinito en el tiempo y en el espacio. Entiende que la conciencia es un producto de la materia y la concibe como un reflejo del mundo exterior, con lo cual afirma que la naturaleza es cognoscible.

Método Felden Krais (1972). Trabaja con patrones de movimiento que ayudan al individuo a encontrar la forma más eficaz de moverse y eliminar las tensiones musculares innecesarias, propone desarrollar libertad y facilidad de movimiento en todas las partes del cuerpo.

Paralelismo Psicofísico. Corriente de la psicología que resuelve el problema de la correlación entre lo psíquico y lo fisiológico, considerando lo primero como "ideal" y lo segundo como "material". Ven lo psíquico y lo fisiológico como series de causas y efectos que se producen en sentido paralelo, independiente una de la otra. Afirma que las lesiones corporales trascienden al estado de la psique, y el contenido de los procesos psíquicos modifica el discurso de los procesos fisiológicos. El paralelismo psicofísico suele completarse con la teoría de la interacción psicofísica, según la cual lo psíquico y lo fisiológico se influyen recíprocamente de manera constante.

Terapia Primal. Arthur Janov creador de esta clase de terapia piensa que la neurosis es la simbolización del dolor primordial que se ocasiona por la insatisfacción de las necesidades primordiales: alimentación, estimulación adecuada, etc. Propone la experimentación de tales escenas clave (dolorosas), experiencia que muchas veces es aterrizante pero curativa. Estudia las alteraciones fisiológicas que se producen durante el tratamiento en las lecturas de los encefalogramas de los pacientes.

BIBLIOGRAFÍA

Baker, E. F. (1976) Man in the trap. New York: Collier Books

Balaskas. A. (1981) La vida del cuerpo. Argentina: Paidós, Técnicas y Lenguajes Corporales.

Borysenko, J. (1991) Cómo cuidar la mente para cuidar el cuerpo. México: Bestseller Edivisión, Diana.

Boyd, M. , Higgins Ch. M. R. (1990) Raphael (compiladores). Pasión de Juventud: Reich Wilhelm, Una autobiografía 1897-1922. España: Paidós.

Daborne, A. (1976) Creative Balance: And Integration of Gestalt, Bioenergetics and Rolfing. New York: Jason Aronson.

Dychtwald, K (1977) Cuerpo-Mente Body-Mind. New York: Jove.

Dolto, F. (1984) La imagen inconsciente del cuerpo. México: Paidós.

Fadiman J. y Franger R. (1985) Teorías de la personalidad. México: Harla.

Freedman, R. (1991) Amar nuestro cuerpo. México: Paidós.

Feldenkrais, M. (1982) Autoconocimiento por el movimiento. Argentina: Paidós

Gines, J. (1979) Fritz Perls, Aquí y ahora. Chile: Cuatro Vientos.

Garfield, S (1979) Psicología Clínica. México: Manual Moderno.

Gentis, R. (1981) Lecciones del Cuerpo. Ensayo Crítico sobre las nuevas terapias corporales. España: Gedisa. Psicoteca mayor.

Hall, C. (1985) Compendio de Psicología Freudiana. México: Paidós. Biblioteca de psicología profunda.

- Helwing, P. (1970) Caracterología. España: Herder.
- Kepner, J. (1992) Proceso corporal. México: Manual Moderno.
- Lapassade, G. (1983) La bio-energía. México: Gedisa.
- Le Boulch, J. (1971) Hacia una ciencia del movimiento humano: Introducción a la psicokinética. Argentina: Paidós.
- Le Du, J. (1976) El cuerpo hablado. Argentina: Paidós
- Lowen, A. (1965) Love and Orgasm. New York: New American Library.
- Lowen, A. (1975) El lenguaje del cuerpo. (5a. reimp., 1984). México: Diana.
- Lowen, A. (1977) Bioenergética. (7a. reimp., 1984). México: Diana.
- Lowen, A. y Lowen, L. (1989) Ejercicios de bioenergética. España: Sirio:
- Lowen, A. (1990) La espiritualidad del cuerpo. (1a. reimp. en México 1993) España: Paidós Contextos.
- Maisonneuve, J. y Bruchon, S. (1984) Modelos del cuerpo y psicología estética. Argentina: Paidós, Técnicas y lenguajes corporales.
- Marty, P. (1992) La psicósomática del adulto. Argentina: Amorrortu Editores.
- Perls, F.S. (1947) Yo, Hambre y agresión. (7a. reimp. 1969) México: Fondo de Cultura Económica.
- Perls, F.S., Hefferline, R.F. y Goodman. (1951) Terapia Gestalt. Chile: Ed. Cuatro Vientos.
- Perls, F.S. (1969) Sueños y Existencia. (9a. reimp. 1993) Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Perls, F.S. (1975) Autobiografía, dentro y fuera del tarro de la basura. (7a. reimp. 1993) Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Reich, W (1929) Análisis del Carácter. (5a. reimp. 1993) México: Paidós.

Reich, W. (1942) La función del orgasmo. (7a. reimp. 1992) México: Paidós.

Reich, W. (1945) The Sexual Revolution. (6a. reimp. 1962) New York: Farrar, Straus and Cudahy.

Rosental, P. F. (1975) Diccionario de Filosofía. España: Akal Editor.

Salamat, H. R. y Villareal, R. (1988) El enfoque gestalt. México: Manual Moderno.

Stevens, J.O. (1979) El darse cuenta. Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Stevens, J. O. (1975) Esto es gestalt. (7a. reimp. 1991) Chile: Ed. Cuatro Vientos.

Vives, J. (1991) Estrategias psicoterapéuticas. México: Pax.